



Studie: Zeit für eine Siesta?

In der folgenden Studie geht es um die Auswirkungen eines einmonatigen Nickerchenprogramms bei älteren Menschen. Es handelt sich um eine offene Beobachtungsstudie, bei der die Teilnehmer entweder 45-minütige oder 2-stündige Nickerchenzeiten zum Nachtschlaf und zur Wachfunktion hatten. Es wurde untersucht, ob diese Nickerchen den Nachtschlaf beeinflussen und ob sie Auswirkungen auf die neurologische Verhaltensleistung haben. Die Studie zeigt, dass regelmäßige Nickerchen die Dauer und Qualität des nächtlichen Schlafs nicht beeinträchtigen und die neurologische Verhaltensleistung verbessern können. Es wird auch auf andere Studien verwiesen, die zeigen, dass Nickerchen generell positive Auswirkungen haben können, insbesondere bei älteren Menschen. Es werden jedoch auch & hellip;



In der folgenden Studie geht es um die Auswirkungen eines einmonatigen Nickerchenprogramms bei älteren Menschen. Es handelt sich um eine offene Beobachtungsstudie, bei der die Teilnehmer entweder 45-minütige oder 2-stündige Nickerchenzeiten zum Nachtschlaf und zur Wachfunktion hatten.

Es wurde untersucht, ob diese Nickerchen den Nachtschlaf beeinflussen und ob sie Auswirkungen auf die neurologische Verhaltensleistung haben. Die Studie zeigt, dass regelmäßige Nickerchen die Dauer und Qualität des nächtlichen Schlafs nicht beeinträchtigen und die neurologische Verhaltensleistung verbessern können. Es wird auch auf andere Studien verwiesen, die zeigen, dass Nickerchen generell positive Auswirkungen haben können, insbesondere bei älteren Menschen. Es werden jedoch auch einige Studien zitiert, die auf mögliche negative Auswirkungen von Nickerchen hinweisen, wie ein erhöhtes Risiko für bestimmte Krankheiten. Die Autoren betonen dabei jedoch die Notwendigkeit weiterer Forschung.

Referenz

Campbell SS, Stanchina MD, Schlagang JR, Murphy PJ.
Auswirkungen eines einmonatigen Nickerchenprogramms bei
älteren Menschen. *J Bin Geriatr Soc.* 2011;59:224-232.

Design

Offene Beobachtungsstudie mit 3 Schlafsitzungen im Labor und dazwischen liegenden 2-wöchigen Aufzeichnungen zu Hause. Vergleich von 45-minütigen (kurzen Nickerchen) mit 2-stündigen (langen Nickerchen) Zeiten zum Nachtschlaf und zur Wachfunktion über einen Monat. Es wurde auch die Einhaltung eines solchen Nickerchenprogramms beurteilt.

Teilnehmer

22 Teilnehmer (11 Männer, 11 Frauen) im Alter von 50 bis 83 Jahren (Mittelwert = 70 Jahre). Obwohl die Rekrutierung auch Personen ohne Schlafprobleme offen stand, berichteten alle Probanden über altersbedingte Schlafstörungen bei der Aufrechterhaltung oder Dauer des Schlafes. Keiner der Probanden hatte offensichtliche Schlafstörungen (z. B. Apnoe, Restless-Legs-Syndrom, Schlafstörung im zirkadianen Rhythmus), da dies als Ausschlusskriterium herangezogen

wurde. Die Teilnehmer machten zum Zeitpunkt der Einschreibung keinen regelmäßigen Mittagsschlaf.

Zielparameter

Zur Beurteilung der Teilnehmer wurden objektive und subjektive Maßnahmen verwendet, darunter Polysomnographie (Schlaf-EEG), Aktigraphie, Schlaftagebücher, neurologische Verhaltensleistung und Schlaflatenztests.

Wichtigste Erkenntnisse

Zusammengenommen machten sowohl die Kurz- als auch die Langschläfchen-Gruppe durchschnittlich mehr als 5 Nickerchen pro Woche, obwohl es große individuelle Unterschiede gab. Das Nickerchen hatte keinen Einfluss auf den Nachtschlaf. Bei beiden Gruppen betrug die durchschnittliche Nachtschlafdauer an Tagen mit Nickerchen $7:57 \pm 1:22$ Stunden, gegenüber $8:06 \pm 1:49$ Stunden an Tagen ohne Nickerchen. Die Schlafqualität (d. h. Einschlaf latenz, Schlaffeffizienz, Schlafarchitektur) blieb in beiden Gruppen durch das Nickerchen unverändert. Die neurologische Verhaltensleistung verbesserte sich in beiden Gruppen bei 3 von 4 gemessenen Aufgaben. Schließlich kam es in beiden Gruppen zu einem Anstieg der gesamten 24-Stunden-Schlafzeit und einem daraus resultierenden Rückgang der Tagesmüdigkeit im Vergleich zu den individuellen Ausgangswerten. Die Compliance war bei der Gruppe mit kurzen Nickerchen günstiger als bei der Gruppe mit langen Nickerchen.

Auswirkungen auf die Praxis

Ein Mittagsschlaf ist in vielen Kulturen auf der ganzen Welt ein Brauch. Ob solche Nickerchen den nächtlichen Schlafrhythmus beeinflussen, indem sie die Dauer oder Qualität des Nachtschlafs verkürzen, wurde diskutiert. Diese Studie legt nahe, dass die Dauer und Qualität des nächtlichen Schlafs durch regelmäßige Nickerchen nicht beeinträchtigt wird. Dies steht im Einklang mit einer Veröffentlichung derselben Autoren aus dem

Jahr 2005, die zeigt, dass die Schlafmenge in einem 24-Stunden-Zeitraum durch das Hinzufügen eines Nickerchens am Tag verbessert werden kann und dass dies die Wachfunktion verbessern kann.¹ Während Nickerchen in Amerika keine kulturelle Norm sind, gibt es zahlreiche Studien, die zeigen, dass Nickerchen, insbesondere bei älteren Menschen, die allgemeine Funktionsfähigkeit verbessern können.^{2,3,4}

Die Autoren postulieren, dass die stressabbauenden Eigenschaften des Nickerchens eine Rolle spielen könnten und dass berufstätige Männer aufgrund einer stärkeren Stressreduzierung möglicherweise mehr davon profitieren könnten.

Andere Studien haben gezeigt, dass ein Mittagsschlaf eine größere Wirkung haben kann als nur die Verbesserung der alltäglichen funktionellen Leistung. Dr. Androniki Naska untersuchte 23.681 griechische Männer und Frauen (im Alter von 20–86 Jahren) und stellte fest, dass Personen, die ein Nickerchen machten, im Laufe der mehr als sechsjährigen Nachuntersuchung ein um 34 % geringeres Risiko hatten, an einer Herzerkrankung zu sterben, als diejenigen, die kein Nickerchen machten. Dieser Unterschied war bei berufstätigen Männern, die ein Nickerchen machten, am größten, mit einem um 64 % geringeren Risiko, an einer Herzerkrankung zu sterben, im Vergleich zu einem Rückgang um 36 % bei nicht berufstätigen Männern.⁵ Die Autoren postulieren, dass die stressabbauenden Eigenschaften des Nickerchens eine Rolle spielen könnten und dass berufstätige Männer aufgrund einer stärkeren Stressreduzierung möglicherweise mehr davon profitieren könnten.

Während die Mehrzahl der Studien zum Nickerchen am Tag zu positiven Ergebnissen geführt hat, haben einige die Frage aufgeworfen, ob Nickerchen generell von Vorteil sind. In einer

ziemlich großen Studie mit 8.101 kaukasischen Frauen (⁶ In derselben Studie hatten die Frauen, die angaben, innerhalb von 24 Stunden 9–10 Stunden zu schlafen, ein höheres Risiko für Gesamtmortalität als Frauen, die 8–9 Stunden schliefen. Bemerkenswert ist, dass diese Korrelationen nicht signifikant waren, wenn die wöchentlichen Nickerchen insgesamt weniger als 3 Stunden dauerten, was darauf hindeutet, dass bei sehr kurzen Nickerchen keine Korrelation besteht. Es gab keinen Hinweis darauf, ob psychologische Faktoren wie Depressionen in die Studie einbezogen wurden.

Eine in Guangzhou, China, durchgeführte gemeindebasierte Studie zeigte einen Zusammenhang zwischen Nickerchen am Tag und der Entwicklung von Typ-2-Diabetes. Die Teilnehmer, 19.567 chinesische Männer und Frauen, füllten einen Fragebogen zur Häufigkeit von Nickerchen aus. Diabetes wurde anhand des Blutzuckerspiegels oder Berichten über eine vom Arzt verordnete Diagnose oder Behandlung beurteilt. Diejenigen, die angaben, vier- bis sechsmal pro Woche ein Nickerchen zu machen, hatten ein um 42 % höheres Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken, und diejenigen, die angaben, täglich ein Nickerchen zu machen, hatten ein um 52 % höheres Risiko. Dieser Zusammenhang wurde auch zwischen Nickerchen und einer beeinträchtigten Glukoseverwertung festgestellt. Anpassungen für Störfaktoren wie Demografie, Lebensstil und Schlafgewohnheiten, Gesundheitszustand, Adipositas und Stoffwechselmarker änderten nichts an der Bedeutung des Zusammenhangs.⁷ Ob diese Daten auf andere, heterogenere genetische Populationen übertragen werden können, bleibt unbekannt. Die Aufklärung dieses Zusammenhangs sollte jedoch weiterverfolgt werden, da die Prävalenz von Typ-2-Diabetes in China rapide zunimmt.

Natürlich sind Zusammenhang und Ursache nicht gleich, und obwohl die Beobachtungsstudien, die einen möglichen Schaden belegen, berücksichtigt werden sollten, kann es sein, dass mögliche zugrunde liegende Faktoren, wie etwa eine genetische Veranlagung oder mehr Nickerchen bei Menschen mit

Depressionen, nicht berücksichtigt wurden. Nichtsdestotrotz scheint es, dass eine kürzere Dauer von Nickerchen und Nickerchen bei ansonsten gesunden Personen (d. h. ohne offensichtliche Diagnose von Schlafentzug) sicher und möglicherweise vorteilhaft für unsere Patienten ist. Ein Warnhinweis für Menschen chinesischer Abstammung ist umsichtig, und vielleicht kann die Beibehaltung einer „normalen“ Gesamtstundenzahl von 8 Stunden Gesamtschlaf pro 24-Stunden-Zyklus jedes mögliche Risiko für unsere postmenopausale Bevölkerung verringern.

Einschränkungen

In der Studie ist es möglich, dass die verbesserte neurologische Verhaltensleistung in beiden Gruppen auf die wiederholte Exposition gegenüber den Tests zurückzuführen ist, da nur eine geringe Korrelation mit den 24-Stunden-Schlafzeiten bestand. Da diese Studie nur einen Monat dauerte, ist es möglich, dass über einen längeren Zeitraum weitere Verbesserungen oder andere Ergebnisse erzielt werden. Natürlich hatte keiner dieser Teilnehmer offensichtliche Schlafstörungen, daher kann keine Extrapolation dieser Daten für Patienten mit Schlafstörungen vorgenommen werden. Diese Studie war klein – nur 22 Probanden – daher wäre eine Wiederholung einer solchen Studie in größerem Maßstab notwendig, um diese Ergebnisse zu untermauern.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki