

4	VORWORT
7	LEBEN IM RHYTH-„MUSS“
8	Natürliche Rhythmen und Verhalten
8	Das Uhrwerk deiner Körperzelle
15	Leistungshochs und -tiefs
16	Eule, Lerche oder Kolibri?
21	Der chronobiologische Weg zur personalisierten Medizin
31	Das Orchester der Hormone
31	Melatonin – der Ruhestifter
34	Hallowach-Hormon Cortisol
36	Serotonin, Dopamin, Adrenalin
39	SOZIALER JETLAG UND DIE FOLGEN
40	So leiden Körper und Psyche
41	Im Dilemma zwischen Real Life und Virtualität
42	Erste Anzeichen rhythmischer Schiefelage
45	Später Schulbeginn – bessere Noten
47	Schichtarbeit, wenig artgerecht?
53	Wenn die innere Uhr gestört ist
55	Verringerte Stressresistenz
58	Störungen des Stoffwechsels
64	Erhöhte Anfälligkeit für entzündliche Prozesse
67	Geschwächte Immunabwehr

71 **ENDLICH IM TAKT – DEIN 3-SCHRITTE-PROGRAMM**

72 **Schritt 1: Im Takt mit neuen Gewohnheiten**

74 Im Hier und Jetzt: von Tieren lernen

75 Gut in den Tag starten: Morgenroutine

76 Wichtiges vor 12 Uhr

77 Pause im BRAC-Rhythmus

79 Die 90-Sekunden-Energie

80 Power-Napping – der kurze Schlaf zwischendurch

81 Den Tag ganz bei sich beenden

87 **Schritt 2: Im Takt durch intuitives Essen**

88 Körpersignale (er)hören

90 Lerchen brauchen Frühstücksenergie

92 Energievoll trotz Nachtdienst

93 Die wichtigsten Vitalstoffe

105 **Schritt 3: Im Takt mit achtsamer Seelenpflege**

106 Kleine Gedankenwerkstatt der Überzeugungen

108 Qi Gong – die Kraft aus der Mitte

111 Yoga: One-minute-breath

112 Ikigai – wofür stehst du auf?

113 Daybreaking – in den Tag tanzen

114 Das Glück der Freundschaft

116 Genuss im Öldispersionsbad

120 **ANHANG**

120 **Buchtipps zum Weiterlesen**

121 **Literatur**

124 **Empfehlenswerte Links**