Altersmythos : Mittagsschlaf und Nachtschlaf

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich**

Band (Jahr): **- (2006-2007)**

Heft 93

PDF erstellt am: **24.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Schwierigkeiten, Rückenschmerzen, Unselbständigkeit in mindestens einer Aktivität des täglichen Lebens, Skelettkrankungen, Diabetes und Übergewicht.

Foley et al: Incidence and remission of insomnia among elderly adults: unepidemiological study of 6800 persons over tree years. Sleep 22:366 - 72; 1999
Jacobs J.M. et al: Global Sleep Satisfaction of Older People: The Jerusalem Cohort Study. J Am Geriatr Soc 54, 325-329; 2006

Altersmythos Mittagsschlaf und Nachtschlaf

Altersmythos
Mittagsschlaf verschlechtert den Nachtschlaf.

Wirklichkeit
Auch ein längerer Mittagsschlaf verkürzt oder verschlechtert den Schlaf in der folgenden Nacht nicht, verbessert aber die kognitive Leistungsfähigkeit sowohl nach dem Mittagsschlaf, als auch am nächsten Morgen signifikant.

Begründung
32 Gesunde im Alter von 55–85 J. (Durchschnittsalter 69 ± 8 J) ohne Schlafstörungen wurden im Schlaflabor untersucht während 3 Nächten und 3 Tagen, den zweiten mit Mittagsschlaf von durchschnittlich 81±26 Minuten Dauer und ihre kognitive Leistungsfähigkeit wurde 6mal im Verlaufe des zweiten und dritten Tages gemessen:

Der Mittagsschlaf von 81±26 Minuten verkürzte den Schlaf in der folgenden Nacht nicht wesentlich (382±66 Minuten) im Vergleich zu nach dem Tag ohne Mittagsschlaf (373±52 Minuten), und die Schlafqualität war identisch mit Anteil auf Wachzeit zwischen den einzelnen Schlafphasen von 19±11% vs 17±10%). Lediglich die Schlaflatenz zum Nachtschlaf war nach dem Tag mit Mittagsschlaf etwas erhöht (22±17 Min. vs 6±14 Min., $P < 0,01$).

S.S. Campbell et al: Effects of a Nap on Nighttime Sleep and Waking Function in Older Subjects. JAGS 53: 48–53, 2005