# Warum die innere Uhr für Longevity relevant ist

**GESUNDHEIT** Longevity-Expertin Dr. Anna Wohlthat zu Tagesrhythmus, gesundem Altern und Prävention

**IM NORDWESTEN**/PR – Unser Alltag folgt einem Rhythmus, der weit mehr beeinflusst als unsere Schlafenszeiten. Eine im August 2026 in Nature Communications veröffentlichte Studie hat untersucht, wie der tägliche Ruhe-Aktivitäts-Rhythmus mit dem biologischen Altern zusammenhängt. Die Ergebnisse zeigen, dass bestimmte Merkmale dieses Rhythmus mit dem Verlauf des biologischen Alters verbunden sind. Für die Longevity-Forschung ist das eine Bestätigung dafür, dass auch alltägliche Verhaltensmuster bei der Betrachtung langfristiger Gesundheit eine Rolle spielen.

Unsere innere Uhr koordiniert zahlreiche Prozesse im Körper – darunter Schlaf, Stoffwechsel und Hormonregulation. Sie hilft dabei, diese Abläufe zeitlich aufeinander abzustimmen. Wenn unser Tagesrhythmus dauerhaft unregelmäßig ist, kann das diese Abstimmung beeinträchtigen. Schichtarbeit, wechselnde Schlafenszeiten, wenig Tageslicht oder stark variierende Aktivitätsphasen sind deshalb nicht nur Fragen des persönlichen Wohlbefindens, sondern auch aus gesundheitlicher Sicht relevant. Dabei sollten wir die neuen Forschungsergebnisse differenziert betrachten. Die Studie zeigt einen Zusammenhang zwischen bestimmten Aktivitätsrhythmen und biologischen Altersmarkern. Sie beweist nicht, dass ein regelmäßiger Tagesablauf das Altern beim Menschen automatisch verlangsamt. Dennoch liefert sie einen weiteren Hinweis darauf, dass die Bedingungen unseres Alltags eng mit biologischen Prozessen verbunden sind, die für unsere Gesundheit im Laufe des Lebens von Bedeutung sind.



Gesundheitsökonomin und Longevity-Expertin Dr. Anna Wohlthat. BILD: NATALIA SKVORTSOVA

Gerade im Zusammenhang mit Longevity wird deutlich, warum Prävention früher ansetzen sollte. Es geht nicht darum, den Tagesablauf zu perfektionieren oder jede Abweichung als gesundheitliches Problem zu betrachten. Entscheidend ist vielmehr ein ganzheitlicher Blick auf die Faktoren, die unseren Körper langfristig unterstützen können: ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung, Tageslicht, eine ausgewogene Ernährung und möglichst verlässliche Tagesstrukturen. Prävention muss dabei alltagstauglich bleiben und darf nicht zu einem zusätzlichen Leistungsdruck führen.

Longevity sollte deshalb nicht allein die Frage beantworten, wie wir möglichst lange leben. Entscheidend ist auch, wie lange wir gesund, selbstständig und unabhängig bleiben. Die Forschung zur inneren Uhr kann dazu beitragen, besser zu verstehen, welchen Beitrag unser tägliches Verhalten zu dieser Gesundheitsspanne leisten kann. Ein regelmäßiger Tagesrhythmus ist kein Wundermittel und ersetzt keine medizinische Behandlung. Er macht aber deutlich, dass Prävention nicht erst bei einer Erkrankung beginnt. Gesundes Altern ist auch eine Frage der Bedingungen, unter denen wir unseren Alltag über viele Jahre gestalten.

Weitere Informationen unter www.black-swan-academy.com

maschal
MEINE MÖBELSTADT
SHOPPING ZU MITARBEITERKONDITIONEN
PERSONALKAUF
10% AUF ALLE MÖBEL*
AUCH AUF REDUZIERTE!
*Ausgenommen Interliving, Roomio, Culineo, Stressless und Kiba-Möbel
- eff. Jahreszins - ab 500 € Einkaufswert - bis zu 24 Monatsraten
0% Sonder-Finanzierung**
**Barzahlungspreis entspricht dem Nettodarlehensbetrag sowie dem Gesamtbetrag. Eff. Jahreszins und gebundener Sollzins entsprechen 0,00% p.a. Bonität vorausgesetzt. Partner ist die CRONBANK Aktiengesellschaft, Hans-Strothoff-Platz 1, 63303 Dreieich. Die Angaben stellen zugleich das 2/3 Beispiel gemäß § 6a Abs. 3 PAngV dar.
BIS ZU 18% AUF ALLE GARDEROBEN, KLEIN- & DIELENMÖBEL
BIS ZU 25% AUF ALLE ANRICHTEN & WOHNWÄNDE
BIS ZU 55% AUF ALLE FREI GEPLANTEN KÜCHEN
12% EXTRARABATT AUF WEBER-GRILLS + ZUBEHÖR, AUF TEPPICHE UND KINDERWAGEN
BIS ZU 30% AUF ALLE POLSTERGARNITUREN SCHLAFSOFAS, TV- & RELAXSESSEL
BIS ZU 15% AUF ALLE LEUCHTEN***
***ausgenommen Reduziertes + Interliving
BIS ZU 26% AUF ALLE BOXSPRINGBETTEN, SCHLAFZIMMER & MATRATZEN
BIS ZU 25% AUF ALLE ESSZIMMER, ECKBANKGRUPPEN, TISCHE & STÜHLE
maschal einrichtungs- & einkaufszentrum gmbh
Altjührdener Str. 47 | 26316 Altjührden bei Varel | Tel. 0 44 56 / 98 80 | www.maschal.de
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10 - 19 Uhr | Sa. 9.30 - 18 Uhr

# Geblitzt im Ausland: Die Kosten

**MOBILITÄT** Neuer ADAC Rechner

**IM NORDWESTEN**/PM – Im Urlaub zu schnell gefahren, falsch geparkt oder eine andere Verkehrsregel missachtet, doch welches Bußgeld droht dabei konkret? Eine schnelle Orientierung bietet ab sofort der neue ADAC Bußgeldrechner Ausland. Zum Start können Verkehrsverstöße und mögliche Sanktionen für Österreich, der Schweiz und Italien abgefragt werden. Spanien, die Niederlande und Frankreich sind für 2027 geplant.

Anders als allgemeine Bußgeldtabellen setzt der ADAC Rechner beim konkreten und tatsächlich begangenen Verkehrsverstoß an. Den können die Nutzer auswählen und erhalten eine auf den jeweiligen Fall bezogene Orientierung zu den möglichen Sanktionen. Autofahrer erhalten so eine schnelle Einschätzung, welche finanziellen oder fahrerlaubnisrechtlichen Folgen auf sie zukommen können. Dabei berücksichtigt der Rechner die unterschiedlichen Bußgeldsysteme und rechtlichen Besonderheiten der drei Länder. Denn diese können sich deutlich von den deutschen Regelungen unterscheiden. Der ADAC Bußgeldrechner verbindet deshalb die Angaben zu möglichen Sanktionen mit verständlichen Zusatzinformationen zu den jeweiligen nationalen Besonderheiten.

Der neue Auslandsrechner ergänzt das bestehende digitale Angebot des ADAC zu Bußgeldern in Deutschland. Der 2025 vorgestellte ADAC Bußgeldrechner für Deutschland umfasst mehr als 380 Tatbestände aus dem Bußgeldkatalog. ADAC Mitglieder können darüber hinaus ihren Bußgeldbescheid wegen eines Verkehrsverstoßes in Deutschland direkt an eine Vertragsanwältin oder einen Vertragsanwalt übermitteln und die für Mitglieder kostenfreie Erstberatung nutzen.