



Informationsblatt zu Natur und Gesundheit (2)

Rhythmen fördern die Gesundheit

Sehr interessante Inhalte zum Thema Chronobiologie, Rhythmen, Musik, Harmonie, Medizin bietet diese Webseite:

<http://musikmagieundmedizin.de/weitere%20Artikel/chronobiologie.html>

Einen Einblick in die Welt der Musiktherapie finden Sie hier:

<http://www.musik-medizin.at/>

Eine sehr schöne Seite:

<http://musik-als-medin.de/>

Einige interessante Artikel über Chronobiologie finden Sie hier:

<http://www.spiegel.de/thema/chronobiologie/>

Ein interessanter Artikel daraus:

In der Netzhaut des menschlichen Auges glauben US-Forscher den Hauptschalter der inneren Uhr aufgespürt zu haben. Er heißt Kryptochrom, besteht aus zwei Eiweißen und spricht auf das blaue Licht der Dämmerung an: „Ziemlich erstaunt“ sei er gewesen, meinte In der Netzhaut des menschlichen Auges glauben US-Forscher den Hauptschalter der inneren Uhr aufgespürt zu haben. Er heißt Kryptochrom, besteht aus zwei Eiweißen und spricht auf das blaue Licht der Dämmerung an: „Ziemlich erstaunt“ sei er gewesen, meinte Biochemiker Aziz Sancar, denn der relativ simple Mechanismus scheine den Schlaf ebenso zu steuern wie Herzschlag, Körpertemperatur und Aufmerksamkeit. Weil die innere Uhr des Menschen nicht exakt im 24-Stunden-Rhythmus läuft, sondern etwas langsamer, muss sie täglich nachgestellt werden: Im Zwielicht ändert das Kryptochrom seine Form und meldet so den tatsächlichen Tag- und Nachtwechsel an das Gehirn.

Eine kurze Zusammenfassung einer Diplomarbeit über biologische Rhythmen:

[http://www.barbaraliniger.ch/xtras/
Zusammenfassung_biologische_Rhythmen.pdf](http://www.barbaraliniger.ch/xtras/Zusammenfassung_biologische_Rhythmen.pdf)

Noch ein Beitrag zu Rhythmen und Medizin:

<http://www.gimborn.at/index.php?id=35.35.0.0.1.0>

Diese Seite informiert wie und wo Sie Ihre Körperrhythmen überprüfen lassen können:

<http://www.lebensfeuer.com/>

Haben auch Sie Informationen? Dann schreiben Sie bitte an:

office@holimed.tv