

## „Die Rhythmuskur“

(Rhythmuskur verbessert Gesundheit)

Redaktion: Cornelia Schulze, 12.-19.05.2006

(KT1 - Medizin24)



Rhythmen bestimmen unser Leben: Tag und Nacht, Frühling, Sommer, Herbst und Winter, sowie Herzschlag, Atmung und Schlafen. Doch den richtigen Rhythmus zu finden ist nicht einfach. Stress alleine kann uns schon aus dem Takt bringen. Der Chronomediziner Dr. Maximilian Moser hat im Rahabilitationzentrum Althofen eine Methode entwickelt, wie man seinen richtigen Rhythmus finden kann. Die Rhythmuskur ermöglicht es, Entspannung zu erlernen und zeigt auf, was man benötigt, um wieder zu der Erholung zu

kommen, die man normalerweise durch Schlaf erlangen sollte.

Copyright © 2006 IND, KT1