

Inhalt

Einleitung 9

Der Rhythmus des Lebens 13

Die innere Uhr 15

Sehzellen, die kein Bild schaffen 17

Völlig aus dem Rhythmus 20

Das Lied von den Lerchen und den Eulen 25

Die Welt der biologischen Rhythmen 29

Rhythmus spart Kraft 32

Rhythmus gibt Energie 38

Mikrobiom und biologische Rhythmik 38

Der Rhythmus unserer Zellkraftwerke 43

Rhythmisch leben 46

Rhythmisch atmen 49

Rhythmus und Leben 55

Das rhythmische System 59

Unser Herz tanzt 60

Die Rhythmik des Blutdrucks 63

Die Rhythmik der kleinen Gefäße 64

Frischekur für das Gehirn – die Nacht 65

Qualitäten des Tagesablaufs 68

Der frühe Morgen 69

Ein kräftiges Frühstück 70

Der helle Mittag 73
Das Mittagessen 76
Das Mittagsschläfchen 78
Die goldenen Stunden 79
Die Sonne geht unter 80
Der Nachtschlaf 82

Exkurs: Die Schule beginnt zu früh 92
Studien mit späterem Schulbeginn 93
Schluss mit Kinderarbeit! 95

Wochenrhythmus 97

Monatsrhythmus 100

Jahresrhythmus 105

Das Frühjahr: Zeit des Erwachens 106
Der Sommer: Hoch-Zeit des Jahres 109
Der Herbst: Erntezeit 112
Der Winter: Zeit der Besinnung und
Neuorientierung 116
Der einzige Moment: die Gegenwart 119
Die erstaunliche Geschichte von Agaphia 124

Lebensrhythmus 127

Rhythmus als Therapie und als Energiespender 135

Mit Rhythmus-Störgrößen umgehen 142

Wir können nicht ohne und wir können nicht mit:
die Technik 143
Nacht- und Schichtarbeiten verträglich gestalten 144
Jetlag »umfliegen« 146

Die (eu)rhythmische Hausapotheke	150
Ein kleiner Basiskurs in Eurythmie	150
Das innere Lächeln	153
Die Fähigkeit, Zeit zu haben	156
Das Dankbarkeitstagebuch	159
Die rhythmische Gestaltung des täglichen Lebens	161
Zeit-Räume gestalten	165
Die Tagesgestaltung	169
Die Wochengestaltung	170
Die Jahresgestaltung	170
Das Umfeld rhythmisch gestalten	172
Die Blumenuhr	173
Bester Schlaf durch Rhythmusschulung	177
Das Schlafzimmer – nichts geht über Zirbenholz	177
Luft, Licht und Ruhe	180
Wie Sie nachts schlafen, entscheidet sich am Tag	181
Sich in den Schlaf atmen	183
Was tun bei Schlafstörungen?	184
Ressourcen für Ihre Zeitgestaltung	187
<hr/>	
Glühbirnen und rhythmusschonende Leuchtmittel	189
Rhythmusgesunde Ernährung	190
Lebensmittel	191
Ein paar Rezepte aus meinem eigenen Repertoire	193
Natur erleben	197
Freunde natürlicher Lebensweise (FNL):	
Heilpflanzenkurs, Kräuterakademie	198
Phänologischer Kalender	198

Naturbeobachtung und -mentoring 199
Pflanzen für den Garten 199
Ausrüstung für das Leben in der Natur 201

Adressen und Links 203

Eurythmie 203
Einrichtungen, die Rhythmus vermitteln 203

Literaturempfehlungen 204

Chronobiologie und Zeit 204
Gesundheit und Schlaf 205
Kochen und Fermentieren 206
Garten, Kräuter, Heilpflanzen 207
Beschleunigung und Eigenzeit 208
Musik und Klang 209
Früh- und Urgeschichte 209

**Zum Abschluss: Ein Märchen und eine verblüffende
wissenschaftliche Entdeckung 210**

Die Schneeflockenzeit 211

Danksagung 215

Quellen 218