

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