CHARITÉ



Wie beeinflusst die innere Uhr unsere Gesundheit?

Sonntagsvorlesung der Charité
8. November 2026

Wie beeinflusst die innere Uhr unsere Gesundheit?

Der Wecker klingelt: Für die Lerchen beginnt jetzt der Tag, für die Eulen ist es biologisch noch mitten in der Nacht. Unser Körper folgt einem komplexen inneren Zeitsystem: Es steuert Schlaf, Stoffwechsel, Blutdruck und Immunsystem – und beeinflusst sogar die Wirkung von Medikamenten.

Der Chronobiologe Prof. Achim Kramer erklärt, wie unsere biologischen Uhren ticken, warum ein Alltag gegen den eigenen Rhythmus die Gesundheit aus dem Takt bringen kann und wie circadiane Medizin den Faktor Zeit in Diagnostik und Therapie einbezieht. Der Intensivmediziner Prof. Alawi Lütz zeigt anhand aktueller Forschung, wie sehr der Tag-Nacht-Rhythmus schwerkranker Patient:innen aus dem Takt gerät – und wie er sich gezielt wieder stärken lässt, um die Genesung zu unterstützen. Diese Ansätze lassen sich auch im Alltag vorbeugend nutzen – für mehr Wohlbefinden und bessere Gesundheit.

Weitere Informationen unter
sonntagsvorlesung.charite.de

Wann und Wo

Sonntag, 8. November um 14:00 Uhr | Hörsaal Innere Medizin
Campus Charité Mitte | Charitéplatz 1 | 10117 Berlin
Geländeadresse: Sauerbruchweg 2
Barrierefreier Zugang: Virchowweg 9

Referenten

Prof. Achim Kramer
Leiter des Arbeitsbereichs Chronobiologie | Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin | Campus Charité Mitte

Prof. Alawi Lütz
Oberarzt | Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin | Campus Charité Mitte

Impressum: Charité | Charitéplatz 1 | 10117 Berlin | GB Medien & Politik, GB Brand & Corporate Identity | Bild: © shephotos Adobe Stock | 10/2026