



# SCHLAF REPORT

Berichte aus Forschung und Wissenschaft



## Eine unabhängige dreimonatige Studie im Schlaflabor beweist: **TEMPUR<sup>®</sup> verbessert bei neun von zehn Menschen den Schlaf erheblich.**

**Göttingen: Das Deutsche Institut für Pflegehilfsmittelforschung und -beratung wollte es genau wissen: Wie beeinflusst die Verwendung der viskoelastischen Schaumstoffmatratze TEMPUR<sup>®</sup> die Schlafqualität? Das Ergebnis war ebenso überraschend wie überzeugend: Mehr als 90 Prozent der Testpersonen, die auf der viskoelastischen TEMPUR<sup>®</sup> Matratze schliefen, konnten ihre Schlafqualität erheblich verbessern.**



Während des vierwöchigen Hauptteils der Untersuchung schliefen 81 Patienten auf einer TEMPUR<sup>®</sup> Matratze und eine Kontrollgruppe von 72 Patienten

auf einer Stiftilatex-Matratze. Das Ergebnis war eindeutig: Auf TEMPUR<sup>®</sup> erzielten 93 Prozent der Testpersonen deutlich bessere Schlafwerte, auf der Stiftilatex-

Matratze nur knapp 21 Prozent. Insbesondere konnte durch die Verwendung der TEMPUR<sup>®</sup> Matratze der Anteil der Tief-

**Fortsetzung Seite 2**



Sehr geehrte  
Leserinnen und Leser,

allein in Deutschland leiden etwa acht bis zehn Millionen Menschen unter Schlafproblemen. Fast drei Millionen Menschen greifen jede Nacht zu Arzneimitteln, um eine ruhige Nacht zu haben.

Für alle diese Menschen enthält die vorliegende Studie zur „Veränderung der Schlafqualität durch unterschiedliche Matratzen“ gute Nachrichten. Nach unserem Kenntnisstand wurde zum ersten Mal wissenschaftlich nachgewiesen, dass Matratzen direkte Auswirkungen auf das Schlafverhalten haben. Und es wurde deutlich, dass ein vor wenigen Jahren noch völlig unbekannter Matratzentyp – die viskoelastische Matratze mit hohem Raumgewicht – den Schlaf nachhaltig verbessert.

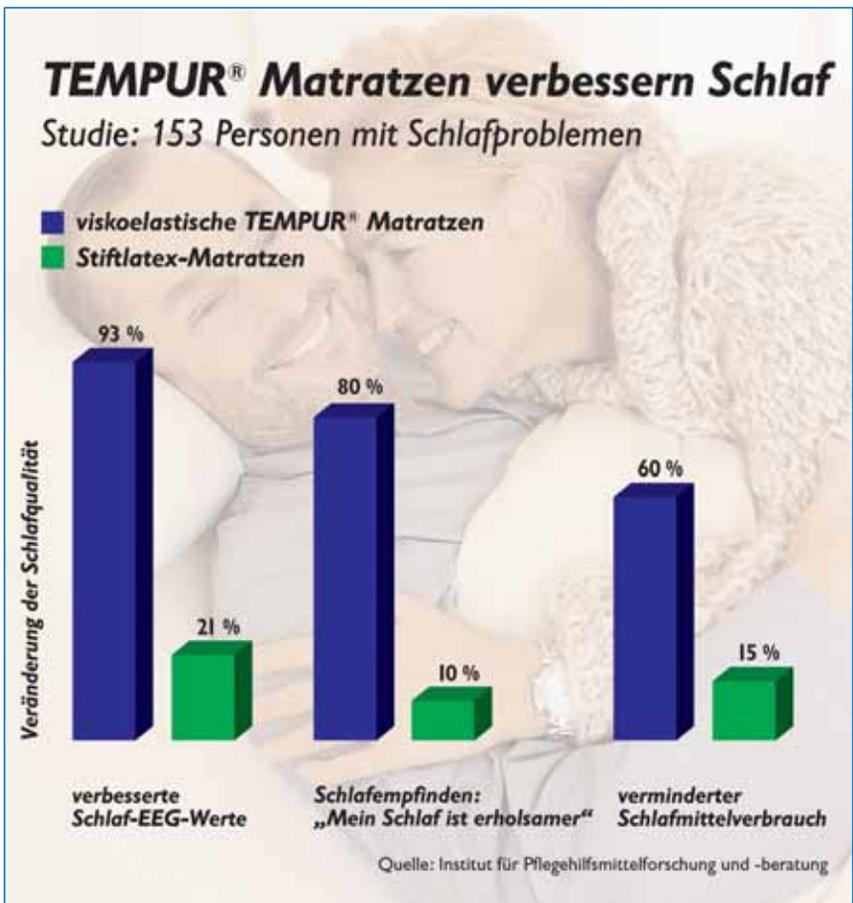
Sollten auch Sie Schlafprobleme haben, zeigt Ihnen die Studie eine Möglichkeit zur Problemlösung auf. Denn wenn neunzig Prozent der Testschläfer auf einer viskoelastischen Matratze besser schlafen als vorher – warum dann nicht auch Sie?!

Ihr Reinhard Kukla  
TEMPUR

**Fortsetzung von Seite 1**

schlafphase bei über 90 Prozent der Patienten verdoppelt werden. Betrug der Anteil der Schlafphase ohne Traum vor der Untersuchung nur 15 Prozent an der Gesamtschlafzeit, so hatte er sich nach der Untersuchung auf 30 Prozent der Gesamtschlafzeit erhöht. Dieses Verhältnis zwischen Schlafphase ohne Traum (= NREM) und Traumphase (= REM) entspricht dem normalen, erholsamen Schlaf. Er ist ein für die Gesundheit und

Regeneration äußerst wichtiger Wert. Immerhin 77 Prozent der Testpersonen hatten nicht mehr das Gefühl, schlecht geschlafen zu haben. 80 Prozent gaben nicht mehr an, ihr Schlaf sei nicht erholsam. Und der Schlafmittelverbrauch der Testpersonen reduzierte sich um fast 60 Prozent. Aus Schlechtschläfern wurden innerhalb kurzer Zeit Menschen mit einem ganz normalen Schlafverhalten, kann man die Ergebnisse der Studie zusammenfassen.



## Versuchsablauf

### **Voruntersuchung über vier Wochen:**

Erhebung der beschriebenen Daten: die individuellen Daten jeder Testperson wurden als jeweils 100 %-Basis-Ausgangsdatenlage interpretiert, d. h. die Veränderungen in den einzelnen Daten wurden jeweils ausgehend von dieser Datenlage formuliert.

### **Hauptuntersuchung über vier Wochen:**

Die Patienten wurden zufällig der Gruppe A (Viskoelastische Matratze der Fa. Tempur) bzw. der Gruppe B (Stiftlatex-Matratze) zugeordnet und die gleichen Daten erhoben wie in der Voruntersuchung.

### **Ergebnisse der Hauptuntersuchung:**

- EEG-Veränderungen:
  - Gruppe A (n = 81)\*: 75 Patienten hatten nach vier Wochen eine objektivierbare bessere Schlafqualität, da sich das Verhältnis NREM : REM von 85 : < 15 % auf 70 : 30 % verbesserte;  
bei 6 Patienten waren keine Veränderungen festzustellen.
  - Gruppe B (n = 72): 15 Patienten hatten nach vier Wochen eine objektivierbare bessere Schlafqualität, da sich das Verhältnis NREM : REM von 85 : < 15 % auf 70 : 30 % verbesserte;  
bei 57 Patienten waren keine Veränderungen festzustellen.
- Schlafmedikation:
  - Gruppe A (n = 81): Der Schlafmittelverbrauch reduzierte sich um 59,2 %.
  - Gruppe B (n = 72): Der Schlafmittelverbrauch reduzierte sich um 15,3 %.
- PMS-Index: (Der PMS-Index ist die Häufigkeit der periodischen Bewegungen pro Stunde)
  - Gruppe A (n = 81): Der PMS-Index reduzierte sich um 14,4 %.
  - Gruppe B (n = 72): Der PMS-Index reduzierte sich um 13,5 %.

\* (n=81) heißt,  
diese Testgruppe  
umfasst 81 Personen

- Auswertung des Schlafprotokolls:  
Zum Ende der vierwöchigen Untersuchungszeit beantworteten die Teilnehmer den Schlaffragebogen erneut.

Ergebnis:

Aussage	Gruppe A (Tempur® Matratze) „... stimmt“ = Verbesserung um		Gruppe B (Stiftlatex-Matratze) „... stimmt“ = Verbesserung um	
Ich schlafe nachts zu wenig	18,7 %	81,3 %	86,0 %	14,0 %
Ich habe einen leichten, flachen Schlaf	35,8 %	64,2 %	93,7 %	6,3 %
Ich schlafe immer erst sehr spät ein	46,0 %	54,0 %	86,8 %	13,2 %
Ich habe Probleme, nach dem „zu Bett gehen“ einzuschlafen	28,0 %	72,0 %	88,7 %	11,3 %
Ich empfinde meinen Schlaf als nicht sehr erholsam	20,5 %	79,5 %	90,2 %	9,8 %

Zur Erinnerung: Um an der Untersuchung teilnehmen zu können, mussten alle Teilnehmer die fünf Fragen mit „Stimmt“ beantwortet haben, das entspricht einem Wert von 100 %.

Wenn jetzt in der “TEMPUR” Gruppe deutlich niedrigere Werte angegeben werden, so hat sich das Schlafgefühl der Testpersonen stark verbessert.

Die Ergebnisse in der “Stiftlatex” Gruppe dagegen sind kaum niedriger als vor dem Test. Das heißt: Das Schlafgefühl der Testpersonen auf der Stiftlatexmatratze hat sich kaum verbessert.

## Zusammenfassung für die Testgruppe auf TEMPUR® Matratzen

Alle Daten zeigen völlig eindeutig eine Verbesserung der Schlafqualität.

Dies ist zu erkennen an der:

- Zunahme der Tiefschlafphasen
- Verringerung des Schlafmittelverbrauchs
- persönlichen Beurteilung der Schlafqualität



**TEMPUR Deutschland GmbH**

Carl-Benz-Straße 8 · D-33803 Steinhagen

Telefon (0 52 04) 10 00-50 · Telefax (0 52 04) 10 00-5 51

www.tempur.de

Ein Unternehmen der TEMPUR WORLD, INC.



## **Kuhn und Bieri AG**

Rehaprodukte und Dienstleistungen für Heime, Spitäler und Spitex  
Produits réha et services pour homes, hôpitaux et organismes de soins à domicile

Sägestrasse 75, CH-3098 Köniz  
Telefon 0848 102040, Fax 031 970 01 71, [info@kuhnbieri.ch](mailto:info@kuhnbieri.ch)

[www.kuhnbieri.ch](http://www.kuhnbieri.ch)