



FIT UND XUND #91

BIORHYTHMUS – IHRE ZEIT FÜR GESUNDHEITSTRAINING

Wie oft haben Sie sich schon vorgenommen, morgens vor der Arbeit eine Runde joggen zu gehen oder abends nach der Arbeit direkt ins Fitnessstudio zu fahren? Und obwohl Sie hoch motiviert waren, konnten Sie dieses Vorhaben nicht umsetzen? Das lag nicht unbedingt an zu wenig Selbstdisziplin. Genauso gut könnte es auch daran gehapert haben, dass Sie zu der für Sie falschen Tageszeit trainieren wollten.

Die Theorie des Biorhythmus geht davon aus, dass jede Körperfunktion – gemeint sind etwa Leistung, Stimmung, Müdigkeit – Hochs und Tiefs hat, die sich beim Menschen innerhalb von 24 Stunden, aber auch in Monaten oder Jahren wiederholen. Die Menge mancher selbst produzierter Stoffe im Körper schwankt im Laufe eines Tages um 400 Prozent. Je besser man seine «innere Uhr» kennt, desto eher kann man seinen Alltag an



Ihr Biorhythmus zeigt Ihnen, wann für Sie die beste Zeit ist, um für ein Training die Laufschuhe zu schnüren.

die eigenen Leistungshochs und -tiefs anpassen. Dies bezieht sich auch auf das regelmässige Training. Lege ich dieses immer auf eine Zeit, in der ich mich in einem Leistungstief befinde, bedeutet es für mich stets eine Überwindung. Und das Workout selbst ist anstrengender und weniger effektiv, als wenn ich es auf einen Zeitpunkt lege, an

dem ich physisch in einem Leistungshoch bin.

Wie finde ich meinen Biorhythmus?

Dazu braucht es eine aufmerksame und ehrliche Selbstreflexion. Beobachten Sie sich selbst, Ihre täglichen Routinen und Veränderungen im Tagesverlauf. Orientieren Sie sich an den folgenden Fragen:

- Wann wachen Sie ohne Wecker auf, wann werden Sie müde?
- Wann bekommen Sie Hunger? Brauchen Sie mehrere kleine Mahlzeiten oder reichen Ihnen zwei am Tag?
- Wann haben Sie das Bedürfnis oder Lust, sich zu bewegen?
- Wann fällt Ihnen die Arbeit leicht? Wann benötigen Sie eine Pause?

Notieren Sie die Ergebnisse in einem Tages-Stunden-Kalender und visualisieren Sie so eine durchschnittliche Leistungskurve. Sie kennen sich schliesslich selbst am besten und wissen auch um Ihre stärksten und schwächsten Momente. Analysieren Sie Ihren Biorhythmus mindestens über eine Woche – länger wäre noch besser.

Nutzen Sie Ihren Biorhythmus optimal

Sobald Sie wissen, wann Ihre Hoch- und Tiefphasen im Tagesverlauf auftreten, können Sie Ihren Alltag danach ausrichten. Sie dür-

fen vermutlich Ihre Arbeitszeiten nicht ändern, auf Organisation und Reihenfolge haben Sie aber meist Einfluss. Nutzen Sie die Zeiten hoher Leistungsfähigkeit und Konzentration, um wichtige Dinge zu erledigen. Eher unwichtige Aufgaben legen Sie in schwächere Tagesphasen.

Ihr Training könnte zu einem Zeitpunkt stattfinden, in dem Sie körperlich noch oder schon fit sind, geistig aber nicht komplett leistungsfähig. Auch hier gilt es, auszuprobieren, wann es sich für Sie am besten anfühlt. Ein guter Hinweis auf Ihre optimale Trainingszeit ist, wenn Sie einen Bewegungsdrang oder eine körperliche Energie spüren.



Gaby Bächtold
ABC Fitness
Rheinau