

Chronobiologie - Wie wir von unserer inneren biologischen Uhr beeinflusst werden

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Während wir im Moment Hals über Kopf in den Vorbereitungen der diesjährigen VEÖ-Jahrestagung zum hochaktuellen Thema "[Lebenswelt Darm - Das Mikrobiom](#)" stecken, freuen wir uns Ihnen die erste Einblicke-Ausgabe des Jahres präsentieren zu können!

Diese Edition umfasst das Wissen führender Experten im Forschungsbereich der Chronobiologie. Wie ticken unsere biologischen Uhren und wie wirkt sich ein Leben gegen unseren inneren Rhythmus aus? Sind Sie Lerche oder Eule? Die Antworten auf diese Fragen können Sie im Fachbericht über die Charakteristika verschiedener Chronotypen nachlesen!

Im zweiten Fachbericht erfahren Sie mehr über den richtigen Zeitpunkt für die Nahrungsaufnahme. Das intermittierende Fasten oder Intervallfasten fand in den letzten Monaten immer wieder Einzug in die Schlagzeilen zahlreicher Medien. Ob die versprochenen gesundheitlichen Vorteile wissenschaftlich uintermauert werden konnten, erfahren Sie ebenfalls in diesem Beitrag.

Noch tiefer in dieses Forschungsgebiet lässt Sie das Interview mit Dr. Edmund Semler eintauchen, der dafür plädiert, viel mehr zu thematisieren wann, wie oft und wie wir essen anstatt sich nur auf das "was" zu fokussieren.

Besonders intensiv wird in Österreich am Human Research Institut und an der Medizinischen Universität Graz zur Chronobiologie geforscht. Institutsleiter des Human Research Institutes Dr. Maximilian Moser berichtet über die neuesten Erkenntnisse.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe und freuen uns, Sie hoffentlich bei der VEÖ-Jahrestagung am 10. April persönlich begrüßen zu dürfen!

Herzliche Grüße,
Katharina Landl