

Willkommen in der neuen Zeit!

21.11.2022, 06:05 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *BEB-Schwepe*

Presseagentur: *BEB-Schwepe*



Nur ein kleiner Dreh an den Zeigern der äußeren Uhren, aber eine schwere Herausforderung für das innere Uhrwerk!

Synchronisierung heißt das Zauberwort!

In der Nacht zum 30.10.22 wurde der Wechsel von der Sommer- auf die Winterzeit (Normalzeit) vollzogen. Was für die Zeiger der äußeren Uhren nur ein kleiner Dreh ist, bedeutet für das innere Uhrwerk aller Lebewesen eine massive Manipulation und Umstellung in eine neue Zeit.

Zu wenig und schlechter Schlaf, eine verminderte Arbeitsleistung, Energielosigkeit im Alltag und damit verbunden langfristige gesundheitliche Beeinträchtigungen wie Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen können die Folge sein.

Synchronisierung heißt das Zauberwort!

Würden wir isoliert von äußeren Einflüssen leben, würden wir einen persönlichen inneren Tag absolvieren, der mehr oder weniger stark vom 24-Stunden-Tag, der u.a. durch Licht und Dunkelheit gesteuert wird, abweicht. Die Umstellung der Uhren in Frühjahr und Herbst verändern die äußere Tageszeit. Die Aufgabe aller Organismen ist es, sich neu anzupassen und den individuellen inneren Tag und die äußere Zeit in Einklang zu bringen.

Erschwert wird diese Synchronisation durch mehr Dunkelheit an den kürzer werdenden Tagen, die durch ein Übermaß an künstlicher Beleuchtung ausgeglichen wird. So werden die inneren Uhren immer wieder auf Tag und Aktivität zurückgestellt. Auch die Blaulichtanteile, die von Computerbildschirmen, Handydisplays usw. ausgesendet werden, verstärken diesen Effekt.

Der künstlich verlängerte Tag sorgt dafür, dass die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin nach hinten verschoben wird, was das Einschlafen massiv erschwert und die Nacht merklich verkürzt, da der Zeitpunkt des Aufstehens zumeist nicht verändert werden kann.

Im Hinblick auf eine stabile körperliche und mentale Gesundheit lohnt es sich, selbstwirksam alles zu tun, um die innere und äußere Zeit zu synchronisieren. Wer im Einklang mit den persönlichen inneren Rhythmen den Alltag meistert, reduziert automatisch Stress, wirkt aktiv mit den richtigen Nährstoffen auf den Körper ein und findet aus einem

strukturierten Tag in eine gute und erholsame Nacht.

Mit dem Biorhythmus-Starter selbstwirksam für mehr Energie und Lebensfreude

Dieses 12 Wochen dauernde Trainingsprogramm ist geeignet, um mit kleinen Veränderungen des Lebensstils Großes zu bewirken.

Unter Berücksichtigung der Frage, ob es sich um einen Menschen vom Chronotyp Lerche, Eule oder Taube handelt, werden in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Lichteinfluss, Schlafhygiene sowie Umgang mit Stress und emotionalen Belastungen vielfältige Impulse gesetzt. Sie alle sollen zum selbstwirksamen Handeln für einen taktreinen Biorhythmus animieren.

Das Ziel dieses völlig neuartigen Coachings, das all diese Themenbereiche vernetzt, ist es, einen strukturierten Tag zu leben. Dieser beinhaltet die Gewichtung der alltäglichen Anforderungen, ausreichende Pausen, Ausnutzung von Leistungshöhepunkten und das richtige Gefühl für die Bedürfnisse von Körper, Geist und Seele.

Der Lohn ist ein guter und erholsamer Schlaf und die Verfügbarkeit von ausreichend Tagesenergie, um den Anforderungen des Alltags Stand halten zu können.

Wie gestaltet sich der Biorhythmus-Starter?

Das Programm umfasst 6 individuelle Coachings, die über einen Zeitraum von 12 Wochen verteilt stattfinden. Zwischen den Sitzungen erfolgt eine Unterstützung per Email oder Kurznachricht.

Es wird Wissen rund um die Chronotypen, die zeitlichen Abläufe im Organismus und um die Bedeutung von Licht, Bewegung und die passende Ernährung vermittelt. Am Ende des Programms sind alle Voraussetzungen geschaffen, um selbstwirksam im Einklang mit den persönlichen biologischen Rhythmen mit dem Wissen um den persönlichen Chronotyp und die Auswirkungen auf den Alltag einen gesundheitsfördernden Lebensstil zu praktizieren.

Die ausführlichen Informationen zu diesem neuartigen Trainingsprogramm gibt es hier

Verantwortlicher für diese Pressemitteilung:

BEB-Schweppe
Frau Nina Schweppe
Triftstraße 19
21255 Tostedt
Deutschland

fon ..: 017632515717
web ..: <http://www.beb-schweppe.de>
email : kontakt@beb-schweppe.de

BEB-Schweppe wurde 2018 von der Inhaberin, Nina Schweppe, gegründet. Besser leben mit dem eigenen Biorhythmus steht für die drei großen Bereiche gute Ernährung, erholsamer Schlaf und mentale Gesundheit. Die Gründerin verfügt über eine besondere Expertise im Bereich der Chronobiologie.

Sie können diese Pressemitteilung - auch in geänderter oder gekürzter Form - mit Quelllink auf unsere Homepage auf Ihrer Webseite kostenlos verwenden.

Pressekontakt:

BEB-Schweppe
Frau Nina Schweppe
Triftstraße 19
21255 Tostedt

fon ...: 017632515717
web ...: <http://www.beb-schwepe.de>
email : kontakt@beb-schwepe.de

Portrait

BEB-Schwepe wurde 2018 von der Inhaberin, Nina Schwepe, gegründet. Besser leben mit dem eigenen Biorhythmus steht für die drei großen Bereiche gute Ernährung, erholsamer Schlaf und mentale Gesundheit. Die Gründerin verfügt über eine besondere Expertise im Bereich der Chronobiologie.

Sie können diese Pressemitteilung - auch in geänderter oder gekürzter Form - mit Quelllink auf unsere Homepage auf Ihrer Webseite kostenlos verwenden.

News-ID: 1237243 • Views: 515 (Stand: 04.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1237243/Willkommen-in-der-neuen-Zeit.html>