

FRAGEBOGEN ZU MORGEN- UND ABENDAKTIVITÄT
Selbstbeurteilungsversion (MEQ-SA)¹

Name: _____ Datum: _____

Dieser Fragebogen dient dazu herauszufinden, ob Sie ein „Morgentyp“ oder „Abendtyp“ sind. Für jede Frage gibt es mehrere Antwortmöglichkeiten. Bitte umkreisen Sie für jede Frage die Antwort, die Sie am besten beschreibt. Stützen Sie Ihr Urteil auf Ihr Empfinden der letzten Wochen.

1. Um wieviel Uhr würden Sie *ungefähr* aufstehen, wenn Sie Ihren Tag völlig frei einteilen könnten?

- [5] 5:00 – 6:30 Uhr
- [4] 6:30 – 7:45 Uhr
- [3] 7:45 – 9:45 Uhr
- [2] 9:45 – 11:00 Uhr
- [1] 11:00 – 12:00 Uhr

2. Um wieviel Uhr würden Sie *ungefähr* zu Bett gehen, wenn Sie Ihren Abend völlig frei einteilen könnten?

- [5] 20:00 – 21:00 Uhr
- [4] 21:00 – 22:15 Uhr
- [3] 22:15 – 0:30 Uhr
- [2] 0:30 – 1:45 Uhr
- [1] 1:45 – 3:00 Uhr

3. Wie sehr sind Sie von Ihrem Wecker abhängig, wenn Sie morgens üblicherweise zu einer bestimmten Zeit aufstehen müssen?

- [4] Überhaupt nicht
- [3] Etwas
- [2] Ziemlich
- [1] Sehr

¹ Einige Fragen und Antwortmöglichkeiten des Originalfragebogens (Horne und Östberg, 1976) sind neu formuliert worden, um sie dem gesprochenen amerikanischen Englisch anzugleichen. Kontinuierliche grafische Stärke-Schwäche-Profile sind durch einzelne Auswahlmöglichkeiten ersetzt worden. Ausgearbeitet von M Terman, JB Rifkin, J Jacobs, und TM White. New York State Psychiatric Institute, 1051 Riverside Drive, Unit 50, New York, NY, 10032. Unterstützt durch NIH Grant MH42931. *Siehe auch:* automatisierte Version (AutoMEQ) unter www.cet.org. Deutsche Übersetzung: AV Wirz. Unterstützt durch SNF Grant # 320000-114110/1

4. Wie leicht fällt es Ihnen, morgens aufzustehen (wenn Sie nicht unerwartet geweckt werden)?

- [1] Sehr schwer
- [2] Etwas schwer
- [3] Ziemlich leicht
- [4] Sehr leicht

5. Wie wach fühlen Sie sich morgens in der ersten halben Stunde nach dem Aufwachen?

- [1] Überhaupt nicht wach
- [2] Etwas wach
- [3] Ziemlich wach
- [4] Sehr wach

6. Wie hungrig sind Sie in der ersten halben Stunde nach dem Aufwachen?

- [1] Überhaupt nicht hungrig
- [2] Etwas hungrig
- [3] Ziemlich hungrig
- [4] Sehr hungrig

7. Wie fühlen Sie sich morgens in der ersten halben Stunde nach dem Aufwachen?

- [1] Sehr müde
- [2] Ziemlich müde
- [3] Ziemlich frisch
- [4] Sehr frisch

8. Wenn Sie am folgenden Tag keinerlei Verpflichtungen haben, wann gehen Sie dann – verglichen mit Ihrer üblichen Schlafenszeit – zu Bett?

- [4] Selten oder nie später
- [3] Weniger als eine Stunde später
- [2] 1-2 Stunden später
- [1] Mehr als 2 Stunden später

9. Sie haben beschlossen, sich körperlich zu betätigen. Ein Freund schlägt vor, zweimal wöchentlich eine Stunde zu trainieren; für ihn sei die beste Zeit zwischen 7:00 und 8:00 Uhr. Ausgehend von Ihrer eigenen „inneren Uhr“, wie schätzen Sie Ihre Leistungsfähigkeit zu dieser Zeit ein?

- [4] Ich wäre gut in Form
- [3] Ich wäre annehmbar in Form
- [2] Es wäre schwierig für mich
- [1] Es wäre sehr schwierig für mich

10. Um *ungefähr* wieviel Uhr fühlen Sie sich abends müde und benötigen demzufolge Schlaf?

- [5] 20:00 – 21:00 Uhr
- [4] 21:00 – 22:15 Uhr
- [3] 22:15 – 0:45 Uhr
- [2] 0:45 – 2:00 Uhr
- [1] 2:00 – 3:00 Uhr

11. Sie möchten für eine zweistündige Prüfung, von der Sie wissen, dass sie mental erschöpfend ist, in Bestform sein. Sie können sich Ihren Tag völlig frei einteilen. Wenn es nur nach Ihrer eigenen „inneren Uhr“ ginge, welche der vier Prüfungszeiträume würden Sie wählen?

- [6] 8:00 – 10:00 Uhr
- [4] 11:00 – 13:00 Uhr
- [2] 15:00 – 17:00 Uhr
- [0] 19:00 – 21:00 Uhr

12. Wenn Sie um 23:00 Uhr zu Bett gehen sollten, wie müde wären Sie dann?

- [0] Überhaupt nicht müde
- [2] Ein bisschen müde
- [3] Ziemlich müde
- [5] Sehr müde

13. Aus irgendeinem Grund sind Sie einige Stunden später als üblich zu Bett gegangen, aber es besteht keine Notwendigkeit, am nächsten Morgen zu einer bestimmten Zeit aufzustehen. Welcher der folgenden Fälle wird bei Ihnen am ehesten eintreten?

- [4] Ich werde zur üblichen Zeit aufwachen, aber nicht wieder einschlafen
- [3] Ich werde zur üblichen Zeit aufwachen und danach dösen
- [2] Ich werde zur üblichen Zeit aufwachen, aber danach wieder einschlafen
- [1] Ich werde erst später als üblich aufwachen

14. In einer Nacht müssen Sie für eine Nachtwache zwischen 4:00 und 6:00 Uhr wachbleiben. Am folgenden Tag haben Sie keine zeitlichen Verpflichtungen. Welche der folgenden Alternativen sagt Ihnen am ehesten zu?

- [1] Ich würde erst nach der Nachtwache zu Bett gehen
- [2] Ich würde vorher ein Nickerchen machen und danach schlafen
- [3] Ich würde vorher richtig schlafen und danach noch ein Nickerchen machen
- [4] Ich würde nur vor der Nachtwache schlafen

15. Sie müssen zwei Stunden körperlich schwer arbeiten. Sie können sich Ihren Tag völlig frei einteilen. Wenn es nur nach Ihrer eigenen „inneren Uhr“ ginge, welche der folgenden Zeiten würden Sie wählen?

- [4] 8:00 – 10:00 Uhr
- [3] 11:00 – 13:00 Uhr
- [2] 15:00 – 17:00 Uhr
- [1] 19:00 – 21:00 Uhr

16. Sie haben beschlossen, sich körperlich zu betätigen. Eine Freundin schlägt vor, zweimal wöchentlich eine Stunde zu trainieren; für sie sei die beste Zeit zwischen 22:00 und 23:00 Uhr. Ausgehend von Ihrer eigenen „inneren Uhr“, wie schätzen Sie Ihre Leistungsfähigkeit zu dieser Zeit ein?

- [1] Ich wäre gut in Form
- [2] Ich wäre annehmbar in Form
- [3] Es wäre schwierig für mich
- [4] Es wäre sehr schwierig für mich

17. Angenommen, Sie könnten Ihre Arbeitszeiten frei wählen und Sie arbeiten 5 Stunden pro Tag (einschliesslich der Pausen), Ihre Tätigkeit ist interessant und wird nach Erfolg bezahlt. Um *ungefähr* wieviel Uhr würden Sie am liebsten mit der Arbeit anfangen?

- [5] 5 Stunden, die zwischen 4:00 – 8:00 Uhr beginnen
- [4] 5 Stunden, die zwischen 8:00 – 9:00 Uhr beginnen
- [3] 5 Stunden, die zwischen 9:00 – 14:00 Uhr beginnen
- [2] 5 Stunden, die zwischen 14:00 – 17:00 Uhr beginnen
- [1] 5 Stunden, die zwischen 17:00 – 4:00 Uhr beginnen

18. Zu *ungefähr* welcher Tageszeit fühlen Sie sich üblicherweise am besten?

- [5] 5:00 – 8:00 Uhr
- [4] 8:00 – 10:00 Uhr
- [3] 10:00 – 17:00 Uhr
- [2] 17:00 – 22:00 Uhr
- [1] 22:00 – 5:00 Uhr

19. Man spricht bei Menschen von „Morgentypen“ und „Abendtypen“. Zu welchem Typ zählen Sie sich?

- [6] Eindeutig ein Morgentyp
- [4] Eher ein Morgentyp als ein Abendtyp
- [2] Eher ein Abendtyp als ein Morgentyp
- [1] Eindeutig ein Abendtyp

_____ **Total für alle 19 Fragen**

INTERPRETATION UND GEBRAUCH IHRER MORGEN- UND ABENDAKTIVITÄTS-AUSWERTUNG

Dieser Fragebogen hat 19 Fragen mit je mehreren Antwortmöglichkeiten, jede Antwortmöglichkeit mit einer bestimmten Anzahl Punkte. Zählen Sie zuerst die Punkte zusammen, die Sie angekreuzt haben, und geben Sie Ihr Auswertungstotal hier an:

Die Punktzahl bewegt sich zwischen 16 und 86. Eine Punktzahl von 41 und darunter weist auf „Abendtyp“ hin. Eine Punktzahl von 59 und darüber weist auf „Morgentyp“ hin. Eine Punktzahl zwischen 42–58 weist auf „Zwischentyp“ hin.

16-30	31-41	42-58	59-69	70-86
Eindeutiger Abendtyp	Moderater Abendtyp	Zwischentyp	Moderater Morgentyp	Eindeutiger Morgentyp

Unter gewissen Umständen kann das Ausfüllen des Fragebogens Schwierigkeiten bereiten. Falls Sie Schicht arbeiten, nicht arbeiten oder Ihre Schlafenszeit ungewöhnlich spät ist, kann das Beantworten mancher Fragen schwierig sein. Ihre Antworten könnten auch durch eine Krankheit oder die Einnahme von Medikamenten beeinflusst worden sein. *Darum sollten Sie bei Unsicherheiten den folgenden Ratschlägen mit der nötigen Vorsicht begegnen.*

Möglichkeit, Ihr Ergebnis zu überprüfen: Bitte kontrollieren Sie, ob Ihre Morgen- und Abendaktivitätsauswertung ungefähr mit den folgenden Einschlaf- und Aufwachzeiten übereinstimmt:

Punktzahl	16-30	31-41	42-58	59-69	70-86
Einschlafzeit	2:00- 3:00	00:45- 2:00	22:45 - 00:45	21:30- 22:45	21:00- 21:30
Aufwachzeit	10:00- 11:30	8:30- 10:00	6:30- 8:30	5:00- 6:30	4:00- 5:00

Falls Ihre übliche Einschlafzeit früher als 21:00 oder später als 3:00, oder Ihre Aufwachzeit früher als 4:00 oder später als 11:30 stattfindet, sollten Sie eine Lichttherapie-Klinik konsultieren, um eine wirksame Behandlung zu beginnen.

Wir benutzen die Morgen- und Abendaktivitätsauswertung, um die antidepressive Wirkung der Lichttherapie zu verbessern. Obwohl die meisten Menschen eine gute antidepressive Wirkung erfahren, wenn sie morgens regelmässig während 30 Minuten ein Weisslicht-Gerät mit 10'000 Lux benutzen (*Empfehlungen unter www.cet.org*), führt dies oft nicht zur bestmöglichen Wirkung. Falls Ihre innere Uhr im Verhältnis zur äusseren Uhr verschoben ist (indirekt ist dies von Ihrer Morgen- und Abendaktivitätsauswertung ermessen worden), muss die zeitliche Planung der Lichttherapie angepasst werden.

Die folgende Tabelle zeigt die empfohlenen Anfangszeiten für die Lichttherapie für den Grossteil der Morgen- und Abendaktivitätsauswertungen. Falls sich Ihre Punktzahl ausserhalb dieser Bereiche befindet (entweder sehr tief oder sehr hoch), sollten Sie eine Lichttherapie-Klinik konsultieren, um eine wirksame Behandlung zu beginnen.

Morgen- und Abendaktivitätsauswertung	Anfangszeit für 30 Minuten Lichttherapie
23-26	8:15
27-30	8:00
31-34	7:45
35-38	7:30
39-41	7:15
42-45	7:00
46-49	6:45
50-53	6:30
54-57	6:15
58-61	6:00
62-65	5:45
66-68	5:30
69-72	5:15
73-76	5:00

Falls Sie üblicherweise länger als 7 Stunden pro Nacht schlafen, müssen Sie ein wenig früher als normal aufstehen, um eine Wirkung zu erzielen – aber Sie sollten sich dabei bald besser fühlen. Einige Menschen gleichen dies aus, indem sie früher ins Bett gehen, andere fühlen sich wöhrer mit weniger Schlaf. Falls Sie üblicherweise weniger als 7 Stunden pro Nacht schlafen, werden Sie Ihre jetzige Aufwachzeit aufrechterhalten können. Falls Sie feststellen, dass Sie automatisch mehr als 30 Minuten vor empfohlenem Beginn Ihrer Lichttherapie aufwachen, sollten Sie den Beginn auf später verschieben. Vermeiden Sie es, die Lichttherapie früher als empfohlen durchzuführen, aber falls Sie einmal verschlafen sollten, ist es besser, die Lichttherapie später zu beginnen, als sie ausfallen zu lassen.

Unsere Empfehlung für Abendtypen – wenn der Zeitpunkt der Lichttherapie am Morgen mit Ihrem Arbeitsbeginn zusammenfällt, z.B. um 8 Uhr, sollten Sie zu Beginn die Lichttherapie um 8 Uhr durchführen. Sobald Sie jedoch eine Verbesserung bemerken, können Sie den Startpunkt der Lichttherapie jeden Tag um 15 Minuten früher ansetzen. Sie erlauben damit Ihrer inneren Uhr, sich mit Ihrem gewünschten Schlaf-Wach Zyklus und Ihren Arbeitszeiten zu synchronisieren.

Die individuell angepassten Ratschläge, die wir Ihnen hier geben, basieren auf einer grossen klinischen Studie von Patienten mit jahreszeitlich bedingter Depression (Seasonal Affective Disorder; SAD) am Columbia University Medical Center in New York. Patienten, die die Lichttherapie morgens zu spät durchgeführt haben, erfuhren nur eine halb so gute Verbesserung wie diejenigen, die sie ungefähr zu den angegebenen Zeiten gemacht haben. Diese Richtlinien beziehen sich nicht nur auf SAD, sondern sind auch hilfreich bezüglich der Behandlung von nicht-saisonalen Depression, der Reduzierung von Einschlafstörungen, und der Reduzierung des Drangs, am Morgen zu verschlafen.

Unsere Ratschläge dienen lediglich als *allgemeingültige Richtlinien* für neue Benutzer der Lichttherapie. Es gibt viele individuelle Faktoren, die möglicherweise eine andere Zeitplanung oder Dosis (Intensität, Dauer) des Lichts verlangen. *Jede Person mit klinischer Depression sollte eine Lichttherapie nur unter klinischer Anleitung und Kontrolle durchführen.*

Literaturhinweis: Terman M, Terman JS. Light therapy for seasonal and nonseasonal depression: efficacy, protocol, safety, and side effects. CNS Spectrums, 2005;10:647-663. (herunterladbar unter www.cet.org)

Copyright © 2008, Center for Environmental Therapeutics, www.cet.org, New York, NY 10011 USA. Alle Rechte vorbehalten. Eine Reproduktionsgenehmigung wird erteilt für den Eigengebrauch oder den Gebrauch in der klinischen Praxis. Der Vertrieb durch kommerzielle Parteien ist verboten. Version vom März 2008.