

Medienmitteilung, 10. März 2010

## **Neu in der Schweiz: Die innere Uhr messen mit dem Melatonin-Check**

**Der Melatonin-Check ist eine in der Schweiz neue und einzigartige Diagnosemethode, um Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus zuverlässig zu bestimmen. Bezogen werden kann der Selbsttest ausschliesslich über die Klinik für Schlafmedizin (KSM) in Bad Zurzach und Luzern.**

Jeder Mensch verfügt über eine persönliche innere Uhr. Man denke dabei an die Ausprägung als Tag- oder Nachtmensch. Tageslicht und die Produktion des Hormons Melatonin steuern die innere Uhr und passen sie an den 24-Stunden-Tag an. Wenn sich der Zeitpunkt der Melatoninproduktion verschiebt, entstehen Schlafstörungen.

### **Für wen geeignet?**

Schlafstörungen, hervorgerufen durch Unregelmässigkeiten im Rhythmus der inneren Uhr, äussern sich in früh auftretender Müdigkeit abends, frühem morgendlichem Erwachen oder aber einer späten Einschlafzeit nachts und Mühe morgens zur Zeit aus dem Bett zu kommen. Davon betroffen sind oft Personen, die durch verschiedene Zeitzonen reisen (Jetlag), Schicht arbeiten, ein fortgeschrittenes Alter oder eine genetische Veranlagung zu Schlaf-Wach-Rhythmus-Störungen haben. Diese Symptome gehen zurück, wenn die innere Uhr besser auf den Tag eingestellt ist. Vergleichbar mit einer Armbanduhr lässt sich auch die biologische innere Uhr neu einstellen – umso präziser, je genauer der Zeitpunkt des Melatoninanstiegs bekannt ist – und damit den Schlaf verbessern.

### **Der inneren Uhr auf der Spur**

Der Melatonin-Check ermöglicht diese genauen Messungen von Ausmass und Zeitpunkt des Melatoninanstiegs im Körper. Dieser spielt eine Schlüsselrolle in der Bestimmung des persönlichen Schlaf-Wach-Rhythmus. Steht er fest, können Störungen erkannt und anschliessend gezielt und individuell behandelt werden. Je nach Ausprägung der Störung kommen Lichtlampen und Melatoninpräparate zur Anwendung. Diese Behandlungen zur richtigen Uhrzeit angewendet, können helfen, einen verschobenen Schlaf-Wach-Rhythmus ins Gleichgewicht zu bringen. Sie tragen dazu bei, dass Betroffene mit den „normalen“ sozialen und beruflichen Zeiten unserer Gesellschaft mithalten können.

### **Selbsttest für zu Hause**

Um den Melatonin-Check durchzuführen, sammeln Betroffene auf einfache Art und Weise bei sich zu Hause fünf Speichelproben. Die Auswertung der Proben durch ein spezialisiertes Labor zeigt schliesslich an, ob und wie die innere Uhr des Betroffenen verschoben ist und die individuelle Behandlung kann in die Wege geleitet werden.

### **Bezugsquellen**

Den Check beziehen können Ärzte für ihre Patienten wie auch Betroffene selber ausschliesslich über die KSM oder unter [www.melatonin-check.ch](http://www.melatonin-check.ch). Der Check kostet CHF 189.00. Kosten werden von der Krankenkasse nicht übernommen. In der Schweiz dürfen Melatoninpräparate nur von einem Arzt oder einer Institution mit einer Spezialbewilligung an Patienten mit einer nachgewiesenen Schlaf-Wach-Rhythmus-Störung abgegeben werden. Die KSM besitzt eine solche Abgabebewilligung.

### **Speichel statt Blut**

Dieser Melatonin-Check, der anhand von Speichelproben auswertbar ist, entstand in Zusammenarbeit der KSM Bad Zurzach und Luzern und Bühlmann Laboratories in Schönenbuch BL. Zuvor war die Melatoninmessung nur mittels Bluttests möglich. „Mit dem neuen Melatonin-Check erübrigt sich der Gang in eine Arztpraxis und es ist kein unangenehmes Picken mehr nötig. Patienten können den Melatonin-Check einfach und angenehm zu Hause durchführen“, erläutert PD Dr. med. Jürg Schwander die Vorteile des Melatonin-Checks.

3461 Zeichen

### **Weitere Informationen**

Karin Niklaus  
Medienstelle  
Tel. 056 269 60 33  
[niklaus@ksm.ch](mailto:niklaus@ksm.ch)

### **Interview**

PD Dr. med. Jürg Schwander  
Leiter Klinik für Schlafmedizin  
Tel. 056 269 60 20  
[ksm.zurzach@ksm.ch](mailto:ksm.zurzach@ksm.ch)