

Pressemitteilung vom 4. Februar 2010

Referat Öffentlichkeitsarbeit

Leitung:
Sigrid Wolff, Dipl.-Psychologin

Telefon: 06 21 / 17 03-1301, -1302, -1361
Telefax: 06 21 / 17 03-1305
E-Mail: sigrid.wolff@zi-mannheim.de
E-Mail: info@zi-mannheim.de
Internet: www.zi-mannheim.de

Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI): Gesunder und erholsamer Schlaf ist wichtig!

Schlafstörungen sind sehr häufig und können schon fast als Volkskrankheit bezeichnet werden. Die Betroffenen können nicht einschlafen oder erwachen mehrmals in der Nacht und fühlen sich am nächsten Morgen „wie gerädert“. Dabei ist ein gesunder und erholsamer Schlaf eine wichtige Voraussetzung für das körperliche und psychische Wohlbefinden am Tag.

Das Schlaflabor des ZI beschäftigt sich in einer neuen Studie mit den Auswirkungen des Stresssystems, z. B. mit dem als Stresshormon bekannten Kortisol, auf den Schlaf von gesunden Personen. Mitmachen können Männer und Frauen zwischen 35 und 75 Jahren, die über einen gesunden 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 bis 7.00 Uhr) im Schlaflabor des ZI. Zusätzlich erfolgen eine Blutabnahme und das Ausfüllen eines Fragebogens zur Schlafbeurteilung. Die Aufwandsentschädigung für die Studie ist gestaffelt: Für die erste Nacht erhalten die Probanden 30,- Euro. Nur bei festgestellter „Schlafgesundheit“ erfolgt die Teilnahme an der zweiten Nacht mit einer weiteren Vergütung von 90,- Euro.

Betroffene, die unter Symptomen einer Schlafstörung wie Atemaussetzer oder unruhigen Beinen beim Einschlafen leiden, können sich gerne in der Schlafambulanz für eine umfassende Diagnostik vorstellen. An der Studie Interessierte melden sich bitte unter der gleichen Telefonnummer 0621/1703-1783 in der Zeit von 8.00 bis 14.30 Uhr.