

Gesundheit und Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele

Den Biorhythmus für die Gesundheit nutzen

Menschliches, tierisches und pflanzliches Leben werden durch verschiedene Naturrhythmen beeinflusst. Die Beobachtungen von Menschen dazu lassen sich auf Jahrhunderte zurückverfolgen. In diesem Beitrag erfahren Sie, wie der Biorhythmus nach Dr. Fließ den Menschen beeinflusst.

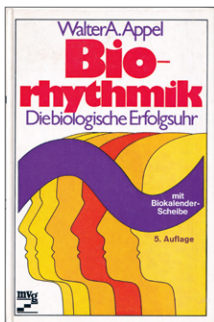
Vor 100 Jahren entdeckte der deutsche Arzt und Biologe Sanitätsrat Dr. med. Wilhelm Fließ eine Methode, mit der die konstitutionellen Stärken und Schwächen eines Menschen vorauszuberechnen sind. Fließ führte als erster auf diesem Gebiet systematische Beobachtungen an Patienten durch und untersuchte die zeitlichen Abstände zu Krankheiten, Schwangerschaftsdauer, Geburten und Todesfälle. Seine Entdeckungen bildeten die Basis für drei sich im Laufe des Lebens immer

wiederholende Rhythmen, kurz als Biorhythmen bezeichnet. Die Biorhythmik-Autorin Helga Bott: „Diese Rhythmen beginnen am Tag der Geburt zu schwingen und verlaufen vollkommen regelmäßig bis zum Tode. Dieser regelmäßige Verlauf ermöglicht es, unseren Biorhythmus zu berechnen, ja sogar vorauszuberechnen.“

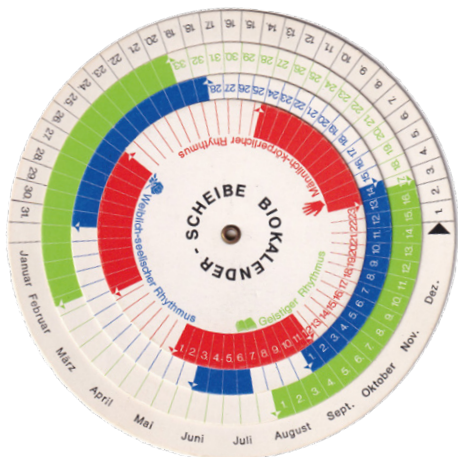
Positive und negative Phasen in den natürlichen Rhythmen

Fließ erkannte, dass es regelmäßige, wie Wellen auftretende Wandlungen in unseren Lebensrhythmen gibt, die alle Lebensvorgänge beeinflussen. Er nahm aufgrund seiner Berechnungen und Auswertungen eine Gliederung in körperliche, geistige und seelische Zustände vor und verglich diese rhythmischen Wellenbewegungen mit einer Sinuskurve, wobei der obere Teil das Hoch, der untere Teil der Halbgeraden (= Nulllinie) das Tief darstellt. Betrachtet man die Kurven für die drei Rhythmen, ist optisch leichter als an den reinen Zahlen zu erkennen, ob man sich in der Hoch- oder Tiefphase befindet. Aus diesen Kurven geht die körperliche, geistige und seelische Verfassung hervor. Kritische Tage sind stets die Schnittpunkte auf der Halbgeraden.

Immer wenn die periodische Linie gekreuzt wird (Halbgerade, Nulllinie, die Mittellinie zwischen Hoch- und Tiefphase) haben wir einen kritischen Tag. Weniger



Walter A. Appel war Mitte der 1970er Jahre der Autor, der mit seinem Bestseller Biorhythmik das Thema erfolgreich einer großen Leserschaft vorstellte.



Biorhythmus analog: Walter A. Appel entwickelte diese Scheibe, um die Biorhythmen darzustellen, nachdem sie vorher mit etwas Zeitaufwand berechnet wurden.

krisenanfällig aber doch zu beachten sind die Tage des höchsten und tiefsten Rhythmenstandes. An den kritischen Tagen ist man für seelische und körperliche Störungen besonders anfällig. Die Widerstandskraft ist gemindert. Die verschiedenen Erkrankungen kommen häufig an kritischen Tagen der Rhythmen zum Ausbruch. Neben der körperlichen Anfälligkeit besteht an kritischen Tagen die Neigung zu seelischen Konflikten, außerdem zu Fehlhandlungen und Fehleinschätzungen; deshalb sind diese Tage oft mit einer hohen Unfallneigung verbunden.

Der körperliche Rhythmus

Der erste und körperliche Rhythmus wiederholt sich alle 23 Tage. Bis zur Halbzeit tritt ein Leistungshoch ein, dann fällt die Leistungsfähigkeit wieder ab und der Aufbau beginnt wieder mit dem 24. Tag. In einer Hochphase ist man weniger anfällig für Krankheiten, sportlich leistungsfähiger und man fühlt sich vitaler. Dieser

Rhythmus steht für Mut, Tapferkeit und Unternehmungslust. Aber auch für Angriffslust, Energie, Unternehmensgeist, Selbstvertrauen, physische Kraft, Ausdauer und Widerstandsfähigkeit.

Aufbauende Maßnahmen von Vorteil

Die Abwehrkräfte sind in der Hochphase erhöht und Belastungen durch Ärger, Stress, Verletzungen oder Krankheit werden schneller und besser überstanden. In der **Hochphase** von diesem Rhythmus, auch als „männlich“ bezeichneten Rhythmus reagiert der Körper besonders gut auf aufbauende medikamentöse oder physikalische Maßnahmen. Schlankheits-, Entschlackungs- oder Entziehungskuren aber auch anregende Bäder, Massagen oder Gymnastik beginnt man am besten in der Hochphase. Das Bewusstsein von starker Körperkraft, so

Aus Goethes Tagebuch, 26. März 1780:

„Ich muss den Zirkel, der sich in mir umdreht, von guten und bösen Tagen, näher bemerken. Leidenschaften, Anhänglichkeit, Trieb, dieses oder jenes zu tun, Erfindung, Ausführung, Ordnung, alles wechselt und hält einen regelmäßigen Kreis. Heiterkeit, Frische, Stärke, Elastizität, Schwäche, Gelassenheit, Begier ebenso. Da ich sehr Diät lebe, wird der Gang nicht gestört, und ich muss noch herauskriegen, in welcher Zeit und Ordnung ich mich um mich selbst bewege.“

*Johann Wolfgang von Goethe
(im Alter von 31 Jahren)*

die Expertin Helga Bott in ihrer Schrift, könne sich aber auch negativ auswirken: Man neigt dann zu Überforderung und Überanstrengung.

Kräfte sammeln in der Tiefphase

Helga Bott: „Die **Tiefphase** ist die Zeit der Kräftesammlung und Erneuerung. Wir sollten uns positiv auf diese Phase einstellen, denn Regeneration ist lebensnotwendig für unseren Körper. Diese Phase wird deshalb besser als Regenerationsphase bezeichnet. Da man in der Regenerationsphase schneller ermüdet, sollten Kraftakte jeder Art vermieden werden. In der Regenerationsphase reagiert der Körper besonders gut auf Heil- und Stärkungsmittel. Da er sich in der Aufbauphase befindet, werden zusätzlich gegebene Aufbaumittel (Vitamine, Pollenkuren

und ähnliches) besonders gut aufgenommen.“

Der Rhythmus der Seele

Der zweite, seelische Rhythmus mit 28 Tagen, auch als „weiblicher Rhythmus“ bezeichnet, wird dem Gemüt, dem Einfühlungsvermögen, der künstlerischen Darstellungskraft, Launen und der allgemeinen Stimmungslage zugeordnet. Bis zur Halbzeit (14 Tage) wird die seelische Grundhaltung positiv stimuliert, danach eher negativ. Der seelische Rhythmus beeinflusst die seelische Ausstrahlung, Gemüt und Gefühl, Stimmungen, intuitive Fähigkeiten, Meditation sowie künstlerisch-schöpferische Fähigkeiten.

In der Hochlage fühlen wir eine gehobene Stimmung. Humor, Gefühl, Laune, Gemüt und Gläubigkeit beeinflussen unse-

Zahnreinigung erstmalig problemlos

Eine 48jährige Patientin klagte darüber, dass sie auf professionelle Zahnreinigungen (PZR) beim Zahnarzt immer sehr heftig reagiere. Am ersten Tag leide sie unter Schmerzen am Zahnfleisch, erhöhter Temperatur und ein getrübbtes Allgemeinbefinden. Die Vorbereitung mit dem Schüßler-Salz Nr. 3 und Arnica-Tropfen (D6) haben die Beschwerden um etwa 30 Prozent gemildert. Aber erst die Beachtung Ihres körperlichen Biorhythmus (sie legte den Termin auf eine körperliche Hochphase) hat erreicht, dass sie überhaupt keine Beschwerden mehr hatte und Zahnreinigungen seitdem völlig unproblematisch verlaufen.

Unermüdliche Lebensarbeit

„Bereits 2000 Jahre vor Goethe hatte der bedeutendste Arzt des Altertums, der Grieche Hippokrates, auf das periodische Auftreten von guten und schlechten Tagen bei Gesunden und Kranken hingewiesen und seine Schüler gelehrt, wie diese Tage bei der Behandlung im Interesse des Patienten zu nutzen sind.

Der uner müdlichen Lebensarbeit des Berliner Biologen und Arztes Sanitätsrat Dr. Wilhelm Fließ war es vorbehalten, in dieser scheinbaren Regellosigkeit der Zustandsänderungen aller lebenden Organismen einen gesetzmäßig verlaufenden Doppelrhythmus zu finden.“

*Sanitätsrat Dr. L. Türcke
(Lindau 1936)*

re Verfassung positiv. Schöpferische und künstlerische Tätigkeiten in der Hochlage sind erfolgsversprechend. In der Regenerationsphase (Tiefphase) ist die Gemütslage eher gedrückt und die Stimmung launenhaft. Die Tiefphase ist auch hier die Phase der schöpferischen Pause. Vorbereitungen, Planungen oder Routinearbeiten erledigt man am besten jetzt. Heil- und Stärkungsmittel wirken besonders gut.

Der geistige Rhythmus

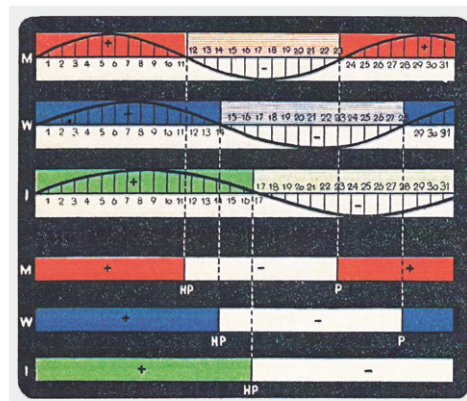
Der 1928 von dem Ingenieur Dr. Friedrich Teltscher, der an der Hochschule in Innsbruck unterrichtete, entdeckte dritte und geistige Rhythmus dauert 33 Tage und wird schöpferischen Fähigkeiten, geistiger Energie, der Auffassungsgabe, dem Reaktionsvermögen, dem Intellekt und der Intuition zugeordnet. Wer also geistig Anstrengendes zu leisten hat, wird in der Hochphase besser damit zurechtkommen, es wird ihm besser gelingen. Die geistige Leistungsfähigkeit in der Schule beispielsweise kann ebenso vom Biorhythmus abhängig sein.

Nach Helga Bott wird dem intellektuellen, geistigen Rhythmus im Hinblick auf

physiologische Belange nicht so viel Bedeutung zugemessen, wie den ersten beiden als Substanzrhythmen bezeichneten Rhythmen:

„Die geistige Rhythmus zeigt die Schwankungen unserer geistigen Kräfte wie Verstandeskraft, Auffassungsgabe, Wiedergabefähigkeit, Geistesgegenwart, Schlagfertigkeit, Kombinationsgabe und Logik an. In der Hochlage ist das Streben nach verstandesmäßigen Leistungen erfolgsversprechend. Durch erhöhte Konzentrationsfähigkeit sind gute Prüfungsergebnisse zu erwarten. Diese Zeit ist günstig für geistiges Arbeiten, die Entwicklung neuer Konzepte, analysieren und lösen von Problemen usw.“

In der Regenerationsphase (Tiefphase) ist mit eher schwerfälligem Denken, Armut an Ideen, eine langsame geistige Reaktionsfähigkeit und wenig Entscheidungsfreude zu rechnen. Die kritischen Tage beim geistigen Rhythmus beeinflussen die Aufmerksamkeit, die Konzentration, Reaktion und Geistesgegenwart (in der Tiefphase besteht auch hier das Risiko für Unfälle).



Männlicher Rhythmus, 23 Tage

11 ½ Tage im Plus, 11 ½ Tage im Minus

Weiblicher Rhythmus, 28 Tage

14 Tage im Plus, 14 Tage im Minus

Intellektueller Rhythmus, 33 Tage

16 ½ Tage im Plus, 16 ½ Tage im Minus

P = Periodische (kritische) Tage
jeweils zu Beginn eines Rhythmus

HP = Halbperiodische (kritische) Tage
jeweils in der Mitte eines Rhythmus
(Übergang vom Plus zum Minus)

Die rhythmischen Schwingungen während eines Monats (für beide Geschlechter).

„Jeder Mensch weiß, dass er nicht alle Tage über das gleiche Maß an Kraft, Geduld, Konzentration oder ähnliches verfügt. Es gibt Tage, an denen wir gut gelaunt sind, die Arbeit macht Freude und wird mühelos erledigt. Schon am nächsten Tag können wir missgestimmt und gereizt sein, wir erledigen unsere Arbeit nur unter Anstrengung und fühlen uns überfordert und ausgelaugt.“

Helga Bott in „Biorhythmus – ein Wegweiser für bewusste Lebensführung“

Beobachtungen an Studenten

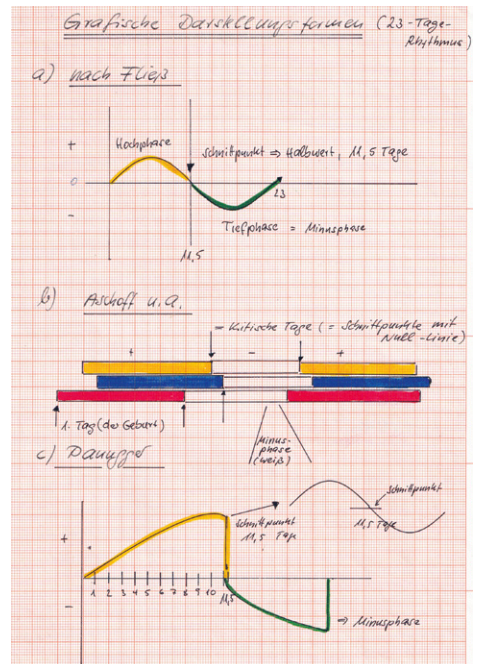
Vor einigen Jahren hat der Verfasser dieses Artikels die geistigen Rhythmen für eine Gruppe von elf Verwaltungstudenten jeweils vor den verschiedenen Examina berechnet. Studenten, die sich zur Zeit der bevorstehenden Prüfung in einer Tiefphase oder an einem Schnittpunkt befanden, wurde empfohlen, sich besonders intensiv vorzubereiten. Die Vorausberechnungen für verschiedene und aufeinander folgende Prüfungen zeigten jedes Mal, dass die errechneten negativen oder positiven Biorhythmuswerte in allen Fällen mit der geistigen Leistung der Probanden korrelierten. Um das suggestive Moment auszuschalten, erfuhr die Hälfte der Teilnehmer ihren berechneten Wert erst im Nachhinein. Auch hier zeigte sich eine verblüffende Übereinstimmung.

Sinuskurve oder Steilkurve

Vor etwa 30 Jahren hat die Buchautorin und Mondexpertin Johanna Paungger, München, dem Biorhythmus zu einer

Renaissance verholfen, als sie die von Fließ entdeckten phasischen Abläufe in ihrem Buch „Aus eigener Kraft“ (Goldmann-Verlag, 1993) ausführlich darstellte. Wie bisher üblich, stellte Sie die errechneten Werte nicht in einer Sinuskurve, sondern in einer zum Schnittpunkt steil abfallenden Kurve dar.

Auf ihre andersartige graphische Darstellung angesprochen, meinte sie *Weg zur Gesundheit* gegenüber, dass ihr die Erfahrung gelehrt habe, dass die drastische Verschlechterung, wenn sich die Zeit



Die Biorhythmen können auf verschiedene Weise dargestellt werden:

- a) als Sinuskurve, die ursprüngliche Darstellung der biologischen Rhythmen nach Dr Fließ
- b) als Balkendiagramm (nach Aschoff u. a.)
- c) als steil abfallende Kurve nach Johanna Paungger.

eines Schnittpunktes nähere, nicht allmählich, sondern plötzlich eintrete. Durch Darstellung ihrer Kurven differieren lediglich die positiven und negativen Maximalpunkte von der Fließ'schen Darstellung. Bei Paunggers Aufzeichnung ist ein Tag vor dem Schnittpunkt der absolute Höchstpunkt im positiven Feld beziehungsweise der absolute Tiefpunkt im negativen Segment erreicht. Bei Fließ bewegt sich die Kurve langsam auf die jeweilige Veränderung zu, was nach Ansicht des Verfassers aus biologischem Verständnis wahrscheinlicher ist.

Erfahrung mit Legasthenikern

Johanna Paungger betonte in einem Interview allerdings, dass sie ihre Darstellung für korrekter halte; ihre Erkenntnisse beruhten hauptsächlich auf der Arbeit mit Legastheniker- und schwer erziehbaren Kindern. In einem Heim für Kinder mit Lernschwierigkeiten hatte sie zusammen mit den Lehrern die Möglichkeit, die geistige Leistungsfähigkeit der Kinder im Hinblick auf die Biorhythmusphasen zu untersuchen. Dabei zeigte sich, wenn bei den einzelnen Kindern die 16,5 tägige Hochphase für den Unterricht und die ebenso lange dauernde Tiefphase für Kreativität und Erholung genutzt wurde,

bei den Rechtschreibprüfungen keine der Schüler durchfiel. Später weitete sie ihre Erfahrungen auf Schüler mit Prüfungsangst aus. Die Erkenntnisse, so Paungger, seien sehr positiv gewesen.

So berechnen Sie Ihren Biorhythmus

Abgesehen davon, dass es heute viele günstige und auch kostenlose Computerprogramme und spezielle Apps gibt, die in Sekunden den Biorhythmus berechnen, ist mit etwas mehr Zeitaufwand das Ganze mit Papier und Stift zu schaffen. Inzwischen gibt es auch Tabellen in verschiedenen Büchern, die helfen, schnell die Summe der bisher gelebten Tage abzulesen, denn das ist erst einmal wichtig. Um auf die richtigen Werte zu kommen, sind heute zwei Methoden gängig. Nachfolgend die praktikabelste.

Grundsätzlich beginnen alle Ihre Rhythmen mit dem Tag der Geburt. Wollen Sie Ihre momentanen Werte ausrechnen, müssen Sie zunächst die gelebten Tage bis zum Stichtag (der Tag, von dem Sie die Biorhythmen wissen möchten) ermitteln. Ein Beispiel: Eine Person wurde am 27. September 2000 geboren. Berechnet werden soll der Biorhythmus vom 17. März 2025. Die bis dahin gelebten Tage



Speicheltest Schüßler-Salze:

Lassen Sie Ihre individuell passenden Salze bestimmen!

Der biochemische Speicheltest beruht auf einer biophysikalischen Untersuchungsmethode. Zeigt sich eine Resonanzbeziehung, bedeutet das, dass die angezeigten Salze von Vorteil sind. Die Bestimmung der Schüßler-Salze über den Speicheltest hat schon vielen Menschen geholfen.

Fordern Sie noch heute ein Teströhrchen (Tel. 0951 9682048) an: Der Speicheltest mit Auswertung sowie Versand von Teströhrchen und Ergebnis kostet nur 79,50 €.

Biochemische Speichelanalytik, Günther H. Heepen - Postfach 1609 - 96007 Bamberg. Email: guentherh.heepen@t-online.de. Weitere Informationen: www.guenther-heepen.com.

sind 8847 einschließlich jeweils ein Tag pro Schaltjahr. Schaltjahre waren in den Jahren 2000, 2004, 2008, 2012, 2016, 2020 und 2024.

Die ermittelte Zahl, in unserem Beispiel 8847 wird nun durch die Rhythmen-Zahlen 23, 28 und 33 geteilt. Der unteilbare Rest ist der momentane Stand auf der Sinuskurve (siehe Zeichnung).

Beim 23 (körperlichen)tägigen Rhythmus ist es die Zahl 15. Die 15 bedeutet, dass Sie derzeit mit dem körperlichen Rhythmus kurz vor der Tiefphase (Minuskurve) stehen. Am 18. März ist ein kritischer Punkt. Nun dividieren Sie die anderen Rhythmen und Sie haben Ihre aktuellen Werte. Tragen Sie diese in einen Kalender oder in eine Sinusgrafik ein und Sie können leicht die Werte für die folgenden Tage ablesen. Schneller und einfacher geht es allerdings mit einer App, die es auch kostenlos für Ihr Smartphone gibt. Im App-Store finden Sie viele Anbieter. Auch Astrologie-Programme beinhalten oft als Zusatz die Biorhythmusberechnung.

Operationen am besten nur bei positiven (Plus-)Werten

Wer die Rhythmen beachtet, kann wichtige Vorhaben wie Prüfungen, Operationen und körperliches Training danach ausrichten. Der berühmte Chirurg Professor Sauerbruch beispielsweise hatte stets den Biorhythmus seiner Patienten berechnen lassen und sie möglichst an kritischen Tagen (Schnittpunkte und Tiefphase) nicht operiert.

In Japan wurde festgestellt, dass sich die Unfallrate bei Busfahrern deutlich senken ließ, wenn sie an kritischen Tagen nicht fuhren. Und bei uns gibt es Geschäftsleute, die nur dann schwierige Verhandlungen aufnehmen (sofern diese

steuerbar sind), wenn sie sich in einer geistigen Hochphase befinden.

Arbeiten Sie mit den Rhythmen und Sie können vieles wie „schlechte Tage“, Trübsinn oder Konzentration, Geschicklichkeit, Energie, Ausdauer, Hoch- und Tiefphasen erklären, verstehen und sich zu Ihrem eigenen Vorteil danach richten.

Viel Erfolg damit!

Günther H. Heepen

Pöfeldorfer Str. 219, 96050 Bamberg

Verwendete und weiterführende Literatur:

Appel, Walter A.: „Biorhythmik – Die biologische Erfolgsuhr“

Aschoff, Marie-Luise: „Sinn und Nutzen der Biorhythmik“, Paffrath Druck und Verlag Remscheid

Bertschi, A. W.: „Rhythmen und periodische Tage im Einzelleben“, Verlag Bioritmo, Zürich 1936

Bott, Helga: „Biorhythmus – ein Wegweiser für bewusste Lebensführung“, Eigenverlag, Fronreute

Dietziker, Albert J. und Franziska: „Wechselspiel der Lebensrhythmen: Wie Körper, Geist und Seele zusammenspielen“, Spurbuch Verlag (in diesem Buch geht es um Weiterentwicklungen der Biorhythmuslehre)

Leibold, Gerhard: „Mein Biorhythmus“, Humboldt Verlag, 1985

Paungger Johanna / Poppe, Thomas: „Aus eigener Kraft“, Goldmann Verlag

Kaskadenfermentierte Enzyme
Rechtsregulat® Bio
Regulatpro® Metabolic
Regulatpro® ArthroVital
Regulatpro® Glukoaktiv
Regulatpro® Immune
Regulatpro® Complete

Angebot für Mitglieder und Abonnenten:

1 Flasche 350 ml 41,90 €

10 Wochen-Kur (4 Flaschen) 148,90 €

wzgvlag · Tel. 02133 22 78 67