

## Schichtarbeit, Schlaf und circadiane Rhythmen

Dieter Kunz

Alexianer St. Hedwig-Krankenhaus, Klinik für Schlaf- und Chronomedizin, Berlin

Durch die Verleihung des Nobel-Preises Medizin und Physiologie 2017 würdigt das weltweit bedeutendste wissenschaftliche Komitee die überragende Bedeutung der Chronobiologie für den Menschen. Der menschliche Körper funktioniert gleich einem gigantischen Uhrwerk. Jede Zelle, jedes Organ bis hin zum Verhalten ist die menschliche Biologie getaktet in einem ca. 24-h-Rhythmus. Nur wenn diese Rhythmen miteinander synchronisiert sind, ist ein optimales Funktionieren möglich, erkennbar in Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Die Synchronisierung mit der äußeren Welt erfolgt über Licht und Dunkelheit. In einer modernen Gesellschaft, in der Menschen bis zu 90 Prozent ihrer Zeit in Gebäuden verbringen, kommt diesem Thema eine besondere Bedeutung zu. Neue Arbeiten suggerieren, dass wir eher in einer Art "Biologischer Dunkelheit" leben. Schichtarbeit, mit Schlaf und Licht "zum falschen Zeitpunkt" beeinflusst negativ das circadiane System, damit die Koordination der biologischen Prozesse mit naheliegenden, aber erst sehr wenig untersuchten Folgen. Das Thema Licht & Gesundheit scheint geeignet, in den kommenden Jahren einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheit unserer Gesellschaft beizutragen.