

Zeitschrift:	Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich
Herausgeber:	Geriatrischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich
Band:	- (2006-2007)
Heft:	93
Rubrik:	Altersmythos : Mittagsschlaf und Nachtschlaf

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 07.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Schwierigkeiten, Rückenschmerzen, Unselbständigkeit in mindestens einer Aktivität des täglichen Lebens, Skeletterkrankungen, Diabetes und Übergewicht.

Foley et al: Incidence and remission of insomnia among elderly adults: unepidemiological study of 6800 persons over tree years. Sleep 22:366 - 72; 1999

Jacobs J.M. et al: Global Sleep Satisfaction of Older People: The Jerusalem Cohort Study. J Am Geriatr Soc 54, 325-329; 2006

Altersmythos Mittagsschlaf und Nachschlaf

Altersmythos

Mittagsschlaf verschlechtert den Nachschlaf.

Wirklichkeit

Auch ein längerer Mittagsschlaf verkürzt oder verschlechtert den Schlaf in der folgenden Nacht nicht, verbessert aber die kognitive Leistungsfähigkeit sowohl nach dem Mittagsschlaf, als auch am nächsten Morgen signifikant.

Begründung

32 Gesunde im Alter von 55–85 J. (Durchschnittsalter 69 ± 8 J) ohne Schlafstörungen wurden im Schlaflabor untersucht während 3 Nächten und 3 Tagen, den zweiten mit Mittagsschlaf von durchschnittlich 81 ± 26 Minuten Dauer und ihre kognitive Leistungsfähigkeit wurde 6mal im Verlaufe des zweiten und dritten Tages gemessen:

Der Mittagsschlaf von 81 ± 26 Minuten verkürzte den Schlaf in der folgenden Nacht nicht wesentlich (382 ± 66 Minuten) im Vergleich zu nach dem Tag ohne Mittagsschlaf (373 ± 52 Minuten), und die Schlafqualität war identisch mit Anteil auf Wachzeit zwischen den einzelnen Schlafphasen von $19 \pm 11\%$ vs $17 \pm 10\%$). Lediglich die Schlaflatenz zum Nachschlaf war nach dem Tag mit Mittagsschlaf etwas erhöht (22 ± 17 Min. vs 6 ± 14 Min., $P < 0,01$).

S.S. Campbell et al: Effects of a Nap on Nighttime Sleep and Waking Function in Older Subjects. JAGS 53: 48–53, 2005