

**Die Rolle des Immunsystems bei Schlafstörungen und Fatigue**  
**30.11.2022, Dr. med. Volker von Baehr**

**Frage 1 : Fatigue ist eine:**

- außerordentliche Erschöpfbarkeit, erschöpfte Kraftreserven oder erhöhtes Ruhebedürfnis, disproportional zu vorangegangenen Anstrengungen
- zu schwache Krankheitsreaktion auf Bakterien
- ein Symptom das nur bei toxischen Belastungen auftritt

**Frage 2 : Eine Fatigue kann ausgelöst werden durch**

- immunologische Ursachen
- nicht-immunologische Ursachen
- immunologische und nicht-immunologische Ursachen

**Frage 3 : Wie viele Entzündungssysteme haben Säugetiere wie der Mensch?**

- 3
- 2
- 1

**Frage 4 : Warum ist Fatigue bei einer akuten Immunaktivierung sinnvoll?**

- sie aktiviert die Immunantwort
- sie dient der Einsparung von Energie
- sie verbessert die Entgiftungsleistung der Leber

**Frage 5 : Um welchen Faktor wird bei starker Immunaktivierung der Energieverbrauch gesteigert?**

- < 5%
- ca. 20%
- bis 60%

**Frage 6 : Der normale CRP-Blutspiegel schließt eine systemische Entzündung aus:**

- richtig
- falsch
- ja, aber nur, wenn auch die Blutsenkungsgeschwindigkeit normal ist.

**Frage 7 : Welcher Blutmarker dient zur Beurteilung der Mastzellaktivierung?**

- Histamin
- CRP
- Interleukin-6

**Frage 8 : Wie beeinflusst Schlafmangel die Infektanfälligkeit?**

- bei Schlafmangel steigt die Infektanfälligkeit
- Schlafmangelpatienten sind resistenter gegen Infekterreger
- Schlafmangel hat keinen Einfluss auf das Immunsystem

**Frage 9 : Bei Schlafstörungen ist die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol abends und nachts**

- erhöht
- vermindert
- unbeeinflusst

**Frage 10 : Welche Entzündungszytokine beeinflussen die Schlafqualität unmittelbar?**

- Interleukin 12
- Interleukin 17
- Interleukin 6 und Tumor-Nekrose-Faktor alpha