

Novum in Salzburg: Schlafen in Einklang mit der inneren Uhr

Österreich (OTS) - Schlafstörungen betreffen weltweit zwischen 30 und 40% der Bevölkerung. Durch die aktuelle Corona-Pandemie wurde dieses Phänomen noch erheblich verschlimmert. Sehr oft laufen die Tagesrhythmen nicht mehr im Uhrzeigersinn, also nicht mehr in die richtige Richtung. Daraus resultierende Schlafprobleme führen zu einer Vielzahl akuter sowie chronischer Beeinträchtigungen der Gesundheit und der Leistungsfähigkeit. Viele Menschen scheuen jedoch den Weg zum Arzt, da sie die Einnahme von Schlafmitteln, Tranquilizern, und Sedativa aufgrund derer negativen Nebenwirkungen ablehnen. Die medizinischen Schlaflabors sind heillos überlastet mit Wartezeiten zwischen 6 und 12 Monaten. Eine besorgniserregende Anzahl von Personen lebt über viele Jahre mit chronischen Schlafstörungen und es besteht ein stark wachsender Bedarf an Optionen zur Schlafverbesserung außerhalb der Allgemeinmedizin. In bestimmten Berufsgruppen liegt der Prozentsatz der Schlecht-SchläferInnen noch viel höher. Tagesmüdigkeit wird immer mehr zum Problem am Arbeitsplatz - bis zu 80% der arbeitenden Bevölkerung fühlen sich nach aktuellen Umfragen betroffen.

In Salzburg wurde nun CLOCKWISE, ein Institut für Schlafforschung, gegründet, welches einen neuartigen Ansatz zur Schlafverbesserung anbietet, der auf einer Analyse und Korrektur der inneren Uhr beruht. Die primäre Grundbedingung für erholsamen Schlaf ist eine intakte Körper-Uhr, deren Bedeutung als Ursache von Schlafstörungen jedoch im österreichischen Gesundheitsbereich noch immer zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt wird. Verschiedene Aspekte unserer modernen Lebensweise wirken der natürlichen Funktion der inneren Uhr entgegen und führen zu Störungen, die sich in den meisten Fällen in erheblichen Schlafproblemen manifestieren. Im Zuge langjähriger Forschungsarbeiten wurden von Dr. Brandstätter neuartige Verfahren entwickelt, die eine schnelle und zuverlässige Diagnose des Funktionszustands der inneren Uhr erlauben und rhythmische Tag/Nacht-Störungen erkennen. Ziel der angebotenen KlientInnenberatung ist sowohl die Bewusstseinsförderung zum besseren Verständnis der gesundheitlichen Bedeutung als auch eine Stärkung der inneren Uhr und somit Verbesserung der Schlafqualität der breiten Bevölkerung ohne die Notwendigkeit tiefenpsychologischer und/oder medizinischer bzw. medikamentöser Verfahren. Änderungen der Lebensweise, die spezifisch auf eine Stabilisierung der inneren Uhr abzielen, führen zu einer verbesserten Schlaf-Wach-Rhythmik und Schlafqualität, wodurch sich auch Tagesleistungsfähigkeit, allgemeines Wohlbefinden, und der allgemeine Gesundheitszustand, erheblich verbessern. Es kommt dadurch zu einer Verbesserung der Lebensqualität und zur Erhaltung der Arbeitsfähigkeit. Schlafstörungen können früh erkannt bzw. antizipiert werden. Die Früherkennung ermöglicht die Prävention chronischer Schlafprobleme.

Clockwise hat seinen Sitz in Anif bei Salzburg. Gründer und Direktor des Unternehmens ist der Neurowissenschaftler Dr. Roland Brandstätter, der nach 25 Jahren internationaler Wissenschaftstätigkeit nach Österreich zurückgekehrt ist. Der Ansatz, dem Clockwise zugrunde liegt, wurde von Dr. Brandstätter an der Universität Birmingham in England entwickelt und für die breite Anwendung optimiert. Mit diesem Konzept ist Clockwise Vorreiter in Österreich. Das Alleinstellungsmerkmal ergibt sich durch den Fokus auf die

Korrektur von Störungen der inneren Uhr. Wir können von zumindest zwei Millionen Erwachsenen mit Schlafproblemen in Österreich ausgehen. In Österreich ist die Erforschung der inneren Uhr, auf der Clockwise basiert, im Gegensatz zu vielen anderen Ländern jedoch so gut wie nicht vertreten. So unterscheidet Clockwise zum Beispiel zwischen „Lerchen“ und „Eulen“, also Frühaufstehern und Spätschläfern, die aufgrund der Genetik ihrer inneren Uhren unterschiedlich von Schlafproblemen und Tagesleistungsschwächen betroffen sind. Insbesondere die „Eulen“, also Spätschläfer, haben oft sehr große Probleme in Bereichen zu bestehen, in denen bereits am Morgen Leistung zu erbringen ist. Unter den Erwachsenen in Österreich gibt es geschätzt eineinhalb Millionen „Eulen“. Die Unterscheidung zwischen „Lerchen“ und „Eulen“ ist einer der zentralen Punkte im Konzept von Clockwise.

=====
Mehr zur Person von Dr. Roland Brandstätter:

<https://loop.frontiersin.org/people/142060/bio>

Ursprung von Clockwise als „Circadian Advice Bureau“ an der Universität von Birmingham in England:

<https://www.birmingham.ac.uk/schools/biosciences/news/2014/10Mar-Sleep-Clinic-launched-at-the-University-of-Birmingham.aspx>

Beispiele internationaler Medienberichte:

<https://www.clockwise-rb.com/media-reports-medienberichte/>

Clockwise Homepage: www.clockwise-rb.com

Rückfragen & Kontakt:

Mag. Dr. Roland Brandstätter

rolandbrandstaetter@outlook.com

+43(0)6649255926

***OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT***

OTS0039 2021-10-25/09:53