

# Z

## Zirkadianer Rhythmus

Helga Peter  
Marburg, Deutschland

### Englischer Begriff

circadian rhythm

### Definition

Bezeichnung für einen annähernd 24 Stunden dauernden, dem physikalischen Tag-Nacht-Rhythmus angepassten biolo-



gischen Rhythmus (► „[Chronobiologie](#)“). Leitvariablen der endogenen Rhythmik beim Menschen sind die spontanen Schwankungen der Körperkerntemperatur (► „[Thermoregulation](#)“) und der Plasmakortisolspiegel (► „[Endokrinium](#)“).

Siehe auch

- ► „[Demenzen](#)“
- ► „[Melatonin und zirkadianer Rhythmus](#)“
- ► „[Schlafregulation](#)“
- ► „[Wachheit und Schlaf](#)“
- ► „[Zirkadiane Schlaf-Wach-Rhythmusstörungen](#)“