

Komplementäre

Medizin

im interdisziplinären

Diskurs

Brigitte Ausfeld-Hafter (Hrsg.)

Chronobiologie

Zeitordnung von Lebensvorgängen

Peter Lang

Komplementäre

Medizin

im interdisziplinären

Diskurs

u^b

b
**UNIVERSITÄT
BERN**

Kollegiale Instanz
für Komplementärmedizin
KIKOM

Leben ist ohne den Begriff der Zeit undenkbar; täglich erfahren wir sie durch den Wechsel von Licht und Dunkelheit oder von Aktivität und Ruhe. Die Buchbeiträge befassen sich in einer interdisziplinären Annäherung mit der Zeitordnung, der das Leben unterworfen ist, nämlich der Chronobiologie.

Der Band bietet Einblicke in die Auseinandersetzung mit der Chronobiologie aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin, der Philosophie, der Anthroposophischen Medizin, der Homöopathie, der Lichttherapie und weiteren Forschungsgebieten.

Die Beiträge stammen aus der im Herbstsemester 2009 an der Universität Bern durchgeführten interdisziplinären Vortragsreihe.

Brigitte Ausfeld-Hafter studierte Medizin in Lausanne und Zürich. Sie absolvierte ihr Staatsexamen 1974, das Doktorat 1976. 1984 eröffnete sie ihre Praxis mit Schwerpunkt Traditionelle Chinesische Medizin/Akupunktur in Aarau. Seit 1995 ist Brigitte Ausfeld-Hafter Dozentin für TCM/Akupunktur in der KIKOM an der Universität Bern. Zu ihren Aufgaben gehören die Betreuung von stationären und ambulanten Patienten, von Dissertationen, Forschungsprojekten und Vorlesungen sowie von Wahlpraktika für Studierende. Daneben ist sie international als Referentin und Gutachterin tätig.

Chronobiologie

Komplementäre Medizin im interdisziplinären Diskurs

herausgegeben von

Dr. med. Brigitte Ausfeld-Hafter

Dr. med. Martin Frei-Erb

Dr. med. Ursula Wolf

(Kollegiale Instanz für Komplementärmedizin
der Universität Bern, KIKOM)

Band 16

Peter Lang

Bern • Berlin • Bruxelles • Frankfurt am Main • New York • Oxford • Wien

Brigitte Ausfeld-Hafter (Hrsg.)

Chronobiologie

Zeitordnung von Lebensvorgängen

Peter Lang

Bern · Berlin · Bruxelles · Frankfurt am Main · New York · Oxford · Wien

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISSN 1422-4743

ISBN 978-3-0351-0131-7

© Peter Lang AG, Internationaler Verlag der Wissenschaften, Bern 2010
Hochfeldstrasse 32, CH-3012 Bern
info@peterlang.com, www.peterlang.com, www.peterlang.net

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschliesslich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ausserhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes
ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt
insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und
die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in Switzerland

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
URSULA PIA JAUCH Dem Glücklichen schlägt keine Stunde. Ein paar philosophische Anmerkungen zum Thema Zeit	11
ARMIN KOCH Optimale Wirkzeiten der Akupunktur	27
BRIGITTE AUSFELD-HAFTER Der Lauf der Dinge	47
MARKO NEDELJKOVIĆ Zur Wirkung von Taiji auf die Herzratenvariabilität	59
MARTIN FREI-ERB Morgenmuffel oder Frühaufsteher? Tageszeiten als Hilfsmittel bei der Arzneimittelwahl in der Klassischen Homöopathie	65
DIETRICH VON BONIN Was wussten die Griechen von Physiologie? Wirkungen der Rezitation alter Texte auf die kardiorespiratorische Interaktion	77
URSULA WOLF Von der Bedeutung innerer und äusserer Rhythmen für den Menschen	95
ANNA WIRZ-JUSTICE, CARMEN M. SCHRÖDER Chronobiologie und Lichttherapie	105
Die Autorinnen und Autoren	125

Vorwort

Die Zeit kommt aus der Zukunft, die nicht existiert, in die Gegenwart, die keine Dauer hat, und geht in die Vergangenheit, die aufgehört hat zu bestehen.

Augustinus

Mit diesem Buch halten Sie, verehrte Leserin, verehrter Leser, die schriftliche Form der fünfzehnten Folge der interdisziplinären Vorlesungsreihe, welche die Kollegiale Instanz für Komplementärmedizin KIKOM seit 1995 jeweils im Wintersemester (neu im Herbstsemester) an der Universität Bern veranstaltet, in der Hand. In diesem Band sind Beiträge zum Thema Zeit und ihrer Auswirkung auf den Menschen zusammengefügt. Leben ist ohne den Begriff der Zeit undenkbar und ein herausragendes Merkmal der belebten und unbelebten Natur ist ihre rhythmische Ordnung. Zeit erfahren wir täglich vor allem durch den stetigen Wechsel von Licht und Dunkelheit, von Aktivität und Ruhe.

Prof. Dr. Ursula Pia Jauch plädiert dafür (nach Henri Bergson), das Wort *Zeit* zu streichen und durch *Durée* zu ersetzen, weil damit die Dauer und die gefühlte Daseinserfüllung besser dargestellt werden. Auch meint sie folgendes:

Mein Argument geht nur dahin, dass alle Kulturformen, alle grossen Leistungen der Menschheitsgeschichte, entstanden sind, nicht, weil man Zeit sparen wollte, sondern weil man die Zeit vergass.

Dr. med. Armin Koch, Arzt für Allgemeine Medizin FMH widmet sich der zeitlich optimierten Akupunkturtherapie:

Wir haben gesehen, dass naturwissenschaftliche und daoistische Betrachtungsweisen durchaus miteinander vereinbar sind. In der Naturwissenschaft sammelt sich durch die kausal-analytische Vorgehensweise enorm viel Detailwissen an. Dieses Detailwissen passt bestens in das induktiv-synthetische Gedankengebäude des Daoismus, das die Grundlage der Chinesischen Medizin bildet.

Mein Beitrag über den «Lauf der Dinge» befasst sich ebenfalls mit der Chronobiologie wie sie die Traditionelle Chinesische Medizin kennt. Unter anderem geht er auf die circadiane Wahrnehmung des Schmerzes ein.

Die Chinesische Medizin geht davon aus, dass die Zeit als Diagnostik- und Therapiehilfe eine wichtige Rolle spielt. Der Rhythmus der Lebensenergie je nach Jahres- oder Tageszeiten kommt daher eine grosse Bedeutung zu.

Mein wissenschaftlicher Assistent lic. phil. Marko Nedeljković berichtet:

Inwiefern sich das Ausüben von Taiji günstig auf die Herzratenvariabilität auswirkt. Dies wurde von verschiedenen Forschern untersucht und die Ergebnisse dazu werden zusammengefasst.

Dr. med. Martin Frei-Erb erklärt in seinem Beitrag die wichtigen Modalitäten:

Bei einer homöopathischen Behandlung ist die Erfassung der Gesamtheit der charakteristischen Symptome essentiell. Modalitäten, das heisst verbessernde oder verschlechternde Einflüsse auf Symptome, sind ein wichtiger und unentbehrlicher Bestandteil der homöopathischen Fallaufnahme. [...] Ohne Modalitäten ist ein Lokalsymptom nicht vollständig, womit es für die Fallanalyse kaum von Nutzen ist.

Der wissenschaftliche Mitarbeiter der Abteilung Anthroposophische Medizin und Sprachtherapeut der KIKOM Dietrich von Bonin, MME, bezieht sich auf ...

[...] die Untersuchung von Wirkungen der therapeutischen Textrezitation auf Atmung, Herzrhythmik und weitere Parameter der Blutzirkulation, wie sie in der Anthroposophischen Medizin seit mehr als achtzig Jahren zur Anwendung kommt.

Die Kollegin für Anthroposophische Medizin Dr. med. Ursula Wolf führt aus:

Vergangenheit und Zukunft sind Polaritäten innerhalb des Zeitverlaufes. Die Möglichkeit einer vermittelnden Tätigkeit im Sinne eines rhythmischen Geschehens besteht, zwischen Vergangenheit und Zukunft, in der Gegenwart. Der Mensch hat grundsätzlich die Möglichkeit, in dem er Vergangenes wahrnimmt und für Zukünftiges die Vorstellung und den Willen entwickelt, in der Gegenwart tätig zu werden.

Prof. emeritus Anna Wirz-Justice und Dr. med. Carmen Schröder widmen sich der Lichttherapie:

Schon seit Jahrhunderten haben Ärzte und Wissenschaftler Veränderungen in unseren biologischen Rhythmen mit Gemütsstörungen in Bezug gesetzt. Eines der herausragendsten klinischen Zeichen der affektiven Störungen ist dabei die Periodizität des Rückfalls – so unterliegt die affektive Störung im Fall der Winterdepression einem saisonalen Rhythmus [...]. Tageszeitabhängige Stimmungsschwankungen und frühmorgendliches Erwachen bei Depressionen sind inzwischen als diagnostische Kriterien in psychiatrischen Diagnosesystemen etabliert.

Folgende Redner verzichteten auf einen schriftlichen Beitrag im Buch: Prof. Dr. med. Urs Frey, Kinderklinik, Universität Bern, «Chronisches Asthma: ein komplexes, dynamisches Regulationssystem?» und Prof. Dr. phil. Ueli Schibler, Departement Molekularbiologie, Universität Genf: «Die täglichen Rhythmen von Organen, Zellen und Genen».

Der letzte Vortrag unter dem Titel «Musikalische Lebensrhythmen» wurde von Matthias Kofmehl, Musiker und Dozent für Waldhorn und Alphorn, mit vielen musikalischen Beispielen versehen und bildete einen speziellen und wunderbaren Abschluss dieser Reihe.



Matthias Kofmehl und Brigitte Ausfeld am 17. Dezember 2009 bei der Hauptprobe zur Vorlesung

Dieses Buch enthält somit eine bunte Palette von Überlegungen zum Thema *Chronobiologie*. Die Arbeit daran hat viel Zeit und Mühe gekostet und ich möchte allen Beteiligten ganz herzlich für die wertvolle Mitarbeit danken.

Aarau im Juli 2010

Dr. med. Brigitte Ausfeld-Hafter
Dozentin für Traditionelle Chinesische Medizin/Akupunktur
Kollegiale Instanz für Komplementärmedizin KIKOM
Universität Bern

Dem Glücklichen schlägt keine Stunde. Ein paar philosophische Anmerkungen zum Thema Zeit

URSULA PIA JAUCH

Meine Damen und Herren¹

Zu den Absonderlichkeiten des Lebens auch des spätmodernen Menschen gehört es, dass wir über sehr viele Dinge und Verhältnisse *nicht* mehr nachdenken, und zwar gerade *nicht*, weil wir sie «verstanden» haben oder weil die Wissenschaft sie uns definitiv «erklärt» hätte. Nein. Wir denken gerade deswegen nicht mehr über gewisse Dinge nach, weil sie uns als selbstverständlich *erscheinen*, da wir tagtäglich mit ihnen umgehen müssen, auch wenn wir sie in ihrer Tiefenstruktur gar nicht mehr erfassen oder – vielleicht – gar nie erfassen können. Zu diesen Absonderlichkeiten, die der menschliche Alltag zu sprachlich geronnenen Realitäten transformiert hat, gehört auch die «Zeit». Zeit: Ein Wort mit nur vier Buchstaben (also eine Art philosophisches *four-letter-word*) und ein Phänomen von einer ungeheuerlichen Tragweite. Indem wir die «Zeit» benennen können, scheint sie auch zu existieren, gleichsam «materiell» und geradezu physisch da zu sein, zu verrinnen, abzulaufen, unser Leben zu takten, und zwar unerbittlich.

Eins, zwei, drei! Im Sauseschritt
Läuft die Zeit; wir laufen mit.

Eine Gesellschaft im Zeitdruck

Dieser kleine Schüttelreim gehört zum deutschen Kulturgut, wir zitieren ihn ohne grosse Bedenken; wissend, dass er ein allgemeines Lebensphänomen versinnbildlicht. Irgendwo läuft unerbittlich das grosse Rad der Zeit, wir Menschen

1 Vortrag gehalten am 17. November 2009 an der Universität Bern.

laufen mit; etwas grössere Hamster, aber im Rad so gut wie jene possierlichen Tierchen, die wir bemitleiden, weil sie nicht wissen, wie ihnen geschieht.

Eins, zwei, drei! Im Sauseschritt
Läuft die Zeit; wir laufen mit.

Die Verse stammen von Wilhelm Busch, zu finden sind sie in im *Julchen* und in der *Frommen Helene*; zwei Werke, die im letzten Drittel des 19. Jahrhunderts entstanden sind. Wilhelm Busch gilt den meisten Menschen noch heute als deutscher Humorist und früher Comiczeichner; als bitterböser Kinderunterhalter und ironischer Alterströster à la:

Es ist ein Brauch von alters her
Wer Sorgen hat, hat auch Likör!

Wenige hingegen wissen, dass Wilhelm Busch – der übrigens einer der frühesten Schopenhauer-Anhänger war – mit Fug als einer der bedeutendsten Philosophen des deutschen Alltagslebens gesehen werden kann. Ich wage zu behaupten, dass Kants *Kategorischer Imperativ* fast auf tönernen Füßen steht, wenn man die Tragweite bedenkt, die von Wilhelm Buschs wie nebenher in der *Frommen Helene* hingeschriebenem Satz ausgeht, der da lautet:

Das Gute – dieser Satz steht fest
Ist stets das Böse, was man lässt!

Wie viel Elend hätte Deutschland der Welt erspart, wenn es im 20. Jahrhundert auf *diesen* Wilhelm Busch gehört hätte. Das aber nur nebenbei.

Wenn Sie nun meinen, dass ich mit diesem kleinen Exkurs wertvolle Referatszeit «verloren» habe, meine Damen und Herren, so möchte ich dies bestreiten. Erstens habe ich mir erlaubt, meinen eigenen Zeitbegriff einzubringen, will heissen: Ich bin produktiv abgeschweift, habe einen Denk-Umweg nach meinem eigenen Denk-Takt gemacht, und es ist nicht ausgeschlossen, dass dieses Herum-Denken in seiner zeitlichen Unbesorgtheit nicht doch auf eigenwillig klaren Pfaden direkt zum Gegenstand führt. In diesem Falle wäre der Gegenstand das 19. Jahrhundert, dessen später Gast Wilhelm Busch gewesen ist. Denn in Wilhelm Buschs Alltagsphilosophie zeigt sich nach Hegels Motto, wonach die «Philosophie ihre Zeit auf den Begriff gebracht» ist, just der Zeitbegriff des 19. Jahrhunderts.