

# ***ABC DES SPORTWISSENS***

## **B wie Biorhythmus**

Der Biorhythmus wird eigentlich beschrieben als circadianer Ablauf, das heisst als eine Kurve, die unsere Energien tags- und nachtsüber anders aussehen lässt und manchmal mehr und/oder weniger Energie freisetzt. Und zwar geistig wie körperlich. Der Biorhythmus unterliegt dem Hormonzyklus des Körpers. Das Wissen um den eigenen Biorhythmus wird eingesetzt, um ideale Trainings- und/oder Wettkampfzeiten und sogar Tage festzulegen.

Der natürliche Biorhythmus wird häufig umgangen mit Aufputschmitteln wie Koffein oder Beruhigungsmitteln. Auf Dauer ist es nicht zu empfehlen, sich dem natürlichen Rhythmus widersetzen zu wollen (Schichtarbeiter zum Beispiel weisen oft Schlaf- und auch Verdauungsstörungen auf). Wenn der Körper bereits tagsüber auf der Reserve läuft, folgt häufig irgendwann der Zusammenbruch der Immunabwehr.

Dr. med. Daniel Weil