

## Regelmässige Rhythmen reduzieren Rundungen

Sonne, Mond und die Eigendrehung der Erde geben sie uns vor: immer wiederkehrende Kreisläufe. Der Mensch durchläuft in seinem Leben etliche Tages- und Monatszyklen und die Wechsel der Jahreszeiten. Rhythmus spielt auch für unser Wohlergehen eine gewichtige Rolle. Regelmässige Mahlzeiten im Tagesablauf und geregelte Schlafzeiten legen Grundsteine für ein gesundes Körpergewicht.

↳ *Der Mahlzeiten-Rhythmus unseres Körpers ist eng an den inneren Tag/Nacht-Rhythmus angelehnt. Nach ihm richten sich auch die Hormone, die für die Verdauung und den Stoffwechsel wichtig sind.*

↳ *Feste Strukturen im Essverhalten haben aber nicht nur einen positiven Einfluss auf Verdauung und Sättigung. Sie vermindern auch das Risiko, durch Naschen und Knabbern unkontrolliert Kalorien aufzunehmen.*

↳ *Studien zeigen auch, dass Menschen, die regelmässig und genügend schlafen, ein geringeres Risiko tragen, an Übergewicht zu leiden, als solche mit ungeordneten Schlafzeiten.*