

Melatonin hilft den «Eulen», früher zu schlafen

r -- Sletten TL, Magee M, Murray JM et al. Efficacy of melatonin with behavioural sleep-wake scheduling for delayed sleep-wake phase disorder: A double-blind, randomised clinical trial. PloS Med 2018 (18. Juni); 15: e1002587

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Felix Schürch

Keinen Schlaf finden zu üblichen Zeiten, am folgenden Tag mit Mühe und unausgeruht aufstehen – das kann für die betroffenen Menschen zur Belastung werden. Schlafforscher sprechen bei derart extremen «Eulen» von einem «delayed sleep-wake phase disorder». Die Störung wird mit DSWPD abgekürzt im entsprechenden Klassifikationssystem ICSD-2 unter den zirkadianen Rhythmusstörungen aufgeführt. Im deutschen Sprachraum gibt es dafür den Begriff «Syndrom der verzögerten Schlafphasen».

Forschende an drei australischen Universitäten untersuchten in einer randomisierten, doppelblinden und placebokontrollierten Studie die Wirksamkeit von Melatonin hinsichtlich Beeinflussung der verzögerten Schlafphasen. An der Studie interessierte Menschen wurden durch eine Online-Befragung, mit einem telefonischen Interview und schliesslich mit einer Befragung durch einen Schlafmediziner selektioniert. Die Konzentration von Melatonin in Speichelproben diente als Bestätigung für die verzögerte Freisetzung des Hormons bei den ausgewählten Personen.

In die Studie konnten 116 Teilnehmende einbezogen und randomisiert werden; es waren vorwiegend junge Erwachsene mit einem ausgeglichenen Anteil an Frauen und Männern. Während vier Wochen bekam eine Hälfte 0,5 mg Melatonin in schnell wirksamer Form, die andere Hälfte ein Placebo. Die Teilnehmenden wurden aufgefordert, die Schlafenszeit nach vorne zu verlegen und die Kapseln eine Stunde vor dem Zeitpunkt einzunehmen, zu dem sie ins Bett gehen. Für die Verlaufsbeobachtung wurden standardisierte Fragebogen wie beispielsweise der Epworth-Test zur Tagesschläfrigkeit verwendet sowie das Tagebuch der Teilnehmenden und die Aktigraphie. Bei der Gruppe mit Melatonin trat der Schlaf um 34 Minuten früher ein im Vergleich zum Ausgangswert und zur Placebogruppe (95% CI –60 bis 38). Die Teilnehmenden unter Melatonin berichteten über erholsameren Schlaf und weniger Tagesschläfrigkeit.

Das in der Schweiz erhältliche Melatonin (Circadin®) unterscheidet sich vom Präparat, das in der Studie zur Anwendung kam: Es ist ein Retardpräparat und mit 2 mg 4-mal höher dosiert. Es dürfte also schwierig sein, bei uns die medikamentöse Verschiebung der Schlafphase analog zur Studie aus Australien anzubieten. Der Leidensdruck wird durch die gesellschaftlichen Veränderungen allerdings gemildert, die Lebensumstände wandeln sich ja zugunsten der Menschen mit verzögerten Schlaf-

und Wachphasen: Mit Ladenöffnungszeiten bis in die Nacht hinein, Bankgeschäften via Internet, Arbeit im Homeoffice. Es müssen nicht mehr alle gleichzeitig mit dem Auto oder dem Zug ins Geschäft fahren – das entlastet die Betroffenen und freut nicht zuletzt unsere Verkehrsplaner.

Zusammengefasst und kommentiert von Felix Schürch