



# Chronobiologische Beratung

Magister Botanicus™

Gesundheitsprophylaxe

Ernährungsberatung

Kinderwunschberatung

Seit den 80er Jahren erforscht man das Phänomen der sogenannten „Inneren Uhr“. In den letzten zwei Jahren haben sich in Studien und Forschungsarbeiten faszinierende Erkenntnisse ergeben, die die komplexen Zusammenhänge unseres täglichen Taktgebers beschreiben.

So gibt es nach heutigem Stand nicht nur eine „Innere Uhr“ sondern gleich mehrere dieser Rhythmusgeber, die von unterschiedlichen Faktoren — wie Licht, Hormonen und anderen körpereigenen Regulatoren — gesteuert werden.

Diese Regelkreisläufe beeinflussen nicht nur unsere Essgewohnheiten, sondern auch unsere Verdauung sowie die Aufnahme von den darin enthaltenen Nährstoffen, Vitaminen und Spurenelementen. Ausserdem sind die zirkadianen Rhythmen ein Taktgeber für die Funktionen unseres Immunsystems.

Auch regulieren diese "Uhren" die Produktion von Spermien und Eizellen mit, der hormonelle Zyklus von Frau und Mann wird von ihnen mitbestimmt - und sie spielen ebenfalls für jene Regelkreisläufe eine große Rolle, welcher nicht nur für eine erfolgreiche Befruchtung einer Eizelle verantwortlich ist, sondern auch dafür, dass sich die befruchtete Eizelle auch in der Gebärmutter Schleimhaut einnisten kann.

Die moderne Chronobiologie kennt aber nicht nur sog. Lerchen und Eulen – im Volksmund als Frühaufsteher und Langschläfer bezeichnet.

Insgesamt 9 Grundtypen mit unterschiedlichen Tagesrhythmen konnten in vergleichenden Studien ermittelt werden. Jeder dieser Grundtypen benötigt einen ganz bestimmten Tagesablauf um gesund zu leben und um Erkrankungen vorzubeugen. Auch die Menge und Zusammensetzung der Nahrung, aber auch die richtige Zeit des Essens spielen hierfür eine große Rolle.

Und in aufwändigen Studien konnte gezeigt werden, dass schon geringe Verschiebungen der natürlichen und individuellen Tagesrhythmik auf molekularer Ebene zu Disharmonien in Hormonhaushalt eines Menschen führen können. Diese Disharmonie kann ihrerseits wiederum den Menstruations-Zyklus beeinflussen und auch negative Auswirkungen auf die Fruchtbarkeit bei Mann und Frau haben.

Jeder Mensch besitzt verschiedene zircardiane Taktgeber, also sogenannte inneren Uhren – und diese Uhren bestimmen somit Ihren eigenen, ganz persönlichen physiologischen Status im Laufe des Tages mit.

Bei der chronobiologischen Beratung (*Magister Botanicus™*) wird für Sie zunächst anhand Ihres persönlichen zirkadianen Rhythmus, Ihr individuelles chronobiologisches Profil ermittelt.

Die Ermittlung Ihres Profils besteht zunächst in einer Befragung nach Ihrem täglichen Tages- und Wochenablauf : Wann stehen sie normalerweise auf; wann ist Ihr Arbeitsbeginn; wann nehmen Sie Frühstück, Mittagessen, Snacks und Abendessen ein; wann gehen Sie zu Bett ? Die gleichen Fragen werden Ihnen zu Ihrem Tagesablauf gestellt, wenn Sie sich z.B. in Urlaub befinden, eine längere Freizeit genießen bzw. Sie ihr Wochenende erleben.

Mit den Ergebnissen der Befragung kann dann ermittelt werden, zu welchem der 9 Grundtypen Sie gehören - oder ob Sie ein Mischtyp sind - und welche physiologischen Abläufe oder Gegebenheiten zu welcher Tageszeit bei Ihnen

stattfinden. Anhand der Ermittlung der Ihrer physiologischen Daten erfolgt dann Ihre individuelle Beratung.

## Gesundheitsprophylaxe und Ernährungsberatung :

Erstellung eines individuellen chronobiologischen Profils und den persönlichen zirkadianen Rhythmen. Zur prophylaktischen Vorsorge und optimaler Ernährung Beratung über eine mögliche Umstellung von Ernährungsgewohnheiten, persönlicher Tagesgestaltung und optimal angepassten Schlafzyklen

## Beratung bezüglich eines Kinderwunsches :

Erstellung eines paarbezogenen, individuellen chronobiologischen Profils und den persönlichen zirkadianen Rhythmen beider Partner

Beschreibung der chronobiologischen Reproduktionsparameter

Individuelle Beratung zur optimalen Einstellung der Ernährung, der Tagesrhythmen und Schlafzyklen um Ihre Reproduktionsparameter zu harmonisieren

## Ablauf der Beratung zur Gesundheitsprophylaxe und Ernährung

Telefonische Vereinbarung eines Beratungstermins

Individuelle Erstberatung ca. 2 Stunden – Kosten 90 € (nur per Vorkasse !)  
weitere Beratung/en – Kosten 40 € (je angefangener Stunde, Barzahlung)

## Ablauf Beratung Kinderwunsch

Telefonische Vereinbarung eines Beratungstermins

Erstberatung ca. 2 Stunden – Kosten 90 € (nur per Vorkasse !)

Optional bei der Erstberatung : Vertragsabschluss bezüglich eines Erfolgshonorars (Der Vertrag beinhaltet keine Klauseln bezüglich der Buchung zusätzlicher Beratungsstunden !).

Wird ein Vertrag über ein Erfolgshonorar abgeschlossen, erfolgt zusätzlich eine persönliche Beratung bezüglich möglicher Nahrungsergänzungsmittel

welche die Fruchtbarkeit unterstützen können und zur Bestimmung eines chronobiologisch-optimalen Zeitfensters und für die Befruchtung der Eizelle.

Die zusätzliche Beratungsdauer beträgt dann ca. 1 Stunde (Kosten 40 € /Barzahlung)

Das vertraglich zu vereinbarende Erfolgshonorar beträgt 600 €, die nur dann von Ihnen zu zahlen sind, wenn eine Schwangerschaft innerhalb von 6 Monaten nach der Beratung sicher nachgewiesen ist.

Sollten Sie darüber hinaus weitere Beratungstermine wahrnehmen wollen: Kosten 40 € (je angefangener Stunde, Barzahlung)

### Disclaimer

Sollten Sie sich in ärztlicher Behandlung befinden, so besprechen Sie die Vorschläge, die sich während Ihrer Beratung ergeben, unter allen Umständen mit Ihrem behandelndem Arzt, **bevor** Sie sie umsetzen.

Mögliche Nahrungsergänzungsmittel werden von mir nur empfohlen, es erfolgt kein Vor-Ort-Verkauf oder die Vermittlung von Kaufverträgen an Dritte.

Ihre persönlichen Daten und die Ergebnisse Ihrer Beratung werden streng vertraulich behandelt. Es erfolgt keinerlei Weitergabe Ihrer Daten oder der Ergebnisse einer Beratung an Dritte.