MedWiss.Online

Innere Uhr und Herzgesundheit – ein Statement der amerikanischen Herzgesellschaft

Datum: 29.12.2025

Original Titel:
Role of Circadian Health in Cardiometabolic Health and Disease Risk: A Scientific Statement From the American Heart Association.

Kurz & fundiert

- Störungen der inneren Uhr können Stoffwechsel und Herz-Kreislauf-System beeinträchtigen
- Wissenschaftliche Stellungnahme der amerikanischen Herzgesellschaft
- Faktoren, die die innere Uhr beeinflussen: Licht, Sport, Mahlzeiten, Schlafenszeit
- Optimal: Steuerbare Faktoren in Einklang mit der inneren Uhr bringen

MedWiss – **Die Gesundheit von Herz-Kreislauf-System und Stoffwechsel werden durch unsere inneren Uhr und unseren Tagesrhythmus beeinflusst. In einer wissenschaftlichen Stellungnahme stellt die amerikanische Herzgesellschaft wesentliche Faktoren vor, die auf unseren Rhythmus einwirken und ihn aus dem Takt bringen können. Dadurch können Übergewicht und Erkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2, Hypertonie, Herzinfarkt und Schlaganfall begünstigt werden.**

Unser Tagesrhythmus spiegelt unsere Lebenswirklichkeit wider, er steht aber nicht zwingend in Einklang mit unserer inneren Uhr, die auch als zirkadianes System oder zirkadianer Rhythmus bezeichnet wird. Das zirkadiane System besteht aus einem zentralen Taktgeber im Gehirn, dem suprachiasmatischen Nukleus (SCN) im Hypothalamus. Hinzu kommen über den Körper verteilt weitere Taktgeber bis hin zu verschiedenen Genen und ihren Produkten. Der wesentliche Taktgeber für den SCN ist Licht, das auf die Netzhaut trifft. Auf diese Weise wird der innere Rhythmus an den äußeren Tagesrhythmus gekoppelt.

Amerikanische Herzgesellschaft: Zirkadianer Rhythmus und was ihn beeinflusst

In einer wissenschaftlichen Stellungnahme stellte nun die amerikanische Herzgesellschaft wesentliche Faktoren vor, die auf unseren Rhythmus einwirken und ihn aus dem Takt bringen können. Ein wichtiger Faktor, der unseren zirkadianen Rhythmus beeinflusst, ist unser Chronotyp. Hierbei unterscheidet man Frühtypen (sog. Lerchen) von Spättypen (sog. Eulen). Störungen des zirkadianen Rhythmus können entstehen, wenn der Chronotyp nicht mit dem eigenen Verhalten und dem Tagesrhythmus übereinstimmt. Wenn Menschen mit spätem Chronotyp z. B. früher aufstehen müssen, als es ihre innere Uhr vorgibt, stehen sie in ihrer biologischen Nachtruhe auf. Zirkadiane Rhythmusstörungen können auch durch Erkrankungen, Schichtdienst sowie Sport oder

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

Mahlzeiten zur falschen Zeit hervorgerufen werden.

Störungen des zirkadianen Systems und ihre Auswirkungen

Störungen des zirkadianen Rhythmus können unseren Stoffwechsel beeinträchtigen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen. Unstimmigkeiten zwischen innerer Uhr und Tagesrhythmus gelten als etablierter Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Einer Metaanalyse zufolge haben Schichtarbeiter ein um 17 % erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Umgekehrt sinkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit einer sehr guten Übereinstimmung von innerem und äußerem Rhythmus.

Der zirkadiane Rhythmus ist an der Steuerung von Stoffwechsel, Energieverbrauch und Appetit beteiligt. Störungen des zirkadianen Rhythmus können auf diesem Weg das Risiko für Übergewicht und Diabetes erhöhen.
Zirkadiane Rhythmusstörungen nehmen außerdem Einfluss auf die Blutdruckregulation und das Risiko für Bluthochdruck. Schichtarbeit steigert beispielsweise das Hochdruckrisiko, während die frühere und regelmäßige Einnahme von Mahlzeiten das Risiko senkt.

Sport und zirkadianer Rhythmus

Sporteinheiten können, ja nachdem wann sie stattfinden, zu Rhythmusverschiebungen führen. Sport am Morgen oder frühen Nachmittag können den Rhythmus nach vorne verschieben, während abendliche Sporteinheiten ihn nach hinten verschieben können. Das Ausmaß der Verschiebung ist dabei vom Chronotyp abhängig. Sportliche Aktivität sorgt zudem für eine bessere Übereinstimmung der im Körper verteilten Taktgeber.

Inneren und äußeren Rhythmus in Einklang bringen

Zentraler Punkt der Stellungnahme der amerikanischen Herzgesellschaft: Das zirkadiane System spielt eine wichtige Rolle für unsere Gesundheit. Das Timing der für die innere Uhr wichtigen Faktoren – Lichteinwirkung, Mahlzeiten und Sport – sollte sich dabei nicht nur an der tatsächlichen Uhrzeit, sondern auch am jeweiligen Chronotyp orientieren. So kann man auch die eigene Gesundheit positiv beeinflussen.

Referenzen:

Knutson KL, Dixon DD, Grandner MA, Jackson CL, Kline CE, Maher L, Makarem N, Martino TA, St-Onge MP, Johnson DA; American Heart Association Council on Lifestyle and Cardiometabolic Health; Council on Cardiovascular and Stroke Nursing; Council on Clinical Cardiology; and Council on Lifelong Congenital Heart Disease and Heart Health in the Young. Role of Circadian Health in Cardiometabolic Health and Disease Risk: A Scientific Statement From the American Heart Association. Circulation. 2025 Nov 25;152(21):e408-e419. doi: 10.1161/CIR.0000000000001388. Epub 2025 Oct 28. PMID: 41147137.

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de