
BIOGRAPHICAL SKETCH

Name: AR Gerhard Klösch, MPH

Aktuelle Position/Anstellung: Vertragsbediensteter an der Universitätsklinik für Neurologie, Schlaflabor (nicht klinisches, wissenschaftliches Personal)

Ausbildung

Institution	Akademischer Grad		Fachrichtung
Medizinische Universität Wien	MPH	09/2010	Public Health
Bundesakademie der Republik Österreich		2001/2002	Medizinisch-technischer Dienst
Universität Wien		1979 bis 1987	Psychologie, Politikwissenschaften

Beschäftigungen, Anstellungen

ab 2015 Administrative Leitung des postgraduellen Lehrganges Schlafcoaching an der Medizinischen Universität Wien
2006-2015 Lektor am Department für Lebenswissenschaften der Universität Wien
2000 bis 2016 Technische Leitung des Schlaflabors an der Universitätsklinik für Neurologie, Medizinische Universität Wien
1998 bis 2000 Wissenschaftlicher Mitarbeiter im Rahmen des EU-Projektes SIESTA an der Universitätsklinik für Neurologie, Medizinische Universität Wien
1989 bis 1998 Wissenschaftlicher Mitarbeiter im Schlaflabor der Universitätsklinik für Psychiatrie, Medizinische Universität Wien

Profile

(1) *Forschungsgebiete & Spezialisierungen:* (a) nichtmedikamentöse Behandlungsansätze bei gestörtem Schlaf, Schlafcoaching (Buchprojekte, klinische Studien, Lehrtätigkeit und Kurse); (b) Vigilanz & Fatigue Risk Management, Ermüdung im Straßenverkehr, die Auswirkungen von Schichtarbeit auf den Schlaf (klinische Studien, Buchprojekte, Trainings- und Präventivprogramme, Awareness-Kampagnen); (c) Epidemiologische Studien (Umfragen zu Schlafen & Träumen bei Erwachsenen und Schüler*innen); (d) Schlaf-Awareness bei Kinder & Jugendlichen (Master Thesis, Unterrichtsprogramme, Aufklärungskampagnen, Feldforschung); (e) Grundlagenforschung zur Physiologie von Schlaf & Traum (klinische Studien, Tätigkeit im Schlaflabor)

(2) *Forschungsschwerpunkte:* Schlaf-Wachverhalten (Verhaltensbeobachtung mittels Videoaufzeichnungen bei Menschen und Haustieren), Physiologie und Chronobiologie des Schlafs (zirkadiane Rhythmen, alters- und geschlechtsspezifische Veränderungen des Schlafs, Gedächtniskonsolidierung im Schlaf), soziokulturelle Einflüsse auf das Schlaf- und Traumverhalten, epidemiologische Untersuchungen, Schlafarrangements (Paarschlaf, Haustiere als Bettpartner, bed-sharing & co-sleeping), nichtmedikamentöse Behandlungsansätze bei Schlafproblemen (Schlafcoaching), Vigilanzforschung und die Auswirkungen von Schichtarbeit (Ermüdung und Sekundenschlaf im Straßenverkehr)

(3) *Schlüsselwörter:* Schlaf-Wachrhythmusforschung, Aufklärungs- und Präventionsprogramme, postgraduelle Fort- und Weiterbildung, Schlaf-Wachverhalten, soziokulturelle Einflüsse, Paarschlaf, Schlaf-Epidemiologie

Ausgewählte Publikationen in (peer reviewed) Fachzeitschriften (seit 2010)*

- (1) Kerstin Hoedlmoser, Gerhard Klösch, Alfred Wiater, Manuel Schabus. Self-reported sleep patterns, sleep problems, and behavioral problems among school children aged 8–11 years. *Somnologie*, 2010; 14: 23-31. <https://doi.org/10.1007/s11818-010-0450-4>.
- (2) Gerhard Klösch, Brigitte Holzinger, R. Estrella, Peter Hoffmann. Schlaf und Arbeitsleben. Ergebnisse einer Studie der Bundesarbeitskammer Österreich (BAK-Studie). *Somnologie*, 2010; 14: 32-40. <https://doi.org/10.1007/s11818-010-0457-x>
- (3) Josef Zeitlhofer, Stefan Seidel, Gerhard Klösch, Doris Moser, Peter Anderer, Bernd Saletu, Josef Bolitschek, Rainer Popovic, Michael Lehofer, Wolfgang Mallin, Boris Fugger, Brigitte Holzinger, Rainer Kerbl, Alexander Saletu, Ivo H. Machatschke, Robert Pavelka, Birgit Högl. Sleep habits and sleep complaints in Austria: current self-reported data on sleep behaviour, sleep disturbances and their treatment. *Acta Neurologica Scandinavica* 2010; 122(6): 398-403. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0404.2010.01325.x>
- (4) Stefan Seidel, Christian Wöber, Sabine Salhofer-Polanyi, Doris Lieba-Samal, Eleonore Pablik, Josef Zeitlhofer, Gerhard Klösch. Alternating sleeping arrangements as a coping strategy for snorers and their bed partners – A prospective study. *Health*, 2013; 5: 8A2: 6-13. <https://doi.org/10.4236/health.2013.58A2002>
- (5) Thomas Ch. Wetter, Gerhard Klösch. Unerwünschte Bewegungsmuster im Schlaf. Parasomnien und nächtliche motorische Störungen. *Neurotransmitter*, 2014: 6; 58-64.
- (6) Gerhard Klösch, Brigitte Holzinger. Dream content analysis: methodological and theoretical approaches. *Psychotherapie Forum* 2014; 19: 121-129. <https://doi.org/10.1007/s00729-014-0023-2>
- (7) Brigitte Holzinger, Gerhard Klösch, Bernd Saletu. Studies with lucid dreaming as add-on therapy to Gestalt therapy. *Acta Neurologica Scandinavica*, 2015: 131(6): 355-363. <https://doi.org/10.1111/ane.12362>
- (8) Osman S. Ipsiroglu, Yi-Hsuan Amy Hung, Forson Chan, Michelle L. Ross, Dorothee Veer, Sonja Soo, Gloria Ho, Mai Berger, Graham McAllister, Heinrich Garn, Gerhard Klösch, Adriano Vilela Barbosa, Sylvia Stockler, William McKellin, Eric Vatikiotis-Bateson. „Diagnosis by behavioural observation“ home videosomnography – a rigorous ethnographic approach to sleep of children with neurodevelopmental conditions. *Frontiers in Psychiatry*, 2015; 17(6): 39. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2015.00039>
- (9) Holzinger, Lucille Mayer, Katharina Levec, Melissa-Marie Munzinger, Gerhard Klösch. Sleep coaching: non-pharmacological treatment of non-restorative sleep in Austrian railway shift workers. *Arh Hig Rada Toksikol*, 2019; 70(3): 189-193. <https://doi.org/10.2478/aiht-2019-70-3244>
- (10) Frank J van Schalkwijk, Cornelia Sauter, Kerstin Hödlmoser, Dominik P J Heib, Gerhard Klösch, Doris Moser, Georg Gruber, Peter Anderer, Josef Zeitlhofer, Manuel Schabus. The effect of daytime napping and full-night sleep on the consolidation of declarative and procedural information. *Journal of Sleep Research*, 2019; 28(1): e12649. <https://doi.org/10.1111/jsr.12649>
- (11) Brigitte Holzinger, Katharina Levec, Melissa-Marie Munzinger, Lucille Mayer, Gerhard Klösch. Managing daytime sleepiness with the help of sleep coaching, a non-pharmacological treatment of non-restorative sleep. *Sleep and Breathing*, 2020; 24: 253-258. <https://doi.org/10.1007/s11325-019-01995-0>
- (12) Brigitte Holzinger, Bernd Saletu, Gerhard Klösch. Cognitions in sleep: lucid dreaming as an intervention for nightmares in patients with posttraumatic stress disorder. *Frontiers in Psychology*, 2020; <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01826>
- (13) Jakob Weitzer, Kyriaki Papantoniou, Clara Lázaro-Sebastia, Stefan Seidel, Gerhard Klösch, Eva Schernhammer. The contribution of dispositional optimism to understanding insomnia symptomatology: Findings from a cross-sectional population study in Austria. *Journal Sleep Research*, 2020; <https://doi.org/10.1111/jsr.13132>
- (14) Stefan Seidel, Heinrich Garn, Markus Gall, Bernhard Kohn, Christoph Wiesmeyr, Markus Waser, Carmina Coronel, Andrijana Stefanic, Marion Böck, Markus Wimmer, Magdalena Mandl, Birgit Högl, Gerhard Klösch. Contactless detection of periodic leg movements during sleep: a 3D video pilot study. *Journal of Sleep Research*, 2020; e12986. <https://doi.org/10.1111/jsr.12986>
- (15) Osman Ipsiroglu, Nadja Beyzaei, Seraph Bao, Yanyun Bu, L. Hung, Hebah Hussaina, Khaola Safia Maher, Forson Chan, Heinrich Garn, Gerhard Klösch, Bernhard Kohn, B. Kuzeljevic, Scout McWilliams, Karen Spruyt, Emmanuel Tse, Mike Van der Loos, Calvin Kuo. Is Fidgety Philip's ground truth also ours? The creation and application of a machine learning algorithm. *Journal of Psychiatry Research*, 2020; 131:144-151. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.08.033>
- (16) Melvin Chan, Emmanuel Tse, Seraph Bao, Mai Berger, Nadia Beyzaei, Mackenzie Campbell, Heinrich Gran, Hebah Hussaina, Gerhard Klösch, Bernhard Kohn, Boris Kuzeljevic, Yi Jui Lee, Khaola Safia Maher, Natasha Carson, Jecika Jayaratnam, Scout McWilliams, Karen Spruyt, Hendrik F. Machiel Van der Loos, Calvin Kuo, Osman Ipsiroglu. Fidgety Philip and the Suggested Clinical Immobilization Test: Annotation Dataset & H Movements Automated Movement Detection Algorithm. *Mendeley Data*, Version 4, 2020. <https://doi.org/10.17632/ytst4kss9p.4>

Bücher & Buchbeiträge

- (1) Gerhard Klösch. Der Stoff aus dem Träume sind – Zur Physiologie des Träumens, In: Schlafen und Träumen. Heinz Katschnig. Gerda M. Saletu-Zyhlarz (Hg.), Facultas Verlag Wien 2004 (pp 38-51).
- (2) Gerhard Klösch. Ein Bett für Zwei. Unsere Schlafgewohnheiten neu erforscht. Mit Beiträgen von John Dittami und Josef Zeitlhofer. Herbig Verlag, München 2008
- (3) Gerhard Klösch, John Dittami. A bed for Two? Gender Differences in the Reactions to Pair-sleep (pp. 93-103). In: Lodewijk Brunt, Brigitte Steger (Eds.): *Worlds of Sleep*. Frank & Timme, 2008
- (4) Gerhard Klösch. Sleeping better together. With John Dittami and Josef Zeitlhofer. Hunter House, Alameda Ca 2011 (ISBN: 978-0-89793-567-8)
- (5) Thomas Ch. Wetter, Gerhard Klösch. Functional Neuroimaging of Dopamine, Iron and Opiates in Restless Legs Syndrome, In: Nofzinger, Maquet, Thorpy (Eds.): *Neuroimaging of Sleep Disorders*. Cambridge University Press 2013, pp 363-374 (ISBN-10: 1107018633; ISBN-13: 978-1107018631).
- (6) Brigitte Holzinger, Gerhard Klösch. Schlafcoaching. Wer wach sein will muss schlafen. Goldegg Verlag 2013

- (7) Osman S Ipsiroglu, Gerhard Klösch, Nadia Beyzael, Sue McCabe, Mai Berger, Hans J. Kühle, Bernard Kohn, H.F. Machiel Van der Loos, Heinrich Gran. Video recordings of naturalistic observations: pattern recognition of disruptive behaviours in people with mental health or neurodevelopmental conditions. Kongressband der Frühjahrstagung der AKSM 2017, Kleanthes Verlag.
- (8) Gerhard Klösch. Die Träume von Kindern und Jugendlichen im Lichte der empirischen Traumforschung. Kongressband der Frühjahrstagung der AKSM 2019. Kleanthes Verlag (p. 57-69).
- (9) Andrijana Stefanic, Gerhard Klösch, Reinhold Kerbl. Einfluss der abendlichen Nutzungsdauer von sozialen Medien auf den Schlaf-wach-Rhythmus von Jugendlichen: Zeigt sich dabei ein Wochenendeffekt? Kongressband der Frühjahrstagung der AKSM 2019. Kleanthes Verlag (p. 132-144).
- (10) Gerhard Klösch, Peter Hauschild, Josef Zeitlhofer. Ermüdung und Arbeitsfähigkeit. Ursachen der Ermüdung und Strategien zur Optimierung der Vigilanz. Springer Verlag 2020

* aktuelle Literatur unter: Gerhard Klösch [ORCID-ID: 0000-0001-9280-7319](https://orcid.org/0000-0001-9280-7319)

Personal Statement

Statement 1. „Schlaf ist Verhalten“: Bereits während meines Psychologiestudiums begann ich mich intensiv mit den Phänomenen Schlaf und Traum zu beschäftigen und war überrascht, wie wenig Interesse die akademische Psychologie in den 1980er Jahren an diesen Themen hatte. Zwar fanden sich einige Grundlagen der Schlafphysiologie auch in den Standardwerken der Biologischen Psychologie und Neuropsychologie, doch eine umfassende Auseinandersetzung aus der Perspektive einer *Psychologie des Schlafs* fand nicht statt. Schlaf nicht nur als biologische Notwendigkeit sondern auch als *kulturell und individuell gelerntes Verhalten* aufzufassen, wurde, wenn überhaupt, nur am Rande angedeutet. In meiner nunmehr mehr als 30jährigen Beschäftigung mit den Themen Schlaf und Traum wurde mir immer mehr bewusst, wie wichtig der Verhaltensaspekt auch beim Schlaf ist. Dies betrifft sowohl die Grundlagenforschung (z.B. meine Beschäftigung mit dem Thema Bettpartner) als auch die klinisch-therapeutische Arbeit mit nicht-medikamentösen Methoden bei der Behandlung von Schlafproblemen. Die Formel *Schlaf = Verhalten* und *Verhalten = gelernt* (und somit kann fehlangepasstes Verhalten auch wieder verlernt werden), ist eine der Grundlagen des Schlafcoachings, das von Brigitte Holzinger und mir konzipiert und zwischenzeitlich erfolgreich als postgradualer Universitätslehrgang an der Medizinischen Universität Wien angeboten wird.

Neben der akademischen Fort- und Weiterbildung zeigte sich mir auch in Seminaren und Kursen, dass durch die einfache Formel *Schlaf = Verhalten* sich für viele Betroffene eine völlig neue Perspektive auf den individuellen Schlaf ergibt und sich so Schlafprobleme effizient (selbst) behandeln und Präventivprogramme entwickeln lassen. Diesen Ansatz für Kinder- und Jugendliche zu nutzen und anzuwenden ist für mich ein großes Anliegen. Meine Erfahrungen und Beobachtungen der letzten Jahre zeigen, dass Schlafprobleme gerade in dieser Altersgruppe rasant zunehmen. Hier neue und effiziente Therapie und Präventionsprogramme zu entwickeln ist nach meiner Meinung eine der wichtigsten Herausforderungen in der Schlafmedizin.

Statement 2. „Schlafen und Wachen bedingen einander“: Dass Schlafen und Wachen einander bedingen, war den Pionieren der modernen Schlafforschung wie Nathaniel Kleitman selbstverständlich. Dennoch entfernte sich die Schlafforschung seit den 1950er Jahren immer mehr von dieser Betrachtungsweise. Sichtbares Zeichen: im klinischen Kontext ist die Bezeichnung Schlafflabor üblich und niemand spricht von einem Schlaf-Wach-Labor, was nach meiner Auffassung aber unerlässlich wäre. Nach meinem Verständnis gehören Schlafen und Wachen untrennbar zusammen und ist als ein sich gegenseitig kontrollierender zirkadian bedingter Zyklus zu verstehen. Meiner Beschäftigung mit dem Thema Vigilanz liegt genau diese Auffassung zugrunde und der Slogan *„Wer wach sein will muss schlafen“* ist daher mehr als nur der griffige Untertitel eines meiner Buchprojekte. Gemeinsam mit *Osman Ipsiroglu* und unserer Forschungsgruppe *„Sleep Network“* versuchen wir durch diese Sichtweise neue, effizientere Diagnose- und Behandlungsstrategien bei Schlafproblemen zu entwickeln, von denen vor allem Kinder und Jugendliche sehr profitieren. Das *Mind the Gap Projekt* ist die konsequente Weiterentwicklung dieser Grundhaltung.