

Titel: Auswirkungen passiver Änderungen des Bettklimas auf den Schlaf

Durchführung: Prof. Dr. Dr. Jürgen Zulley, Universität Regensburg, Schlafmedizinisches Zentrum, Klinik und Poliklinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie der Universität am Bezirksklinikum Regensburg

Die Studie umfasst einen klinischen Anwendungstest im Schlaflabor von ClimaBalance® - Zudecken im Vergleich zu baugleichen, herkömmlichen Zudecken (ohne Klimazonen). Als Probanden wurden 12 schlafgesunde Teilnehmer im Altersrahmen zwischen 25 Jahren und 55 Jahren, jeweils 6 männlich und 6 weiblich, rekrutiert.

Die Schläfer bekamen alle entsprechende Sonden angelegt zur Ableitung der Hirnströme, Augenbewegungen, Körperdrehungen etc. und schliefen jeweils 3 Nächte in klimatisierten Räumen. Die Probanden und das Studienpersonal wussten nicht, welche Decke aktuell getestet wurde (Doppelblind-Studie).

Ziel der Studie war es zu überprüfen, ob sich die durch unterschiedliche Bettdecken erzeugten Änderungen des Betthöhlenklimas auf die Schlafqualität und Erholbarkeit des Schlafs auswirken.

Das Ergebnis der Studie lautet:

- 9 von 12 Teilnehmern hatten eine verbesserte Gesamtschlafzeit (Anstieg im Mittel um 25 Minuten)
- 8 von 12 Personen (1 Person neutral) hatten eine deutlich verbesserte Schlafruhe
- 9 von 12 Personen hatten weniger Wachzeiten
- Der Tiefschlaf ist im Mittel um 20 % gestiegen

Alle Parameter leisten einen wichtigen Beitrag für die Erholung im Schlaf und die Vitalität am nächsten Tag.

In der Bewertung der Studie allgemein schreibt der Studienleiter Prof. Zulley:

„Insgesamt wurde also mit dieser anwendungsbezogenen Grundlagenuntersuchung (d. h. eine konkrete, praxisrelevante Fragestellung wurde mit experimentellen, standardisierten Untersuchungsmethoden direkt geprüft) wissenschaftliches Neuland betreten.“