»Studieren Sie die Rhythmen« – zum Gedenken an Gunther Hildebrandt

Das Lebenswerk von Gunter Hildebrandt, der in diesem Jahr sein 80. Lebensjahr vollendet hätte, kann in einem engen Zusammenhang mit dem im Titel zitierten Satz Rudolf Steiners gesehen werden, den dieser als Antwort auf die Frage eines Schülers nach einem adäquaten Zugang zu den Lebenswissenschaften geprägt hat.

Gunther Hildebrandt hat chronobiologische Phänomene stets als Ausdruck einer übergeordneten *rhythmischen Funktionsordnung* aufgefasst, und nicht als Metaphänomen einer monodirektionalen Interpretation physiologischer Prozesse. Er interpretierte rhythmische Phänomene in ihrem Alternieren zwischen polaren Funktionszuständen als eine Grundvoraussetzung stabiler gesunder Lebensvorgänge. Gleichzeitig ordnete er die unterschiedlichen rhythmischen Funktionen in einem *Spektrum biologischer Rhythmen* und beschrieb sie erstmals als hierarchische harmonikale Struktur, in der Art, dass mit höheren Periodendauern die Komplexität der einbezogenen Funktionen und Funktionssysteme zunimmt.

Eine besondere Tragweite hat die von Gunther Hildebrandt entwickelte Differenzierung zwischen *spontanen Rhythmen*, wie Tages-, Menstruations- und Jahresrhythmen sowie auch der kürzer- und langwelligeren rhythmischen Funktionen, und *reaktiven Perioden*. Diese fand er in zahlreichen empirischen Studien sowohl im kurzwelligen als auch im langwelligen Bereich. So ist zum Beispiel die Zirkaseptanperiodik ein charakteristisches Kennzeichen für Adaptationsprozesse im funktionellen Bereich. Ihnen kommt eine zentrale Bedeutung für Heilungsvorgänge und deren therapeutische Anregung zu. Dabei gelang ihm eine systematische Zuordnung der reaktiven Perioden zu den spontanen Rhythmen, die wiederum in harmonikalen Verhältnissen zueinander stehen.

Die chronobiologische Sichtweise Hildebrandts ermöglicht auch eine systematische Ordnung von Prozessen, die dem Organismus eine Anpassung an ständig wechselnde Lebensbedingungen ermöglicht und die zentrale Voraussetzung für den Erhalt und die Wiederherstellung der

Gesundheit bildet. Gleichzeitig ergibt sich aus dieser Systematik eine Möglichkeit zur Voraussage des *Zeitbedarfes bestimmter Adaptationsprozesse*, wobei Hildebrandt ebenfalls mit chronobiologischer Methodik auch eine individuelle *Reaktionsprognostik* entwickelt hat.

Diese Erkenntnisse haben neben ihrem hohen theoretischen Stellenwert auch eine weitreichende praktische Bedeutung für die Medizin, indem im Sinne einer *therapeutischen Physiologie* die Anregung und Unterhaltung adaptiver Prozesse systematisch für Prävention, Therapie und Rehabilitation genutzt werden kann. Den hohen hygiogenetischen Stellenwert solcher Prozesse hat er in einer großen Zahl wissenschaftlicher Studien belegt, aus denen er auch wichtige praktische Schlussfolgerungen für die zeitliche Gestaltung therapeutischer Konzepte gezogen hat. Hier zeigt sich in besonderer Weise, dass Hildebrandt im Sinne des einleitenden Zitats Rudolf Steiners die Chronobiologie nicht als Selbstzweck gesehen, sondern sie als Methode zum Erkenntnisgewinn und einer erweiterten Sichtweise von Lebensfunktionen aufgefasst hat.

Nicht nur wegen seiner Genialität und dem stets fruchtbaren Ansatz, aus Messwerten eine höhere Erkenntnis zu schöpfen, sondern auch wegen seiner unvergesslichen Begeisterung, Produktivität und kollegialen Arbeitsweise ist uns Gunther Hildebrandt als Vorbild in bleibender Erinnerung. Dabei beschränkte sich sein Arbeitskreis nicht nur auf seine unmittelbaren Mitarbeiter, vielmehr ist es ihm gelungen, seine Forschungsmethode und seine Visionen einem breiten Kreis von Wissenschaftlern nahe zu bringen und sie somit in ihrer wissenschaftlichen Arbeitsweise zu prägen.

Herdecke und Hannover, im Sommer 2004

Christian Heckmann und Christoph Gutenbrunner