

Zirkadiane Rhythmusstörungen

Bei den zirkadianen Rhythmusstörungen gerät der **Schlaf-Wach-Rhythmus und der Hell-Dunkel Zyklus aus dem Tritt**. Hier stehen eine Einschlaf- oder Durchschlafstörung und eine ausgeprägte Tagesschläfrigkeit im Vordergrund.

Die bekannteste Störung ist der **Jet-lag**. Es kommt durch das Reisen in andere Zeitzonen zum Abweichen der inneren Uhr vom äusseren Tag / Nacht Rhythmus. Diese Beschwerden können 2-14 Tage anhalten.

Abhängig sind das Ausmass und die Dauer des Jet Lags von der Anzahl der überflogenen Zeitzonen und der Reiserichtung. Auch bei der Zeitumstellungen der Uhren im Frühling und Herbst auf die jeweilige neue Sommer- oder Winterzeit kommt es zu einer zirkadianen Desynchronisation.



Um insbesondere die Beschwerden im Rahmen des Jet Lags zu behandeln ist wieder die **Nutzung des Lichtes** hilfreich. Das Licht wirkt als der stärkste Synchronisator und es eignet sich am besten, um sich an die lokale Zeit anzupassen. So hilft die Exposition gegenüber hellem Licht nach der gewünschten Aufwachzeit und das Tragen einer Sonnenbrille vor der gewünschten Schlafenszeit um sich anzupassen. Zudem ist auch die Gabe von Melatonin vor dem Schlafen denkbar.

Ein **Lebensstil gegen die innere Uhr** ist unter anderem auch mit dem Auftreten eines erhöhten Risikos für Herz-Kreislaufkrankungen assoziiert. So konnte nachgewiesen werden, dass **Schichtarbeit** ein relevantes Gesundheitsrisiko darstellt.



Aber auch die Differenz der Schlafenszeiten im Wochenverlauf können relevant sein. So wird von einem **sozialen Jetlag** gesprochen, wenn zum Beispiel auf Grund von Aktivitäten an den Wochenenden eine andere Schlafenszeit erreicht wird.

Das Problem stellen die unterschiedlichen Schlafzeiten und die Dauer des Schlafes dar. Wer zum Beispiel 6 Stunden pro Nacht an den Arbeitstagen schläft und an arbeitsfreien Tagen 9 Stunden pro Nacht, weist einen sozialen Jetlag von 3 Stunden auf. Es wird aber aus schlafmedizinischer Sicht empfohlen, die Schlafdauer und den Zeitpunkt des zu Bettgehens konstant zu halten, da hierunter eine bessere Leistungsfähigkeit in Studien nachweisbar waren.

Des Weiteren gehört zu den zirkadianen Rhythmusstörungen auch die **Schlafphasenverlagerung**. Hier fällt auf, dass es zu einer Verschiebung des 24 Stunden Rhythmus kommt. So wird ein vorverlagerter und ein verzögerter Typ unterschieden.

Weiterführende Literatur:

N. Rauber; Schlafstörungen in der Praxis sicher diagnostizieren und behandeln; NeuroTransmitter 2019; 30 (5)

Regina Scharf; Ein sozialer Jetlag sollte erfasst und korrigiert werden; Leading Opinions; Innere Medizin 2/16