

Liebe Vereinsmitglieder

Nun haben wir unsere Uhren umgestellt und die „Sommerzeit“ regiert

Wie geht es aber UNS dabei; stellt der Körper einfach um oder brauchen wir mehr „Zeit“ als auch schon, um wieder in einen Rhythmus zu kommen und uns ausgewogen zu fühlen?

SO TICKT DIE INNERE UHR BEIM MENSCHEN

*24.00 Uhr Mitternacht
12.00 Uhr mittags*

*10.00 Uhr morgens
hohe Aufmerksamkeit*

*21.00 Uhr Beginn der
Melatonin-Sekretion*

*02.00 Uhr nachts
tiefster Schlaf*

*14.30 Uhr
beste Koordination*

*15.30 Uhr schnellste
Reaktionszeit*



*7.30 Uhr Ende der
Melatonin-Sekretion
19.00 Uhr höchste Körpertemperatur*

*04.30 Uhr früh morgens
niedrigste
Körpertemperatur*

*06.30 Uhr steilster
Blutdruck-Anstieg*



Z E I T ... Z E I T Z O N E N ...

R A U M U N D Z E I T ...

Wenn einer eine Reise tut, dann kann er was erleben und erkennt, dass ZEIT relativ ist!

Zwar regieren Uhr, Termine und Zeiteinheiten unser Leben, aber eigentlich ist es ein Wettlauf mit sich selber und im Rückblick oft fragwürdig, was ZEITNUTZUNG ist.

Wir Chronischkranke sind ja durch unseren Weg schon lange am einüben von neuen Zeit-Einheiten, Tempi und Sinnggebung derselben; insofern sind die vorgegebenen Mass-Stäbe nicht mehr aktuell für uns, denn seit der Krankheit gilt es, vermehrt den Körper und seine Bedürfnisse wahrzunehmen, resp. deren gerecht zu werden, um den Alltag angenehmer gestalten zu können.

Vielleicht kann man mit einem zwinkernden Auge sogar sagen, dass wir gerade durch die Krankheit privilegiert sind, unsere Zeit zu gestalten!

Wir müssen uns nicht mehr einem dirigierten Rhythmus und Leistungsdenken unterordnen, sondern sind gerade durch die Krankheit gefordert, UNSEREN MASS-STAB anzusetzen, unserer Befindlichkeit Raum zu geben und das immer unter Einbezug unseres Körpers, der seinen Tribut verlangt.

Polen wir das Ganze nun einmal nur auf die positive Seite, so kann unser Krankheitsweg mit ganz neuen Dimensionen aufwarten, die es gilt zu entdecken:

- was mache ich gerne
- wann fühle ich mich gut und ausgeglichen
- wo fühle ich mich gut und ausgeglichen
- was gibt mir Extra-Energie
- was laugt mich aus (Energie-Räuber)
- was wollte ich schon immer einmal machen
- wie könnte ich das jetzt umsetzen
- brauche ich Hilfe dazu; wenn ja, woher bekomme ich sie
- und wenn ich nur noch einen Tag zu leben hätte, was würde ich dann ganz sicher tun

?

UND
NUN

TUT ES!!!

