

Somnologie 2021 · 25:87–88

<https://doi.org/10.1007/s11818-021-00312-w>

Angenommen: 28. April 2021

© Springer Medizin Verlag GmbH, ein Teil von Springer Nature 2021

**Kneginja Richter**^{1,2,3}¹ Schlafambulanz/Labor für Neurostimulation und Chronobiologie, Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Paracelsus Medizinische Privatuniversität Nürnberg, Nürnberg, Deutschland² Fakultät für Sozialwissenschaften, Technische Hochschule Nürnberg, Nürnberg, Deutschland³ Leitung der Kompetenzgruppe Schlaf Institut für E-Beratung, Technische Hochschule Nürnberg, Nürnberg, Deutschland

Chronobiologie

Chronobiologie ist die Wissenschaft, die sich mit dem Rhythmus des Lebens beschäftigt.

Die physiologischen Vorgänge des menschlichen Körpers orientieren sich an dem circadianen, 24-stündigen Zyklus der Natur, der durch die Rotation der Erde bedingt ist. Der wichtigste Zyklus ist dabei unser Schlaf-Wach-Zyklus. Seine Dysruption kann zur Desynchronisierung rhythmischer körperlicher Prozesse mit zahlreichen Konsequenzen für die psychische und körperliche Gesundheit führen.

Jedoch ist dieser Zusammenhang keinesfalls einseitig, sondern bidirektional und wird als „*Crosstalk*“ in dem Artikel von Frau Dr. Begemann und Prof. Oster dargestellt. Hierbei wird der Einfluss des Schlafentzugs auf die peripheren Uhren im Körper als potenzieller epigenetischer Faktor beschrieben. Dieser Erkenntnis stärkt den Bedarf für Prävention des Schlafentzugs und des Schlafdefizits, um schlafassoziierten pathologischen Effekten vorzubeugen (z. B. bei Schichtarbeitern).

Aktometrie ist das best untersuchte „Wearable device“ für objektive die Messung des Schlaf-Wach-Rhythmus. Obwohl eine große Zahl an hoch qualitativen Studien existiert und die Methode sehr praxis-freundlich ist, wird die Untersuchung immer noch nicht entsprechend vergütet. Dr. Acker und die Arbeitsgruppe Chronobiologie der DGSM verfassten einen ausführlichen Artikel über die Grundlagen der Aktometrie – inklusive technischer Beschreibung und Verarbeitung der Daten. Basierend auf Empfehlungen der ICSD-3 und AASM werden schlafmedizinische Indikationen für die praktische Anwendung der Aktometrie

in der Diagnostik von Schlafstörungen dargestellt.

Die Konsequenzen des *Lockdowns und Home-Office* für die chronobiologische Homöostase circadianer Rhythmen haben mehrere Millionen Menschen auf diesem Planeten miterlebt. Die Zubettgeh-Zeit und die Zeit des Erwachens ändern sich, sodass bei bestimmten Chronotypen der soziale Jetlag positive Tendenzen zeigt. Die Autoren Dr. Staller und Prof. Randler weisen darauf hin, dass der soziale Druck (bedingt durch feste Arbeitszeiten) nicht immer fördernd für den Schlaf sein muss. Die Autoren beschreiben weiterhin den brandaktuellen Begriff *NWW – „New Ways of Working“* und diskutieren den Vorteil von flexiblen Arbeitszeiten für die Schlafgesundheit.

Die Bedeutung der *flexiblen Arbeitszeiten* für individuellen Chronotypus werden in der Arbeit von Dr. Saalwirth und Prof. Leipold ausführlich wissenschaftlich untersucht. Die Autoren postulieren, dass der Effekt eines flexiblen Arbeitsbeginns auf das Wohlbefinden von Arbeitnehmern von individuellen Schlafzeiten und dem Chronotyp abhängig sei.

Die weitverbreitete Meinung, dass die Schlafqualität am Sonntag die schlechteste sei („*Tell me why I don't like Monday*“) wurde in der Studie von Dr. Sauter und Kollegen um die Arbeitsgruppe von Prof. Danker-Hopfe widerlegt. Die objektiven und subjektiven Messungen ergaben bei der arbeitenden Population die schlechteste Schlafqualität in der Nacht nach Montag und die beste am Freitag.

Ein Teil der Betroffenen, die unter einer *Insomnie* leiden, scheint Auffälligkeiten in den zirkadianen Rhythmen im

Sinne einer Phasenvorverlagerung oder -verzögerung sowie Auffälligkeiten in der Melatonin- und Cortisol Ausschüttung aufzuweisen, welche zu der Entwicklung der Schlafstörung beitragen und diese aufrechterhalten können. Die Arbeit von Dr. Ell und Kolleg/Innen aus der Arbeitsgruppe von Prof. Spiegelhalter beschäftigt sich mit chronobiologischen Faktoren bei Insomnie und gibt wertvolle Hinweise für ergänzende *chronobiologische Therapiemöglichkeiten* in der Behandlung von Insomnie.

Digitale Behandlung von Ein- und Durchschlafstörungen wird derzeit viel erforscht. Dr. Retzer und Kolleg/Innen der Arbeitsgruppe von Prof. Richter befassen sich in ihrer Publikation mit Genderfaktoren bei Drop-out Raten bei *Online-Schlafberatung für Schichtarbeitenden*. In der Tat lag die Drop-out Rate bei Frauen bei 77 % versus 49 % für Männer in der gesamten Stichprobe. Die Autor/Innen postulieren, dass Frauen persönliche therapeutische Settings bevorzugen. Sie empfehlen weitere Motivationsstrategien zur besseren Compliance von Frauen mit Ein- und Durchschlafstörungen für Online-Therapie zu erforschen.

Anliegend an die Chronobiologie *intermittierende nächtliche Hypoxämie* bei der OSAS gibt uns die Arbeit von Prof. Fietze und Kolleg/Innen tiefere Einblicke in die Entstehung und Behandlung der residualen Schläfrigkeit. Die Autor/Innen entwickeln einen Behandlungspfad für Patienten mit therapierter obstruktiver Schlafapnoe mit residualer Tagesschläfrigkeit, von der Erstvorstellung nach Therapiebeginn über die u bis hin zu einer medikamentösen Behandlung.

Wir wünschen unseren Leser/Innen chronobiologisch ausgewogene aktive Tage, ruhige Nächte und optimale Zeit für Lesen von unserem Heft.

Ich bedanke mich bei alle Autor/Innen und Reviewer für Ihre wertvolle Zeit, die Sie für die Erstellung und Begutachtung der Manuskripte erbracht haben.

Ihre Kneginja Richter

Korrespondenzadresse



© Privat

Prof. PD Dr.med. Kneginja Richter
Schlafambulanz/Labor für Neurostimulation und Chronobiologie, Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Paracelsus Medizinische Privatuniversität Nürnberg
Prof. Ernst-Nathan Str. 1, 90419 Nürnberg, Deutschland
Kneginja.Richter@klinikum-nuernberg.de

Interessenkonflikt. K. Richter gibt an, dass kein Interessenkonflikt besteht.

DGSM-Aktionstag »Erholsamer Schlaf«

Eine aktuelle Studie zeigt, dass 64% der Deutschen ihr Schlafverhalten unter Coronabedingungen verändert haben. Mehr als jeder Zweite hat Probleme einzuschlafen und wacht unausgeschlafen auf.

„Das ist schon eine erhebliche Zahl“, sagt Dr. Hans-Günter Weeß, Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM). Die Pandemiesituation bringt Kontrollverlust und Ängste mit sich. Das führt häufiger zu Schlafproblemen und psychischen Problemen oder verstärkt vorhandene Schlafstörungen. „Die Ungewissheit sorgt für eine innere Anspannung und diese ist der Feind des Schlafes“, so Weeß.



© Dan Race / Fotolia

Doch es gibt auch Menschen, die durch Corona mehr Schlaf abbekommen als zuvor, z.B. im Homeoffice. Daten von Energiebetrieben zeigen, dass sich die Spitzenzeit der Energienutzung um ca. eine Stunde nach hinten verschoben hat.

Wie ist unser Schlafverhalten in der Pandemie? Dieser Frage geht die DGSM anlässlich ihres jährlichen Aktionstages »Erholsamer Schlaf« am **21. Juni** nach und stellt Schlaf & Lockdown, Schlaf & Impfwirkung, Schlaf & psychische Gesundheit sowie das Schlafverhalten nach einer Covid-19 Erkrankung in den Fokus.

Originalpublikation:
mhplus-krankenkasse.de/Schlafstudie:
Corona lässt die Deutschen schlechter schlafen

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin [www.dgsm.de, 17.05.2021]