

Fördert Mittagsschlaf das Gedächtnis?

Ein Mittagsschlaf soll nicht nur den Körper entspannen, sondern auch dem Gehirn die Aufnahme neuer Informationen erleichtern. Angeblich wird das Kurzzeitgedächtnis besser.

— Forscher der Berkeley University of California haben die Effekte des Mittagsschlafs in einer Studie überprüft. 39 junge Erwachsene wurden in zwei Gruppen aufgeteilt und sollten sich dort einem Lerntest unterziehen. Dazu mussten die Studienteilnehmer Fakten lernen und sich möglichst viele merken.

In dem zur Mittagszeit abgehaltenen Test erreichten beide Gruppen annähernd gleiche Leistungen. Am gleichen Tag durfte die eine Hälfte ab 14 Uhr 90 Minuten schlafen, die andere blieb wach. Um 18 Uhr folgte der nächste Test. Diesmal erreichte die Gruppe, die geschlafen hatte, ein besseres Ergebnis. Sie schnitt sogar besser ab als im vorausgegangenen Test.



©Schraml/Panthermedia

Nur ein Nickerchen oder Informationsverarbeitung?

— Kommentar

Bereits eine Stunde Mittagsschlaf kann das Kurzzeitgedächtnis stärken und das Erinnerungsvermögen verbessern sowie zusätzliche Gedächtnisreserven mobilisieren, meinen die Autoren. Im Schlaf soll ein Informationsaustausch zwischen jenen Hirnregionen, die für das Kurzzeitgedächtnis verantwortlich sind, und jenen, die das Langzeitgedächtnis beinhalten, erfolgen.

Frisch erworbene Informationen werden im Schlaf verarbeitet und langfristig gespeichert.

K. MALBERG ■

■ **M. Walker et al.**
(Dept of Psychology, UCB, 3210 Tolman Hall, Berkeley, CA 94 720-1650, USA) Session: Role of sleep in memory from development to old. Febr 21, AAAS 2010 Annual Meeting, Session: Role of sleep in memory from the development to old. 18–22 Februar, San Diego, USA

Angststörung: Lavendelöl so stark wie ein Benzodiazepin?

Dem Lavendel wird eine beruhigende und schlaffördernde Wirkung nachgesagt. Jetzt wurde untersucht, ob ein standardisiertes, orales Lavendelpräparat bei generalisierten Angstzuständen hilft.

— Deutsche Forscher randomisierten 77 Patienten mit generalisierten Angstzuständen in zwei Gruppen. In dieser Double-Dummy-Studie erhielt die Experimentalgruppe sechs Wochen lang Kapseln mit 80 mg Lavendelöl (Silexan®), während die Kontrollgruppe über den gleichen Zeitraum mit 0,5 mg Lorazepam behandelt wurde.

Die Ergebnisse zeigen, dass sich der Wert auf der Hamilton Anxiety Rating

Scale, dem primären Endpunkt, in beiden Gruppen ähnlich positiv veränderte. Die sekundären Studienendpunkte, z.B. Schlafqualität, zeigten analoge Entwicklungen. Ernste Nebenwirkungen waren in keiner Gruppe zu beklagen. Die Autoren schließen aus diesen Daten, dass Silexan® bei dieser Indikation wirksam ist.

— Kommentar

Lavendelöl wird schon lange von Aromatherapeuten gegen Nervosität, Angst oder Schlafstörungen eingesetzt. Unklar war allerdings, ob bei dieser Applikationsform das Öl oder die sanfte Massage das Wirkprinzip beinhalten. Die vorliegende Studie scheint die erste Untersuchung zu sein, bei

der das Öl oral verabreicht wurde. Die Ergebnisse sind ermutigend und implizieren, dass Lavendel ebenso wirksam wie ein Benzodiazepin ist. Da diese Untersuchung jedoch die erste ihrer Art ist und zudem für eine Äquivalenzstudie eine recht kleine Fallzahl aufweist, sollten wir mit weitreichenden Schlussfolgerungen eher vorsichtig sein. Fazit: Ermutigend, aber mehr Daten wären schön.

E. ERNST ■

■ **H. Woelk, S. Schläfke**
A multi-center, double-blind, randomised study of the lavender oil preparation Silexan in comparison to Lorazepam for generalized anxiety disorder. Phytomedicine 17 (2010) 94–99