Zirkadiane Rhythmen: Der Schlüssel zu gesundem Altern bei Frauen!

Universität Hamburg forscht an zirkadianen Rhythmen als Indikator für gesundes Altern von Frauen. Ergebnisse einer neuen Studie.

Hamburg, Deutschland - Die Regulierung der zirkadianen Rhythmen ist für viele physiologische Prozesse von entscheidender Bedeutung. Dazu zählen die Schlaf-Wach-Zyklen, der Stoffwechsel, die Hormonausschüttung und die Immunfunktion. Besonders bei Frauen zeigen sich Unterschiede in den zirkadianen Rhythmen, die durch Hormonschwankungen und genetische Faktoren bedingt sind. Diese Unterschiede treten besonders während des Alterns und der Menopause deutlich zutage, wie **Medical School Hamburg** berichtet.

Die Auswirkungen von Störungen des zirkadianen Rhythmus können gravierend sein. Zu den möglichen Beschwerden zählen Schlaflosigkeit, Stimmungsschwankungen und Stoffwechselstörungen. Aktuell wird eine prospektive Studie von Dr. Deeksha Malhan, Dr. Müge Yalcin, Prof. Dr. Angela Relógio und Kolleginnen von NobodyToldMe by sisu health GmbH sowie der Universität Würzburg durchgeführt. Ziel dieser Forschung ist es, zirkadiane Rhythmen als Gesundheitsindikator für das Altern von Frauen zu untersuchen und somit zur zirkadianen Medizin beizutragen.

Ursachen und Typen von zirkadianen Schlaf-Wach-Rhythmusstörungen

Zirkadiane Schlaf-Wach-Rhythmusstörungen können sowohl

innere als auch äußere Ursachen haben. Zu den äußeren Faktoren gehören Jetlag, unregelmäßige Schichtarbeit oder wechselnde Arbeitszeiten. Auch häufige Wechsel in den Schlaf- und Wachzeiten sowie eine geringe Sonnenlichteinwirkung über längere Zeit können diese Störungen hervorrufen, wie **MSD Manuals** hervorhebt. Die häufigsten Arten von zirkadianen Störungen sind Jetlag, die durch Flugreisen über mehrere Zeitzonen entsteht, sowie Schlafstörungen im Zusammenhang mit Schichtarbeit.

Das verzögerte Schlafphasensyndrom ist eine weitere Form, bei der Betroffene spät einschlafen und spät aufwachen. Dieses Phänomen macht häufig Jugendliche und junge Erwachsene betroffen. Im Gegensatz dazu neigen ältere Erwachsene eher zu einem vorverlagerten Schlafphasensyndrom, bei dem sie früh schlafen gehen und früh aufstehen.

Die Bedeutung zirkadianer Rhythmen

Zirkadiane Rhythmen sind nicht nur entscheidend für den Schlaf, sondern beeinflussen auch eine Vielzahl anderer Körperfunktionen. Diese Rhythmen wurden im Rahmen der Chronobiologie erforscht. Die dazugehörigen biologischen Uhren befinden sich überall im Körper und steuern beispielsweise die Melatoninproduktion, was wiederum den Schlaf reguliert. Eine Hauptuhr im Gehirn, der suprachiasmatische Kern (SCN), synchronisiert all diese biologischen Uhren und reagiert auf Licht und Dunkelheit, wie **MedizinDoc** erläutert.

Gestörte zirkadiane Rhythmen können mit verschiedenen chronischen Gesundheitszuständen in Verbindung gebracht werden, darunter Schlafstörungen, Adipositas und psychische Erkrankungen. Die nähere Untersuchung dieser Rhythmen ermöglicht es Wissenschaftlern, mögliche Wege zur Behandlung solcher Störungen zu entwickeln.

Details	
Ort	Hamburg, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.medicalschool-hamburg.de• www.msmanuals.com• medizindoc.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de