Nächtliches Licht schädlich fürs Herz

Die Annahme, dass nächtliche Lichtexposition kardiovaskuläre Schäden verursacht, wurde nun durch eine neue, gross angelegte Studie untermauert. Auf der Grundlage der UK-Biobank-Kohorte wiesen Personen mit höherer Lichtexposition (> 3 Lux) während der normalen Schlafzeiten drei Jahre später bei Herz-MRT-Untersuchungen in der Regel eine schlechtere Herzstruktur und -funktion auf. Die bildgebenden Befunde zeigten bei diesen Personen im Vergleich zu Gleichaltrigen ohne nächtliche Lichtexposition eine konzentrische Hypertrophie des linken Ventrikels sowie einen subklinischen Funktionsrückgang, eine beeinträchtigte Myokardverformbarkeit, strukturelle Veränderungen im rechten Ventrikel und im linken Vorhof.

Dies führte zu schlechteren klinischen Ergebnissen über einen Nachbeobachtungszeitraum von 8–10 Jahren. Teilnehmer mit stärkerer nächtlicher Lichtexposition wiesen ein um 29% höheres Risiko für Herzinsuffizienz, ein um 15% höheres Risiko für Vorhofflimmern, ein um 24% höheres Risiko für Myokardinfarkt, ein um 33% höheres Risiko für einen Hirnschlag und ein um 26% höheres Risiko für die kardiovaskuläre Mortalität auf.

Eine mögliche Erklärung könnte der Einfluss auf die Synchronisierung des zirkadianen Rhythmus durch Lichtexposition und die damit verbundene kürzere Schlafdauer sein. **vh**

Quelle: Dai J et al.: Nighttime light exposure and cardiac structureand function. Eur Heart J. Published online September 9, 2026. doi:10.1093/eurheartj/ehag563