Interne Desynchronisation

Helga Peter¹ und Thomas Penzel²

¹Marburg, Deutschland

²Interdisziplinäres Schlafmedizinisches Zentrum, Charité –
Universitätsmedizin Berlin, Berlin, Deutschland

Synonyme

[Desynchronisation endogener Rhythmen](#); [interne Dissoziation](#)

Englischer Begriff

internal desynchronisation

Definition

Sie kann bezüglich der zirkadianen Rhythmik ausgelöst werden, wenn Versuchspersonen über längere Zeiträume unter experimentellen Bedingungen der zeitgeberfreien Isolation leben, beispielsweise in sog. Bunkerversuchen. Sie tritt im Rahmen von Zirkadianen Rhythmusschlafstörungen auf, beispielsweise bei ► [„Jetlag“](#) oder Schichtarbeit. Siehe ► [„Nachtarbeit und Schichtarbeit“](#).