

## Pressemitteilung

vom 25.09.2007

### Referat Öffentlichkeitsarbeit

Komm. Leitung:  
Sigrid Wolff, Dipl.-Psychologin

Telefon: 06 21 / 17 03-1301, -1302  
Telefax: 06 21 / 17 03-1305  
E-Mail: sigrid.wolff@zi-mannheim.de  
E-Mail: info@zi-mannheim.de  
Internet: www.zi-mannheim.de

### **Gesunder Schlaf ist wichtig! – Schlafforscher am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI) suchen gesunde Probanden**

Schlafstörungen sind sehr häufig und können schon fast als Volkskrankheit bezeichnet werden. Ein gesunder und erholsamer Schlaf ist aber eine wichtige Voraussetzung für das körperliche Wohlbefinden am Tag. In der geplanten Studie untersuchen die Wissenschaftler des Schlaflabors am ZI wie das Stresssystem (z. B. das Hormon Kortisol) während des Schlafes bei gesunden Personen aktiviert ist.

Teilnehmen können Personen zwischen 35 und 75 Jahren, die über einen gesunden und erholsamen Schlaf verfügen und keine schweren körperlichen Erkrankungen aufweisen, die die Einnahme von Medikamenten erfordern. Der zeitliche Aufwand für die Studie liegt bei zwei aufeinander folgenden Nächten (von ca. 21.30 Uhr bis 7.00 Uhr). Zusätzlich wird in einem Fragebogen die eigene Beurteilung des Schlafes erhoben sowie Laborparameter erfasst. Die Vergütung für die Studie erfolgt gestaffelt in Abhängigkeit von der „Schlafgesundheit“ für die Teilnahme der ersten Nacht (50,- Euro) und für die zweite Nacht (70,- Euro).

Interessierte können unter der Telefonnummer 0621/1703-1783 Kontakt zum Schlaflabor des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit aufnehmen.