



Dr. Bodo Wettingfeld

Der Biorhythmus in der praktischen Anwendung

Eine Möglichkeit zur Optimierung von (zahn-)ärztlichem Behandlungsalltag und individuell kollektivem Leben

von Bodo Wettingfeld

Mit leisem Gewicht und Gegengewicht wägt sich Natur hin und her und so entsteht ein Hüben und Drüben, ein Oben und Unten, ein Zuvor und Hernach, wodurch alle Erscheinungen bedingt werden, die uns in Raum und Zeit entgentreten.

Goethe

Ich möchte Sie, liebe Leser durch diesen Artikel unter anderem vertraut machen mit dem universellen Prinzip des Rhythmus und mit dem Biorhythmus eine Methode vorstellen, mit der es Ihnen recht schnell möglich ist, Ihre eigenen individuellen Lebensrhythmen und die Ihrer Mitmenschen besser wahrzunehmen und kennen zu lernen. Diese Rhythmen sind universell und wir können uns im Leben viel harmonischer bewegen, unseren Alltag viel sinnvoller und erfüllter planen, mit viel weniger Widerständen arbeiten, wenn wir uns immer mehr bemühen im Einklang mit diesen Rhythmen zu leben.

Alles fließt aus und ein.

Alles hat seine Gezeiten.

Der Schwung des Pendel zeigt sich in allem.

Der Maß des Schwungs nach links ist gleich dem Maß des Schwungs nach rechts.

Rhythmus kompensiert.

Jeder von uns, wenn er die Natur nur ein wenig betrachten lernt, wird das universelle Prinzip des Rhythmus arbeiten sehen, auf allen Ebenen. Es ist fest verbunden mit dem Prinzip der Schwingung:

Nichts ist in Ruhe, alles bewegt sich, alles ist Schwingung

Chinesisch sprechen wir, wenn ein Pendel die maximale Entfernung von der Mitte erreicht hat, vom vollen Yang (+), oder vom vollen Yin (-). In beiden Extrempolen findet sich aber immer noch ein Part des Gegenpols. Es scheint so, als würde sich der Gegenpol in der Phase der minimalsten Offenbarung regenerieren, um sich die Kraft für eine erneute Manifestation zu holen.

Im vollen Yang findet sich noch ein wenig Yin, im vollen Yin noch ein wenig Yang. Das ganze System, die ganze Schöpfung lebt also von diesem dynamischen Gleichgewicht, was durch den Wechsel der Pole aufrechterhalten wird. Beide sind notwendig, damit Leben sich manifestiert. So heißt das dritte universelle Gesetz, welches immer gemeinsam mit Rhythmus und Schwingung auftritt, Prinzip der Polarität:



*Alles ist zweifach. Alles hat zwei Pole.
Alles hat sein Paar von Gegensätzlichkeiten.
Gleich und ungleich ist dasselbe.
Gegensätze sind identisch in der Natur nur verschieden im Grad.
Extreme berühren sich.
Alle Wahrheiten sind nur halbe Wahrheiten.
Alle Widersprüche können miteinander in Einklang gebracht werden.*

Nehmen Sie dazu beispielhaft den 24-stündigen Wechsel von Tag und Nacht. Um Mitternacht haben wir den vollen Anteil vom Yin, doch unmittelbar nach Mitternacht, nimmt das Dunkle bereits ganz langsam wieder ab, Yin schwindet auf Kosten von Yang, welches zunimmt und Mittag um 12 seinen vollen Anteil hat. Wieder nur für ein kaum wahrnehmbares Intervall, denn schnell nimmt das Helle wieder ab (Yang), auf Kosten des dunklen (Yin), welches schrittweise immer mehr Raum gewinnt und um Mitternacht sich wieder voll entfaltet hat. Und so geht es weiter und weiter für jeden Menschen subjektiv erfahrbar für die Dauer seines Lebens hier auf Erden.

Abbildung zwei zeigt das Beschriebene noch einmal vor dem Bild der Monade einem Grundsymbol der chinesischen Medizin. Überall also finden sich diese Prozesse, dieser stetige Wechsel der Pole, dieses stetige, dynamische, rhythmisch schwingende Pulsieren. Natürlich auch im menschlichen Körper. Das Herz pulsiert zwischen aktiver und passiver Phase, der Blutkreislauf ist arteriell und venös, geht von oben nach unten und wieder von unten nach oben, die Muskeln spannen und entspannen sich, wir setzen abwechselnd linkes und rechtes Bein vor uns, um zu gehen. Dabei schwingen wir zusätzlich noch mit dem linken und rechten Arm über Kreuz, um dieses Prinzip noch einmal zwischen oben und unten umzukehren. Je besser uns dies gelingt, umso besser können wir uns fortbewegen, je länger, anhaltender und ermüdungsfreier. Welche Geheimnisse verbergen sich hinter der Polarität, dem Rhythmus, der Schwingung? Nirgendwo werden uns diese Prinzipien körperlich deutlicher erfahrbar, als im Bereich der Atmung. Einatmen und Ausatmen, beide Pole sind untrennbar miteinander verbunden und bedingen sich gegenseitig in der Offenbarung des Lebens hier auf Erden. Wir atmen ein, sind voll mit Luft, dann zwingt uns eine Kraft wieder dazu, auszuatmen, bis uns eine Kraft wieder dazu zwingt einzuatmen und so weiter. Der Rhythmus des Ein bedingt den Rhythmus des Aus, der Schwung des Ein bedingt den Schwung des Aus, ewig wechselnd. Weder am Rhythmus, noch am Schwung noch am Wechsel können wir etwas ändern.

*Im menschlichen Atem sind zweierlei Gnaden.
Die Luft einatmen, sich ihrer entladen.
Das eine bedrängt, das andere erfrischt,
so wunderbar ist das Leben gemischt.
Goethe*

Das eine bedingt das andere, beide Pole sind untrennbar miteinander verbunden. Nehmen Sie einen Pol weg, verschwindet auch der andere, beide sind gleichwichtig, gleichwertig, gleichgültig. Ich sage das deshalb so nachdrücklich und wiederholend, weil es eben nicht nur darum geht, übrigens wie bei allen Dingen im Leben, etwas zu verstehen, sondern das auch im Alltag anzuwenden.

*„Es genügt nicht etwas zu wissen, man muss es auch anwenden.
Es genügt nicht etwas zu wollen, man muss es auch tun.“ Goethe*



Wie also sieht es aus mit der Anwendung der Gesetzmäßigkeiten im Alltag der Menschen? Wenn wir in die Welt hineinschauen dürfen wir vermuten, dass die Masse der Menschen wenig davon verstanden hat. Nehmen wir etwa die Polarität. Permanent arbeitet sie gegen diese Gesetzmäßigkeit und dies zieht sich in der Gesellschaft durch alle Klassen.

Da wird ein Pol für richtig gehalten und der andere bekämpft. Da hat jemand eine Meinung und erklärt diese für einzig wahr. Da regt sich jemand auf, wenn ein anderer ihm etwas sagt, was ihm nicht gefällt. Da wird versucht Krankheit zu bekämpfen, um Gesundheit wiederherzustellen. Da versucht eine politische Partei, die Leute davon zu überzeugen, dass sie im Gegensatz zum Konkurrenten das einzig richtige Konzept hat usw.

Die Leute leben in der Polarität so, in den Prinzipien, als ob es sie nicht gibt. Natürlich dürfen wir alle unser eigenes Leben gestalten, unseren eigenen Weg gehen, dürfen unsere eigenen Einstellungen haben, doch der Preis, den wir dafür zahlen ist oftmals beträchtlich.

Denn immer dann, wenn wir Menschen gegen bestehende Gesetzmäßigkeiten arbeiten, hat das bestimmte Konsequenzen. Warum? Weil die Schöpfung auf solchen Gesetzmäßigkeiten aufgebaut ist und es Aufgabe der Menschen ist, gemäß dieser zu leben, sie zu lernen, zu verstehen, sie anzuwenden und mit ihnen in Resonanz zu kommen. Dahin geht das Werdeziel der Menschen in der Schöpfung.

Zweifellos fehlt uns am meisten im Leben das gestimmt sein auf das Unendliche, das im Rhythmus sein mit dem Unendlichen; mit anderen Worten, im Rhythmus zu sein mit den Umständen des Lebens und in Übereinstimmung mit dem Ursprung unserer Existenz. Unser beständiges Klagen über alle Geschehnisse im Leben entsteht aus unserer fehlenden Einstimmung auf die verschiedenen Bedingungen des uns umgebenden Lebens. Dann denken wir, wenn sich diese Bedingungen nur entsprechend unseren Wünschen verändern würden, dann wäre das Leben leichter; aber das ist eine trügerische Hoffnung. Selbst wenn wir in genau die Umstände versetzt würden, die wir ersehnt und für die besten gehalten haben, würden wir auch dann nicht voll befriedigt sein; wir würden mit Sicherheit etwas finden, das auch jener Bedingung fehlt. Denn bei allen Fehlern, Irrtümern und Unzulänglichkeiten, die wir in unserem äußeren Leben vorfinden, sehen wir doch ein vollkommenes Wirken hinter allem. Und wenn wir das Leben etwas näher betrachten, als wir es gewöhnlich tun, finden wir sicherlich, dass alle Mängel und Irrtümer und Fehler sich zu etwas summieren, daß das Leben so vollständig macht, wie das weise Wirken dahinter es zu sein wünscht.

Hazrat Inayad Khan.

Ob wir nun daran glauben oder nicht, ist relativ unwichtig. Unsere Meinung stört die Gesetzmäßigkeit nicht. Ob wir daran glauben, dass die Sonne jeden Tag aufgeht oder nicht, ist der Sonne ziemlich egal. Sie erfüllt ihren Plan.

Die Einlösungsebene für die Überschreitung dieser Gesetzmäßigkeiten, die am häufigsten von der unsichtbaren Welt gewählt wird, ist Krankheit. Ja wir können sagen, immer wenn wir auf Dauer gegen die universellen Prinzipien arbeiten, werden wir krank.

Nehmen wir einige Beispiele. Ein Mensch verändert „eigenmächtig“ seinen Atemrhythmus. Er atmet entweder viel ein und will die Luft nicht mehr hergeben oder er will nichts hereinlassen, atmet also ganz wenig ein. So kann er leicht zum Asthmatiker werden. Versuchen Sie einmal auf Dauer einen großen Schritt mit dem rechten und einen kleinen Schritt mit dem linken Fuß zu machen und erleben Sie, wie Sie sich schon nach kurzer Zeit fühlen. Versuchen Sie einmal über eine längere Zeit dem Körper seine Ruhezeiten zu streichen.....usw.

Unser ganzes Leben also ist bestimmt von bewusst oder unbewusst wahrgenommenen Rhythmen, wie etwa Atmung und Herzschlag als kleinere, die Periode der Frau, Wachen und Schlafen oder Geburt und Tod als größere individuelle Rhythmen. Darüber hinaus gibt es natürlich auch Rhythmen in der Natur, wie Ebbe und Flut, das Zu- und Abnehmen des Mondes, den Wechsel der Jahreszeiten, um nur einige zu nennen. Es gibt aber auch noch Rhythmen, die nicht auf den ersten Blick so transparent sind. Sie werden mit dem Begriff Biorhythmus beschrieben und kennzeichnen das Auf und Ab unserer Lebenskraft.

Beginnend vom Tag der Geburt an pulsieren drei Ströme in uns Menschen in verschiedenen Rhythmen = Tagesintervallen, Körper 23 Tage, Seele 28 Tage und Intellekt oder Geist - 33 Tage. Sie schneiden sich untereinander und die Nulllinie immer wieder, was graphisch mittels eines Koordinatensystems und dreier Sinuskurven sichtbar gemacht werden kann.

Abbildung 3 zeigt den Ausdruck einer Biorhythmuskurve mit integriertem Mondkalender. Er ist mittels eines Computerprogramms auf der Basis des Geburtsdatums schnell und einfach zu erstellen.

So lassen sich etwa für operative Eingriffe besondere Tage berechnen, an denen die Regenerationsfähigkeit des Organismus auf dem höchsten möglichen Niveau arbeitet und wenn an diesen Tagen der Eingriff vorgenommen wird, ist in der Regel mit keinerlei Komplikationen sprich Wundheilungsstörungen zu rechnen.

Dagegen gibt es Tage, an denen nicht operiert werden sollte oder mit dem Risiko von mehr oder weniger deutlichen Komplikationen. Zwar kann man auch ohne dieses Wissen glücklicherweise einen günstigen Tag wählen, ähnlich wie bei einem Lottogewinn, aber nur der individuell berechnete Biorhythmus gibt die Möglichkeit, dies relativ bewusst zu steuern.

Es sollten bei operativen Eingriffen möglichst die Tage vermieden werden, wo eine der drei Kurven die Nulllinie schneidet, die Kurven sich untereinander schneiden bzw. die körperliche Kurve unter der Nulllinie liegt.

Lassen Sie mich drei kurze Geschichten erzählen:

Während meiner zahnärztlichen Tätigkeit bei der Bundeswehr bat mich ein Soldat um eine Famulatur für seinen Bruder, einen Zahnmedizinstudenten im 3. Semester.

Einige Zeit vor dem Beginn seiner Famulatur hatte er sich in der Universitätsklinik im kleinen Operationssaal unter strengsten hygienischen Bedingungen einen unteren Weisheitszahn entfernen lassen. Gut 14 Tage verbrachte er mit massiven Nachschmerzen, starker Schwellung und eingeschränkter Mundöffnung. Schmerzmittel und Antibiotika waren in dieser Zeit seine Begleiter. Da auf der anderen Seite auch noch ein Weisheitszahn zur Entfernung anstand, fragte er mich nach einigen Wochen unseres Zusammenarbeitens, ob ich ihm diesen Zahn entfernen würde. Auf dem Röntgenbild schien dieser genauso verlagert zu sein wie der bereits entfernte, sodass mit etwa den gleichen Schwierigkeiten wie bei der ersten Operation zu rechnen war. Wie bei allen Patienten denen wir Weisheitszähne entfernen, haben wir vorher den idealen Operationstag ausgerechnet.

Es war Freitag vor Pfingsten, die Entfernung bot nach seinem Empfinden operationstechnisch etwa die gleichen Schwierigkeiten wie beim ersten Eingriff. Allerdings konnten wir keinen Operationssaal bieten und auch nur die hygienischen Bedingungen einer normalen Zahnarztpraxis.



Dienstag nach dem Eingriff war der Kollege früh morgens munter und fit wieder zur Stelle. Keine Schwellung, keine eingeschränkte Mundöffnung, keine Schmerzen, keine Tabletten.

Ein 14-jähriges Mädchen hatte sich bei einem Chirurgen zum Ende des Jahres 2000 einen unteren Weisheitszahn entfernen lassen. Auch sie klagte drei Wochen über massive Nachschmerzen, mit Schwellung und eingeschränkter Mundöffnung. Die Zeit war begleitet von Schmerzmitteln und Antibiotika.

Sehr ängstlich berichtete sie mir von dem bevorstehenden zweiten Eingriff auf der anderen Seite Anfang Januar. Wir haben ihren Biorhythmus bestimmt und einen idealen Operationstermin ausgerechnet, Anfang April. Der alte Termin wurde storniert, an dem neuen der Zahn entfernt. Noch am selben Tag hat sie mich abends angerufen, freudig berichtend, dass sie bereits am Abend wieder etwas essen konnte. In der Folgezeit hatte sie keine Schwellung, so gut wie keine Einschränkung der Mundöffnung, sie brauchte keine Schmerzmittel und keine Antibiotika.

Eine Patientin bat mich darum den geeigneten Termin für Ihre Hüftoperation auszusuchen. Nach der Operation schrieb Sie mir folgendes: Meine Hüftoperation liegt jetzt 15 Tage zurück. Der behandelnde Arzt hatte den Operationstermin auf meinen Wunsch auf den ausgesuchten Tag verschoben. Morgen gehe ich in die Reha und möchte mich vorher bei Ihnen noch einmal bedanken. Ich darf sagen, alle ist ganz großartig gelaufen. Würde es die Vernunft nicht verbieten, könnte ich jetzt schon schmerzfrei ohne Krücken gehen. Ich und natürlich auch meine Familie sehen das ganze fast wie ein Wunder an. Das sollten Sie unbedingt wissen.

Auf diese Art und Weise können wir unseren Patienten sehr viel an Schmerzen und subjektivem Unwohlsein ersparen. Aber wir helfen auch uns, denn wenn es den Patienten gut geht, fühlen auch wir als Behandler uns besser. Und dies ist mittels des Biorhythmus wirklich leicht zu steuern.

*Versuche stets, bei allem was du tust,
das Angenehme für Dich mit dem Nützlichen für die anderen zu verbinden
Zenta Maurina*

Vielleicht motivieren Sie diese wenigen repräsentativen Fälle sich ein wenig mehr mit der Anwendung von Gesetzmäßigkeiten im Alltag zu befassen. Die Einbeziehung des Biorhythmus ist ein leichter und geeigneter Einstieg....

Die Lehre von den Biorhythmen beruht auf der biologischen Erkenntnis, dass die Mikrozellen des menschlichen Körpers in einem ständigen Auf- und Ab begriffen sind, ohne dabei ihre Form zu verändern.

Obwohl dieses Wissen schon sehr alt ist, erkannte man erst in neuerer Zeit, dass dadurch dass körperliche Befinden, seine Widerstandsfähigkeit und Spannkraft aufs stärkste beeinflusst wird. Diesen ganzen Komplex verschiedenartigster Symptome nennt man 'Biorhythmik'.

Die Gezeiten des menschlichen Körpers sind ebenso wie alles übrige Leben abhängig vom Laufe der Sonne, dem Stand des Mondes und der Erdbewegung. Die Einheiten der drei Grundrhythmen sind Perioden von jeweils 23,28 und 33 Tagen. Ihre Entdeckung fußt auf empirischen Beobachtungen am gesunden und kranken Menschen.

Der erste, der diese Beobachtungen systematisch durchführte, war der Berliner Biologe und Arzt Dr. Wilhelm Fließ. Er legte seine Erfahrungen in mehreren großen, grundlegenden Werken nieder.

Dr. Bodo Wettingfeld



Zunächst waren es nur zwei periodische Kraftimpulse, die er in jedem lebenden Organismus beobachtete. Das Besondere daran ist nun, dass diese Energiewellen infolge ihres von der Geburt bis zum Tode unverändert gleichmäßigen Laufes vorausberechenbar sind. Die Möglichkeit verleiht der Biorhythmik ihren einmaligen Wert als Prognostikon und gleichzeitig Prophylaktikum für Gesunde und Kranke.

Der Wirkungsbereich der Biorhythmik ist äußerst weit gespannt und erstreckt sich auf Gesundheitsfürsorge, Unfallverhütung, Leistungssteigerung, Sport, Ehe-Harmonie, Partnervergleich, Schule und Kindererziehung.

Auch in ärztlichen Kreisen fand die Biorhythmenlehre Eingang. Prominente Vertreter der Heilkunde wie Geheimrat Professor Dr. Bier und Professor Dr. Sauerbruch, waren die Wegbereiter dieser jungen Wissenschaft, die das gesamte Dasein so vielseitig erfasst, wie kaum eine andere Disziplin.

Vertiefende Literatur:

Hugo Max Gross: Biorhythmik, das Auf und ab unserer Lebenskraft

Bodo Wettingfeld: Für ein besseres Leben und die universellen Gesetze des Lebens