

Inhaltsverzeichnis

Einführung in die Chronomedizin.	XIII	3.4	Melatonin-Analyse.	29
Till Roenneberg, Alfred Wiater			Alfred Wiater	
		3.5	Blut-Analyse.	31
1 Chronobiologie und circadiane			Achim Kramer	
Gesundheit.	1	3.6	Haar-Analyse	32
Till Roenneberg, Russell G. Foster,			Achim Kramer	
Elizabeth B. Klerman		3.7	Zusammenfassung und Ausblick . .	32
1.1 Einleitung.	1		Till Roenneberg, Alfred Wiater,	
1.2 Konzepte und formale Strukturen der			Achim Kramer	
Chronomedizin.	1	4	Schlaf-Wach-Homöostase und	
1.3 Definition der circadianen			circadiane Gesundheit	35
Gesundheit.	2		Alfred Wiater	
1.4 Das Sleep-Clock-Health-Network		4.1	Einleitung.	35
(SCHN)	5	4.2	Physiologische und biochemische	
1.5 Wechselwirkung zwischen SCHN und			Abläufe	35
Gesundheits-Krankheits-Balance . .	7	4.3	Schlaf-Wach-Verhalten im	
1.6 Die Rolle des SCHN in der			Altersverlauf	38
Chronomedizin.	8	4.3.1	Schlaf-Wach-Verhalten bei	
1.7 Zusammenfassung.	9		Säuglingen	40
		4.3.2	Schlaf-Wach-Verhalten bei Kindern .	43
2 Steuerungsmechanismen des		4.3.3	Schlaf-Wach-Verhalten in der	
circadianen Rhythmus	13		Adoleszenz und bei Erwachsenen . .	43
Alfred Wiater		4.3.4	Schlaf-Wach-Verhalten im Alter. . .	45
2.1 Einleitung.	13	4.4	Störung der Schlaf-Wach-	
2.2 Uhrengene	13		Homöostase am Beispiel der	
2.3 Bedeutung circadianer Rhythmen		4.4.1	Insomnie	46
für die Pathogenese von			Definition, Diagnose und komorbide	
Erkrankungen.	14	4.4.2	Störungen.	47
2.4 Circadianer Rhythmus und			Kognitive Verhaltenstherapie für	
Zellproliferation	15	4.5	Insomnie (KVT-I)	49
2.5 Zusammenfassung.	18		Zusammenfassung.	50
		5	Chronopharmakologie	
3 Chronomedizinische Diagnostik			mit dem Schwerpunkt	
in der Praxis.	21		Chronopharmakokinetik	53
3.1 Einleitung.	21		Verena Stahl	
Till Roenneberg, Alfred Wiater,		5.1	Einleitung.	53
Achim Kramer		5.2	Prominente Beispiele	53
3.2 Fragebögen	23	5.3	LADME-Modell.	55
Till Roenneberg		5.4	Freisetzung	55
3.3 Aktimeter und Schlaftracker.	26	5.5	Resorption	57
Alfred Wiater, Till Roenneberg		5.6	Verteilung	61
3.3.1 Aktimeter	26			
3.3.2 Schlaftracker.	28			

5.7	Metabolisierung	64	7.9.3	Wachtherapie	102
5.8	Ausscheidung	66	7.9.4	Melatonin	102
5.9	Zusammenfassung	68	7.9.5	Soziale Rhythmustherapie	102
			7.10	Zusammenfassung	103
6	Bedeutung des circadianen Rhythmus für organisch bedingte Erkrankungen	71	8	Prävention von Störungen der circadianen Gesundheit	109
	Alfred Wiater			Alfred Wiater	
6.1	Einleitung	71	8.1	Einleitung	109
6.2	Herz-Kreislauf-Erkrankungen	71	8.2	Prävention im Säuglings- und Kindesalter	110
6.3	Asthma	74	8.3	Prävention bei Jugendlichen	112
6.4	Störungen des Immunsystems	75	8.4	Prävention bei Erwachsenen mittleren Alters	114
6.5	Rheumatoide Arthritis	78	8.5	Prävention bei Erwachsenen im höheren Lebensalter	116
6.6	Metabolisches Syndrom	80	8.6	Zusammenfassung	118
6.7	Diabetes mellitus Typ 2	81			
6.8	Onkologische Erkrankungen	83	9	Gesellschaftliche Aspekte circadianer Rhythmusstörungen	121
6.9	Störungen der Fertilität	85		Till Roenneberg, Alfred Wiater	
6.10	Morbus Alzheimer	86	9.1	Einleitung	121
6.11	Zusammenfassung	88	9.2	Einfluss der Uhrzeit auf das circadiane System	121
7	Bedeutung des circadianen Rhythmus bei psychischen Störungen	95	9.3	Wirtschaftliche Auswirkungen	122
	Christian Cajochen, Corrado Garbazza		9.4	Zusammenfassung	123
7.1	Einleitung	95	10	Circadiane Schlaf-Wach-Rhythmus-Störungen	125
7.2	Circadiane Rhythmus- und Schlafstörungen bei affektiven Störungen	95		Alfred Wiater	
7.3	Circadiane Rhythmus- und Schlafstörungen bei psychotischen Störungen	96	10.1	Einleitung	125
7.4	Circadiane Rhythmus- und Schlafstörungen bei Angststörungen	97	10.2	Jetlag	125
7.5	Auswirkungen von Bildschirmlicht auf circadiane Rhythmen und psychische Gesundheit	97	10.3	Schichtarbeiter-Syndrom	126
7.6	Psychopharmaka und circadianer Rhythmus	98	10.4	Vorverlagerte Schlafphasenstörung	128
7.7	Mechanismen der circadianen Dysregulation und psychiatrische Erkrankungen	98	10.5	Verzögerte Schlafphasenstörung	128
7.8	Circadiane Differenzialdiagnostik bei psychiatrischen Erkrankungen	98	10.6	Nicht-24-Stunden-Schlaf-Wach-Rhythmus-Störung (Non-24)	130
7.9	Chronotherapien	100	10.7	Zusammenfassung	131
7.9.1	Lichttherapie	100	11	Chronomedizinische Perspektiven	133
7.9.2	Dunkeltherapie	101		Alfred Wiater	
				Register	135