

Symptome	Mögliche Ursachen	Diagnostikempfehlung
 <p>Einschlafprobleme</p>	<ul style="list-style-type: none"> Melatoninmangel Erhöhtes Stressniveau Verschobener zirkadianer Rhythmus 	<ul style="list-style-type: none"> Melatonin (Bettzeit) Schlafprofil Bettzeit (Kombination Melatonin und Stressmarker Cortisol und alpha-Amylase) Dim Light Melatonin Onset (Melatonin zu vier Zeitpunkten zur Erkennung des persönlichen Schlafbeginns)
 <p>Durchschlafprobleme</p>	<ul style="list-style-type: none"> Melatoninmangel Erhöhtes Stressniveau 	<ul style="list-style-type: none"> Melatonin (2 Uhr nachts) Schlafprofil 2 Uhr nachts (Kombination Melatonin und Stressmarker Cortisol und alpha-Amylase)
 <p>Frühes Erwachen/ morgendliche Müdigkeit</p>	<ul style="list-style-type: none"> Erhöhtes Stressniveau Verschobener zirkadianer Rhythmus 	<ul style="list-style-type: none"> Awakening Response (Cortisol und alpha-Amylase) Dim Light Melatonin Onset (Melatonin zu vier Zeitpunkten zur Erkennung des persönlichen Schlafbeginns)
 <p>Innere Unruhe/ Reizbarkeit</p>	<ul style="list-style-type: none"> Dauerstress, Dysregulation der Stressachsen 	<ul style="list-style-type: none"> Gesamt-Tagesrhythmik (Cortisol und alpha-Amylase)
 <p>Erschöpfung/ Leistungsabfall</p>	<ul style="list-style-type: none"> Burnout, Dysregulation der Stressachsen 	<ul style="list-style-type: none"> Cortisol-Tagesrhythmik
 <p>Gestörter Schlaf-/ Wachrhythmus (z. B. Schichtarbeit)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zirkadiane Desynchronisation Erhöhtes Stressniveau 	<ul style="list-style-type: none"> Melatonin (Bettzeit) Dim Light Melatonin Onset (Melatonin zu vier Zeitpunkten zur Erkennung des persönlichen Schlafbeginns) Schlafprofil Bettzeit und/oder 2 Uhr nachts (Kombination Melatonin und Stressmarker Cortisol und alpha-Amylase)

