

Wiederholung: Circadiane Rhythmus-Schlafstörung vom Typ Jetlag, *Jet lag disorder (JLD)*

- Ursache: Flugreisen über mehrere Zeitzonen
- Symptome: Schlafprobleme, Verdauungsprobleme, Kopfwahl, Konzentrationsschwäche
- Langzeitfolgen bei Flugpersonal
- Empfehlungen bei
 - **Kurzzeitaufenthalt:** Vermeidung der Anpassung, Beibehaltung der alten Zeitzone
 - **Langzeitaufenthalt:** Möglichst schnelle Anpassung (Lichtexposition und –Vermeidung)



	Bad local times for exposure to bright light	Good local times for exposure to bright light
Time zones to the west		
4 h	0100–0700*	1800–2400†
8 h	2100–0300*	1400–2000†
12 h	1700–2300*	1000–1600†
Time zones to the east		
4 h	0200–0800†	0900–1500*
8 h	0600–1200†	1300–1900*
10–12 h	· · ‡	· · ‡

http://www.britishairways.com/travel/drsleep/public/en_gb

Wiederholung: **Circadiane Rhythmus-Schlafstörung vom Typ Schichtarbeitersyndrom, *Shift work disorder (SWD)***

- Ursache und Symptome: Schlaflosigkeit, exzessive Tagesmüdigkeit in Zusammenhang mit unnormalen Arbeitszeiten
- Langzeitfolgen: metabolisches Syndrom, Krebs, Gastrointestinalerkrankungen, kardiovaskuläre Erkrankungen (Schichtarbeit ist Karzinogen der Gruppe 2A, *IARC*)
- Ursache: *Misalignment* / Desynchronisierung der inneren Uhr mit der äußeren Zeit
- **Nacht- und Schichtarbeit kann nicht vollständig kompensiert werden und ist grundsätzlich schädlich!**
- Diagnose: Schlaflosigkeit, exzessive Tagesmüdigkeit in Zusammenhang mit unnormalen Arbeitszeiten. Durchschnittlich 1-4 Stunden weniger Schlaf
- Empfehlungen:
 - Optimierung des Schichtplans
 - Individualisierung des Schichtplans anhand des Chronotyps
 - Gute Schlafhygiene. Gezielte Lichtexposition oder Vermeidung von Licht
 - Prävention: Ausschluss von vorbelasteten Personengruppen