

Zirkadiane Schlaf-Wach-Rhythmusstörungen

von Dr. med. J. Meichtry, MSc ETH

Der endogene zirkadiane Rhythmus entspricht einem fast-24-Stunden biologischen Rhythmus, der in allen lebenden Organismen existiert. Die innere fast-24-Stunden zirkadiane Uhr wird mit 24-Stunden Licht-Dunkel Zyklus synchronisiert. Die periodische zeitliche Schwankung ist genetisch mitbestimmt und dauert ein wenig länger oder kürzer als 24 Stunden. So wird der endogene Rhythmus jeden Tag am 24-Stunden Licht-Dunkel Zyklus synchronisiert.

Für einen optimalen Schlaf, sollte die Schlafenszeit auf den zirkadianen Rhythmus der Schlaf- und Wach-Neigung abgestimmt sein.

Wiederholte oder chronische Schlaf- und Wachstörungen können aufgrund einer Unterbrechung der inneren zirkadianen Uhr oder einer falschen Ausrichtung der inneren zirkadianen Schlaf- und Wach-Neigung im Vergleich zu den sozialverträglichen Aktivitäten während der 24 Stunden bedingt sein.

Somit ist eine zirkadiane Schlaf-Wach-Rhythmusstörungen (CRSWD) definiert durch eine Änderung der zirkadianen Zeitgeber, der unterhaltenden Mechanismen oder einer falschen Ausrichtung des endogenen zirkadianen Rhythmus im Vergleich zur äusseren Umwelt.

Die meisten CRSWDs manifestieren sich, wenn eine deutlich falsche Ausrichtung zwischen dem inneren Rhythmus und den zeitlichen Anforderungen der Schule, der Arbeit oder sozialen Aktivitäten besteht. Deshalb ist die Messung des inneren zirkadianen Rhythmus wichtig für die korrekte Diagnose einer CRSWD.

Zirkadiane Rhythmus Schlaf-Wach-Störungen werden wie folgt aufgeteilt. Verzögerte Schlafphasen-Störung, vorverlagerte Schlafphasen-Störung, irreguläre Schlaf-Wach-Rhythmus-Störung, Non-24-Stunden-Schlaf-Wach-Rhythmusstörung, Schichtarbeit-Störung, Jetlag-Störung.