

DGSM 2007, Düsseldorf
Somnologie (Suppl 1) 2007
Abstract 136

Die Auswirkungen eines 20-minütigen Mittagsschlafs auf Müdigkeit, Konzentration und Aufmerksamkeit

Walzl, M.; Schied, G.

Landesnervenklinik Graz, Schlafmedizin, Graz (Österreich)

Fragestellung:

In der wissenschaftlichen Literatur findet sich eine zunehmende Zahl an Arbeiten zum Thema Mittagsschlaf. Nahezu alle kommen zum Schluss, dass der kurze Schlaf tagsüber zu einer Steigerung von Aufmerksamkeit und Konzentration führen kann. Mit der vorliegenden Untersuchung wurde erstmals in einer Kombination aus objektivem und psychometrischem Verfahren überprüft, wie weit sich ein 20-minütiger Mittagsschlaf auf Müdigkeit, Konzentration und Aufmerksamkeit auswirkt.

Probanden und Methode:

98 Probanden unterzogen sich zwei pupillografischen Schläfrigkeitstests (morgens und am Nachmittag) sowie einem D2-Test, wobei — nach Randomisierung — eine Hälfte der Versuchspersonen einen Mittagsschlaf hielt, die andere Gruppe jedoch durcharbeiten musste.

Ergebnisse:

Im Vergleich zur Kontrollgruppe zeigten sich jene, die einen Mittagsschlaf gehalten hatten, im pupillografischen Schläfrigkeitstest am Nachmittag signifikant wacher ($p < 0,001$), das Konzentrations- und Aufmerksamkeitsvermögen war ebenfalls statistisch signifikant besser ($p < 0,003$).

Schlussfolgerungen:

Diese Ergebnisse belegen eindeutig die positiven Auswirkungen eines kurzen Mittagsschlafs auf Müdigkeit, Konzentration und Aufmerksamkeit, wobei die Bestätigung erstmals überhaupt mit Hilfe des pupillografischen Schläfrigkeitstests erreicht werden konnte.

Schlüsselwörter: Mittagsschlaf — Pupillometrie — D2-Test — Müdigkeit —
Konzentration — Aufmerksamkeit