

Inhaltsverzeichnis

<i>Einführungsreferat: Chronobiologische Grundlagen der Leistungsfähigkeit und Chronohygiene.</i> Von G. Hildebrandt	1
1. Chronobiologische Grundlagen der Leistungsfähigkeit	1
2. Chronohygiene	9
Literatur	17
<i>Zur Frage tagesrhythmischer Änderungen von maximaler Muskelkraft und Extremitäten-durchblutung nach isometrischer Kontraktion.</i> Von A. Rieck und A. Kaspereit	21
Literatur	28
<i>Tagesrhythmische Einflüsse auf die Thermoregulation unter thermischen Belastungen.</i> Von H. Stempel, G. Hildebrandt, M. Cabanac und B. Massonnet	31
Methodik	32
Ergebnisse	35
1. Tagesgang der Ruheausgangswerte	35
2. Autonome Reaktionen während passiver Aufheizung und Kühlung	35
3. Subjektive Reaktionen während passiver Aufheizung und Abkühlung	37
4. Tagesgang des Sollwertes der Körpertemperatur	38
Diskussion	40
Literatur	41
<i>Tagesrhythmische Schwankungen der visuellen und vegetativen Lichtempfindlichkeit beim Menschen.</i> Von Rita Knoerchen, Eva-Maria Gundlach und G. Hildebrandt	43
Methodik	43
Ergebnisse	44
1. Visuelle Lichtempfindlichkeit	44
2. Vegetative Lichtempfindlichkeit	49
Diskussion	52
Literatur	53
<i>Tagesschwankungen der Pulsreaktion auf Schwerarbeit unter erhöhter Außentemperatur während einer Rettungsübung in verschiedenen Schutzanzügen. (Vorläufige Mitteilung.)</i> Von J. Tejmar und B. Neufang	55
Methodik	55
Ergebnisse	58
<i>Der Einfluß der Tageszeit und des vorübergehenden Schlaf-Wach-Musters auf die Leistungsfähigkeit unmittelbar nach dem Aufstehen.</i> Von Ann Fort und J. N. Mills	59
Einleitung	59
Methodik	59
Versuchsanordnung	60
Ergebnisse	61
Diskussion	63
Literatur	64

<i>Berücksichtigung des Biorhythmus bei der Erholzeitermittlung und Erholzeitvergabe.</i> Von P. G. Köck	65
Einleitung	65
Herkömmliche Art der analytischen Erholzeitermittlung	65
Mängel bei der Erholzeitermittlung	67
Mängel der Erholzeitvergabe	67
Belastungsadäquate Erholzeitermittlung und Erholzeitvergabe unter Berücksichtigung des Biorhythmus	68
Schlußwort	71
Literatur	71
<i>Wochenperioden der Arbeitsunfallhäufigkeit im Vergleich mit Wochenperioden von Herz- muskelfarkt, Selbstmord und täglicher Sterbeziffer.</i> Von W. Undt	73
Biologisches Material	73
Methodik	73
Arbeitsunfälle	74
Maschinenunfälle	75
Elektrounfälle	75
Herzmuskelfarkte	75
Selbstmorde und Selbstmordversuche	76
Tägliche Mortalität	77
Schlußbemerkung	77
Zusammenfassung	78
Ergänzung	78
Literatur	78
<i>Nachtschlafzyklen nach Interkontinentalflügen.</i> Von R. Ullner, J. Kugler, F. Torres und F. Halberg	81
Beobachtungen	81
Diskussion	87
Literatur	89
<i>Untersuchungen zur Circadianrhythmik der Körpertemperatur bei langsam und schnell rotierten Schichtplänen.</i> Von P. Knauth und J. Rutenfranz	91
1. Methodik	91
2. Ergebnisse	92
3. Diskussion	96
<i>Biologische Tagesrhythmen bei unterschiedlicher Anordnung der Arbeitszeit.</i> Von K. Pettersson-Dahlgren	97
Untersuchungsanordnung	98
Dauer-Nachtschicht	98
Wechselschicht	100
Dauer-Frühschicht	103
Zusammenstellung der Körpertemperaturkurven	104
Interindividuelle Unterschiede	106
Literatur	107
<i>Untersuchungen des Rhythmus der psycho-physiologischen Leistungsfähigkeit beim Schiffs- personal.</i> Von K. Dega, R. Dolmierski und St. Klajman	109
Methodik	109
Ergebnisse	110
Schlußfolgerungen	114
Literatur	115

<i>Zur Typologie der circadianen Phasenlage. Ansätze zu einer praktischen Chronohygiene.</i> Von O. Östberg	117
Frühe Untersuchungen der Circadianrhythmik	117
Erste Studien zum Morgentyp-Abendtyp-Problem	119
Persönlichkeitstypen und circadiane Rhythmen	120
Die Suche nach einer „basalen“ Leistungskurve	122
Einflußfaktoren auf das Zeitmuster der Circadianrhythmik	123
Wiedererwachtes Interesse an Morgen- und Abendtypen	125
Ein einfacher Fragebogen zur Bestimmung des Morgen- und Abendtyps	126
Morgentyp und Abendtyp in Beziehung zu Introversion und Extraversion	131
Literatur	134