

---

# Der Umgang mit der Zeit

Referat für Vielflieger, Unternehmen mit Schichtarbeiten, internationalen Firmenstandorten, 24/7-Betriebszeiten

Angelehnt an den Nobelpreis der Medizin 2017

# Der Umgang mit der Zeit

Investieren Sie in die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden

Referent / Fachexperte  
Dr. med. Jürg Kuoni

Dauer  
90 Minuten

Preis  
Referat CHF 2'500

Inklusive:

- Dokumentation für alle (Ausdruck oder online)
- Organisation, Vor- und Nachbearbeitung

Exklusive:

- MwSt. 8% auf alle nicht-medizinische Dienstleistungen
- Reisespesen ab 50 Kilometer ab Zürich
- anfallende zusätzliche Spesen nach Absprache

Good News: der Nobelpreis der Medizin 2017 geht an die Chronobiologie

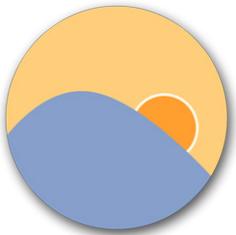


Der Nobelpreis für Medizin 2017 geht an drei Amerikanische Chronobiologen. Ebenfalls als Pionier gilt unser Kooperationspartner und in mehrerer Hinsicht auch unser Mentor, der Chronobiologe Prof. Dr. phil. Maximilian Moser von der Medizinischen Universität Graz und vom Human Research Institute in Weiz. In unseren Beratungen hat die Chronobiologie einen wichtigen Stellenwert. Das Herzstück unserer Abklärungen ist das Chronocardiogramm, die Messung der Herzrhythmusflexibilität über 24 Stunden.

Eben ist Maximilian Mosers neues Buch herausgekommen: Vom richtigen Umgang mit der Zeit: die heilende Wirkung der Chronobiologie.

## Tag und Nacht

Nun brauchen wir natürlich auch einen „Master-Zeitgeber“, damit wir alle einigermaßen gleich ticken! Das Licht. Noch gar nicht so lange wissen wir, dass auch Blinde einen Tag-Nacht-Rhythmus haben. Obwohl sie nicht „sehen“, nehmen Hell-Dunkel-Rezeptoren in ihren Augen die Tageszeit wahr.



Die heilende Wirkung der Chronobiologie?

Tatsächlich heilend, denn die chronische Missachtung unserer inneren Rhythmen macht krank.

In unserem Hirn tickt eine Masterclock

Sie synchronisiert alle unsere inneren Uhren in allen Organen und Zellen, etwa analog einem Dirigenten, der alle Musiker zu einem wunderbaren Klangerlebnis vereint statt einer Kakophonie, die entstehen würde, wenn jeder einfach vor sich hin spielen würde.

Unser Körper hat also nicht nur eine räumliche, er hat auch eine zeitliche Struktur. Nicht nur bezüglich Lebenszeiten sondern auch in Bezug auf Tageszeiten.

## Wieso beschäftigen wir uns im Rahmen der Gesundheitsförderung mit der Chronobiologie?

Denken Sie z.B. an Piloten, Flight Attendants oder andere Vielflieger: ständige West-Ost-West-Flüge, also Zeitzonenwechsel, sind ein Gesundheitsrisiko, Nord-Süd-Flüge sind vergleichsweise harmlos. Oder an Schichtarbeit und das nächtliche Abhängen vor dem TV, Bildschirmen und Smartphones! Ein hohes Gesundheitsrisiko, wenn nicht nach chronobiologischen Erkenntnissen geplant!

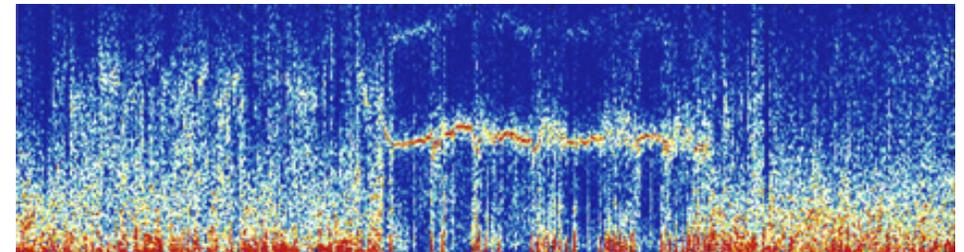


Abb. oben Chronocardiogramm einer 24Std. Messung: Tag - Nacht - Tag Rhythmus - ein ganz persönlicher Fussabdruck.

## Themenspektrum

1. Arbeiten, die eine hohe Konzentration erfordern, machen Sie am besten zwischen 10 und 12 Uhr!
2. Meetings um 1400h? Keine gute Idee! Haben Sie den Mut moderner zu Planen.
3. Alkohol mittags und abends hat zwar bezüglich Blutalkoholspiegel denselben Effekt, wirkt sich mittags aber viel negativer auf die Konzentrationsfähigkeit aus!
4. Kohlehydrate: dieselbe Menge Pasta lässt den Blutzuckerspiegel am Abend höher ansteigen als am Mittag. Lowcarb am Abend!
5. Wichtige Entscheidungen nach 1600h? Eher nein, die Fehlerhäufigkeit steigt an!
6. Trainieren um 5 oder 6 Uhr am Morgen? Forget it! Blutdruck und Puls steigen um diese Zeit ohnehin schon auf das Tageshoch an, die Arterien sind weniger flexibel und die Gerinnungsneigung des Bluts am höchsten. Die meisten Infarkte ereignen sich am Morgen.
7. Unser Körper hat einen „Basic Rest Activity Cycle“ (BRAC). Pausen alle 90 Minuten ist kein Zeitverlust, sondern erhöht den Output!
8. Übrigens: am „heissesten“ sind wir um 18 Uhr und am kühlfsten um 3 Uhr. Machen Sie damit was Sie wollen!

## Betriebliches Gesundheitsmanagement

Chronocardiogramme erlauben auch die Schlafqualität zu beurteilen. Schlafprobleme sind erwiesenermassen mit bis zu 40% administrativen Fehler in der Führungsetage und mit über 20% Unfällen in der Produktion verantwortlich! Chronocardiogramme haben einen hohen ROI!

