

4 VORWORT

- 7 LEBEN IM RHYTH-„MUSS“**
- 8 Natürliche Rhythmen und Verhalten**
- 8 Das Uhrwerk deiner Körperzelle**
- 15 Leistungshochs und -tiefs**
- 16 Eule, Lerche oder Kolibri?**
- 21 Der chronobiologische Weg zur personalisierten Medizin**
- 31 Das Orchester der Hormone**
- 31 Melatonin – der Ruhestifter**
- 34 Hallowach-Hormon Cortisol**
- 36 Serotonin, Dopamin, Adrenalin**

- 39 SOZIALER JETLAG UND DIE FOLGEN**
- 40 So leiden Körper und Psyche**
- 41 Im Dilemma zwischen Real Life und Virtualität**
- 42 Erste Anzeichen rhythmischer Schieflage**
- 45 Später Schulbeginn – bessere Noten**
- 47 Schichtarbeit, wenig artgerecht?**
- 53 Wenn die innere Uhr gestört ist**
- 55 Verringerte Stressresistenz**
- 58 Störungen des Stoffwechsels**
- 64 Erhöhte Anfälligkeit für entzündliche Prozesse**
- 67 Geschwächte Immunabwehr**

71 ENDLICH IM TAKT – DEIN 3-SCHRITTE-PROGRAMM

- 72 Schritt 1: Im Takt mit neuen Gewohnheiten**
- 74 Im Hier und Jetzt: von Tieren lernen
75 Gut in den Tag starten: Morgenroutine
76 Wichtiges vor 12 Uhr
77 Pause im BRAC-Rhythmus
79 Die 90-Sekunden-Energie
80 Power-Napping – der kurze Schlaf zwischendurch
81 Den Tag ganz bei sich beenden
87 Schritt 2: Im Takt durch intuitives Essen
88 Körpersignale (er)hören
90 Lerchen brauchen Frühstücksenergie
92 Energievoll trotz Nachtdienst
93 Die wichtigsten Vitalstoffe
105 Schritt 3: Im Takt mit achtsamer Seelenpflege
106 Kleine Gedankenwerkstatt der Überzeugungen
108 Qi Gong – die Kraft aus der Mitte
111 Yoga: One-minute-breath
112 Ikigai – wofür stehst du auf?
113 Daybreaking – in den Tag tanzen
114 Das Glück der Freundschaft
116 Genuss im Öldispersionsbad

120 ANHANG

- 120 Buchtipps zum Weiterlesen**
121 Literatur
124 Empfehlenswerte Links