



Liebe Mitglieder unserer BIT-Ärztegesellschaft,
 liebe Anwender energetischer Therapieverfahren,
 liebe interessierte Leser!

Dr. med. Dieter Müller

Was tun gegen den Jetlag?

Hilfe durch Biophysikalische Informationstherapie

Die Wochenend-Shopping-Tour nach Singapur – eine wunderbare Sache, wenn man nachher bloß nicht für Tage so fertig wäre. Schlafstörungen, Schwindelgefühl, Kopfschmerzen, die Verdauung ist durcheinander. Kurz: der Körper spielt verrückt, kommt mit der Zeitverschiebung von bis zu acht Stunden nicht klar. Um zwei Stunden Zeitdifferenz auszugleichen, braucht er etwa zwei Tage. Nach dem Singapur-Trip muss man also vier Tage einkalkulieren, bis der Jetlag überwunden ist; ziemlich viel für einen Wochenendtrip.

Besonders unangenehm sind Reisen in Richtung Osten, da hierbei der Tag oder die Nacht verkürzt werden. Nach einem mehrstündigen Flug fällt die Nacht bzw. der Tag praktisch vollständig weg. Der Körper ist todmüde, wenn er fit sein soll, oder aufgedreht, wenn Schlafenszeit ist. Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit lassen dann stark nach, das allgemeine Wohlbefinden sinkt auf den Nullpunkt. Ganz verhindern kann man diese Entwicklung nicht, doch es gibt einige Kniffe, um den Jetlag zu überlisten.

Nach der Reise über mehrere Zeitzonen läuft die innere Uhr nicht mehr mit der neuen Ortszeit synchron. Licht und Dunkelheit treten zu ungewohnten Zeiten auf; die natürlichen Rhythmen wie Essens- und Schlafenszeit, Hormonproduktion oder Körpertemperatur kommen aus dem Takt. Da die innere Uhr sich nicht kurzfristig an eine neue Ortszeit angleichen kann, prägen sich die körperlichen und psychischen Beschwerden des Jetlags unterschiedlich aus. Zu Vorbeugung und Behandlung dienen insbesondere Verhaltensempfehlungen, die es erleichtern sollen, sich an die Zeitzone des Zielortes anzupassen.

Beschwerden

Die häufigsten Beschwerden des Jetlags sind Schlafstörungen, Müdigkeit, Schwindelgefühl, Stimmungsschwankungen, Appetitlosigkeit und verminderte Leistungsfähigkeit bei körperlichen, manuellen und kognitiven Anforderun-

gen. Dabei verschwinden die subjektiven Beschwerden meist nach wenigen Tagen, während sich im Schlaflabor objektiv messbare Parameter wie Körpertemperatur und Hormonstatus erst nach längerer Zeit (bis zu zwei Wochen) anpassen. Obwohl fast alle Reisenden bei einer Zeitverschiebung von mehr als fünf Stunden Beschwerden wahrnehmen, sind deren Schweregrad und die Erholung davon individuell sehr unterschiedlich. Auch wenn der Einfluss vieler Faktoren nicht systematisch untersucht worden ist, scheinen die Beschwerden in jüngerem Alter ausgeprägter zu sein.

Circadianer Rhythmus

Der wichtigste Zeitgeber beim Menschen ist der Hell-Dunkel-Rhythmus der Tageszeiten. Die Mechanismen, die diesem zugrunde liegen, erhielten sich während der Evolution bemerkenswert stabil und bestehen typischerweise aus sich selbst regulierenden Zyklen, in denen spezifische Proteine ihre eigenen Genexpressionen steuern. Bei Säugetieren wird der circadiane Rhythmus von einer inneren Uhr bestimmt, deren Sitz in einem Teil des Hypothalamus, dem Nucleus suprachiasmaticus, ausgemacht wurde. Der circadiane Rhythmus beeinflusst zahlreiche Körperfunktionen wie Körpertemperatur, Blutdruck, Urinproduktion und Hormonausschüttung und konnte auch in einzelnen Zellen nachgewiesen werden. Die innere Uhr läuft gewöhnlich nicht exakt im 24-Stunden-Takt. Sie wird unter nor-

Werden auch Sie Mitglied der Internationalen Ärztegesellschaft für Biophysikalische Informations-Therapie e.V.

Entstehung

Gründung der Gesellschaft am 18.3.1980 in Freudenstadt als „MORA-Ärztegesellschaft“. Umbenennung 1987 in „Bioresonanz-Ärztegesellschaft“. Erneute Namensänderung 1995 in die heutige Bezeichnung, abgekürzt „BIT-Ärztegesellschaft“.

Die Gesellschaft

Es handelt sich um einen gemeinnützigen, ideologisch- und firmenunabhängigen Verein für alle Anwender der verschiedensten biophysikalischen Therapieformen unterschiedlicher Gerätehersteller und den sich aus dieser Arbeit ergebenden Diagnoseverfahren. Die Gesellschaft hat sich zum Ziel gesetzt, Wissenschaft und Forschung auf dem Gebiet der biophysikalischen Informationsverarbeitung im menschlichen Organismus zu fördern. Sie möchte all jene Ärzte auf internationaler Ebene zusammenbringen, die sich mit dieser Therapieform beschäftigen.

Die Aktivitäten

Die BIT-Ärztegesellschaft veranstaltet ein jährliches Kolloquium zum Erfahrungsaustausch für ihre Anwender. International bekannte Wissenschaftler halten Vorträge u.a. über die physikalischen Grundlagen und geben so die wissenschaftliche Basis. Anlässlich der Medizinischen Woche Baden-Baden sowie der ZÄN-Kongresse in Freudenstadt werden regelmäßig Tagungen veranstaltet. In Mehrtageskursen und Wochenendseminaren wird nach einem festgelegten Ausbildungsplan das notwendige Wissen vermittelt. Nach zwei Jahren Ausbildung kann das Zertifikat für den „Experten der BIT“ durch eine Prüfung erworben werden.

BIT-Ärztegesellschaft

Sandstraße 19, D-79104 Freiburg
 Tel. 0761/53380, Fax 0761/55 62 566
<http://www.bit-org.de>
 E-Mail: bit-aerzte@t-online.de



malen, gleichbleibenden Bedingungen täglich durch exogene Zeitgeber (z. B. Lebensumstände, Zeitpunkt der Mahlzeiten und helles Licht) beeinflusst. Unter normalen Umständen bleibt sie synchron. Diese Zeitgeber sind auch bedeutsam bei der Wiederanpassung im Falle eines Jetlags. Obwohl der Jetlag heutzutage sehr häufig vorkommt, haben sich bisher nur wenige hochrangige Studien damit beschäftigt.

Vorbeugung und Behandlung mit BIT

Zur Vorbeugung und Behandlung des Jetlags gibt es eine Vielzahl von Verhaltensempfehlungen, die darauf abzielen, die Anpassung an die Zeitzone des Zielortes zu erleichtern und so Beschwerden des Jetlags abzumildern.

Neu ist der biophysikalische Aspekt des Jetlags unter Berücksichtigung der bisher geschilderten Tatsachen. Personen mit Jetlag

wurden diagnostisch nach den Prinzipien der TCM einer leitbahnbezogenen biophysikalischen Testung unterzogen. Dabei fand sich für die Nieren-Leitbahn stets eine deutliche katabole Stoffwechsellentgleisung nach J. Schole. Der Funktionskreis Niere, der nach der TCM die Nebenniere einbezieht, versorgt offenbar energetisch das Stammhirn mit den relevanten Hypothalamuskernen.

Gerät also der wichtigste Zeitgeber beim Menschen, der Hell-Dunkel-Rhythmus der Tageszeiten, bei Langstreckenflügen (besonders nach Osten) durcheinander, lässt diese Stress-Situation für die innere Uhr die Stoffwechselregulation im Hypothalamus katabol entgleisen. Eine anabole Gegenregulation sorgt kompensatorisch für den physiologischen Ausgleich der Katabolie. Der dazu nötige erhebliche Zeitbedarf verursacht den Jetlag.

Zur Vorbeugung und Therapie sollte man dem gestressten, katabol entgleisten Zwischenhirn von Passagieren auf Langstreckenflügen anabole Informationen zuführen, um den Jetlag verkürzen.

Das funktioniert wiederum über die Nieren-Leitbahn, allerdings mit einem kleinen Trick. Die anabolen Informationen müssen über acht bis zwölf oder mehr Stunden appliziert werden. Das geht nur mit einem Akupunkturpflaster, das mit einem anabol befeldeten Magnetspeicher versehen ist. Die Anwendung muss vor Antritt des Fluges erfolgen, und das Pflaster sollte bis zum völligen Rückgang der Beschwerden verbleiben. Die bisherigen Behandlungsergebnisse sind äußerst ermutigend. Anwender berichten, dass keine Jetlag-Beschwerden mehr auftreten und Geschäftsleute gewinnen durchschnittlich einen bis zwei Tage für Verhandlungen in Fernost.

Experimente

Die inneren Uhren einzelner Organe stellen sich unterschiedlich schnell um. Das entdeckte Gregor Eichele am Max-Planck-Institut für biophysikalische Chemie in Göttingen bei Mäusen mit defekter „Nebennieren-Uhr.“ Diese hatten weniger Probleme, sich einem veränderten Tag-Nacht-Rhythmus anzupassen. Daraufhin manipulierte er bei gesunden Mäusen mit dem Wirkstoff Metyrapon, einem Kortikoidhemmer, die tageszeitabhängige Ausschüttung des Hormons Kortikosteron, das dem menschlichen Cortisol entspricht. Dadurch konnte er die „Mäuse-Uhr“ sowohl vor- als auch zurückdrehen.

Nach Schole bedingt die Hemmung der tageszeitlichen Ausschüttung von Cortisol eine Erhöhung der anabolen Stoffwechsellage in der Nebenniere bzw. in deren Leitbahn Niere, wel-

Fortbildungstermine 2010 der B.I.T.

- 02.11. **BIT-Tagung Medizinische Woche in Baden-Baden**, Leitung: Dr. med. Bodo Köhler
- 13.11. **Propädeutik der BIT - Wege zu einer leitbahnbezogenen Diagnose und Therapie** in Bad Nauheim, Referent: Dr. med. Dieter Müller

Anmeldung im Sekretariat der BIT-Ärzte-Gesellschaft, Fax: +49-761-5562566
E-Mail: bit-aerzte@t-online.de

che die stressbedingte Katabolie im Versorgungsbereich Hypothalamus physiologisch ausgleicht. Die Stoffwechsellentgleisung normalisiert sich und der Jetlag verschwindet. Bei der leitbahnbezogenen Anwendung des beschriebenen Magnetspeicherpflasters geschieht im Prinzip analog der gleiche regulierende Vorgang bei Passagieren auf Langstreckenflügen.

Eichele hält die besonders beharrliche Nebennieren-Uhr für den eigentlichen Verursacher von Jetlag.

Seiner Ansicht nach drosselt sie die Anpassungsgeschwindigkeit des Hypothalamus, um sporadische Schwankungen abzupuffern. Sonst könnte etwa schon die Abdunklung im Kino das Körperuhrwerk verstellen.

Fazit

Häufiger Jetlag und Schichtarbeit reduzieren die geistige Leistungsfähigkeit und erhöhen das Risiko für gesundheitliche Probleme. Die analogen Experimente im Tierversuch bestätigen die Wirksamkeit der biophysikalischen Informationstherapie des Jetlags mit einer leitbahnbezogenen, anabolen Stoffwechseltherapie über die Niere nach TCM. Der Einfluss auf die Folgen der Schichtarbeit bedarf noch weiterer chronobiologischer Untersuchungen.



Literaturhinweise

- Eichele Gregor: The Journal of Clinical Investigation, Bd. 120, S.2600
- Schole / Lutz: Regulationskrankheiten, Videel Verlag 2002

Kontakt zum Autor:
Gerhart-Hauptmann-Straße 5
D-61191 Rosbach
mail@dr-mueller.info

Beilagenhinweis

Dieser Ausgabe liegt eine Beilage des **Richard Royster Instituts**, 58434 Witten und von **Dr. Karl Adamek**, 57632 Eichen bei.

Einem Teil dieser Ausgabe liegen eine Beilagen der Firma **SONNENBLAU**, 51545 Waldbröl und der **Stiftung Gralsbotschaft**, 70192 Stuttgart bei.

Wir bitten um freundliche Beachtung!