

Schlafstörungen vor Prüfungen: Regensburger Forscher gehen Ursachen auf den Grund

Mitteilung: Universität Regensburg

Viele kennen das Problem: Vor Prüfungen schläft man häufig nicht besonders gut. Was aber sind die Gründe für die Schlafprobleme? Forscher der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Regensburg sind dieser Frage über eine Fragebogenstudie nachgegangen. Sie kamen zu dem Schluss, dass Faktoren wie Geschlecht, Alter, Gesundheitszustand oder die Mengen des konsumierten Alkohols und Koffeins keinen wesentlichen Einfluss auf die Schlafqualität haben. Demnach ist es vor allem der individuelle Stress, der das subjektive Schlafempfinden negativ beeinflusst. Die Ergebnisse der Forscher sind in der Fachzeitschrift „PLoS One“ veröffentlicht worden (DOI: 10.1371/journal.pone.0109490).

„Uns hat ursprünglich interessiert, ob Prüflinge schlecht schlafen, weil sie während der Lernphase mehr Koffein zu sich nehmen“, erklärt Matthias Zunhammer, Autor der Studie. „Zudem wollten wir den möglichen Einfluss von Nikotin und Alkohol untersuchen.“ Die Forscher befragten 150 Studierenden aller Fakultäten der Universität Regensburg – vor, während und nach der Prüfungszeit.

Es zeigte sich: Die Studierenden trinken in der Prüfungszeit zwar im Schnitt 52 % mehr Kaffee pro Woche; der individuelle Koffeinkonsum hat aber kaum Einfluss auf die empfundene Schlafqualität. Ähnlich das Ergebnis beim Alkohol: Zwar trinken Studierende während der Prüfungszeit fast um die Hälfte weniger; die individuelle Trinkmenge hat aber ebenfalls kaum Einfluss auf das subjektive Schlafempfinden. Lediglich Nikotinkonsum war leicht mit schlechterem Schlaf assoziiert. Da aber nur 10 % der untersuchten Studierenden regelmäßig rauchten, kann die Regensburger Studie nur bedingt Aussagen über den Einfluss des Rauchens treffen.

Das Fazit des Studienleiters PD Dr. med. Volker Busch: „Stress an sich spielt in der Prüfungszeit wohl eine größere Rolle für den Schlaf als die einhergehenden Veränderungen im Konsum von Koffein und Alkohol.“ Prüfungszeiträume sind daher nach Ansicht der Forscher interessante Modelle zur Untersuchung von stressinduzierten Schlafproblemen und den dabei zugrundeliegenden Mechanismen.

Titel der Original-Publikation:

Zunhammer, Matthias, Eichhammer, Peter und Busch, Volker: Sleep quality during exam stress: the role of alcohol, caffeine and nicotine, in PLoS ONE 9(10) (2014)

*Pressemitteilung v. 23.10.2014
Alexander Schlaak
Referat II/2, Kommunikation
Universität Regensburg
Quelle: idw-online.de*