



WIRKLICH
WIRKSAMES
WISSEN

Ein „Powernap“ am Tag ist zu empfehlen

Ergebnisse einer Studie¹

Ziel/Hintergrund: Schlafdauer und Schlafstörungen werden mit dem kognitiven Niedergang in Verbindung gebracht. Der Kurzschlaf am Tag ist dagegen umstritten und die Evidenz gemischt. Vorliegende Studie aus Japan untersuchte in einer Langzeitstudie, ob Powernapping am Tage, sich schädlich oder verhindernd auf den kognitiven Niedergang auswirken.

Methode: Personen über 65 Jahre ohne Demenz nahmen an dieser Studie teil. 509 Personen wurden in der Eingangsuntersuchung und von diesen noch 371 nach 5 Jahren untersucht. Möglicherweise beeinflussende Variablen wurden berücksichtigt, darunter Bluthochdruck, Diabetes, cerebrovaskulärer Status, kognitive Funktionen, Alkoholkonsum, Rauchen und Schlafgewohnheiten. Nach 5 Jahren wurden die gleichen Daten mit den gleichen Instrumenten nochmals erhoben.

Resultate: Das mittlere Lebensalter der Teilnehmenden betrug 74,6 Jahre. Frauen halten vergleichsweise seltener und wenn, kürzer einen Kurzschlaf am Tag als Männer. Personen, die nicht länger als 29 Minuten einen Kurzschlaf hielten, wiesen vergleichsweise weniger kognitive Beeinträchtigungen auf, früheres Zubettgehen dagegen und längere Schlafeinheiten sehr wohl. Die Länge des nächtlichen Schlafes dagegen erwies keinen Zusammenhang mit kognitiver Beeinträchtigung.

Diskussion: Ein **kurzer Schlaf** am Tag scheint die Wachheit und kognitive Funktionen insgesamt **positiv** zu beeinflussen. Vermutet wird, dass kurze Schlafeinheiten am Tag einen **stressreduzierenden Effekt** aufweisen. **Zusammenfassend empfehlen die Autor*innen einen täglichen Kurzschlaf von nicht mehr als 30 Minuten.**

Quellen:

- 1) Kitamura, K., Watanabe, Y. et al. (2021). Short daytime napping reduces the risk of cognitive decline in community-dwelling older adults: a 5-year longitudinal study. BMC Geriatrics, 21:474, <https://doi.org/10.1186/s12877-021-02418-0>

Bilder: Mond und Sterne online unter:

https://www.google.at/search?q=Schlaf&tbm=isch&hl=de&chips=q:schlaf,g_1:symbol:k-NOy_T8wNE%3D,online_chips:mond:T2-AQh4WRDE%3D&sa=X&ved=2ahUKEwit7NK27db3AhWQuKQKHd7SC5gQ4lYoB3oECAEQLg&biw=1269&bih=613#imgrc=9uhoseQm7rKVzM (Zugriff am 11.05.2022)