



Pressemitteilung - Oktober 2020

Terraillon stellt Ergebnisse seiner klinischen Studie zum Thema Schlaf vor



Terraillon, etablierte französische Marke und Marktführer im Bereich vernetzter Wellness-Geräte in Europa, ist seit mehr als 4 Jahren im Schlafsektor tätig. Das Unternehmen geht dabei von dem Befund aus, dass Schlaf eine entscheidende Rolle für die körperliche Fitness und bei der Gewichtsabnahme spielt. 2020 führte Terraillon in Zusammenarbeit mit dem [European Sleep Center](#) in Paris eine klinische Studie zum Thema Schlaf durch, um die Wirksamkeit des Einschlafprogramms seiner Einschlafhilfe [Dreamer](#) zu messen, die auf Kardialer Kohärenz beruht. Untersucht wurde die Einschlafdauer von Testpersonen, die unter leichten Schlafstörungen leiden.

Die Studie **unter Leitung von Dr. François Duforez, Sport- und Schlafmediziner, wurde über 83 Nächte durchgeführt**, basierend auf 3 Kriterien für die Schlafbewertung (basal (ohne Gerät), mit Dreamer und mit einem Konkurrenzprodukt).

Ziel dieser Studie war es, die Schlaflatenz von Probanden mit empfindlichem Schlaf, die einem kardialen Kohärenz - Protokoll unterzogen wurden, zu untersuchen. Die auf der Atmung basierende Herzkohärenz ist eine sanfte Methode, die die Entspannung des Gehirns fördert und Stress durch Regulierung der Herzfrequenz reduziert. Die kardiale Kohärenz gilt als wissenschaftliche Technik mit klinisch nachgewiesenen Ergebnissen. *(Tsai HJ, Kuo TB, Lee GS, Yang CC. Efficacy of paced breathing for insomnia: enhances vagal activity and improves sleep quality. Psychophysiology. 2015 Mar;52(3):388-96).*

Das Herzkohärenz-Programm von Dreamer wurde in Zusammenarbeit mit dem European Sleep Center auf Basis wissenschaftlicher Fakten entwickelt: Das 15-minütige Programm kombiniert Atemübungen mit einem roten Licht einer bestimmten Wellenlänge (658 nm), welche das

Schlafhormon Melatonin (im Gegensatz zu Blaulicht) nicht behindert. Ziel des Programms ist es, die Atemfrequenz bewusst zu verlangsamen, um den Nachtrhythmus von 6 Zyklen pro Minute schneller zu erreichen: 6 Inspirationen (4,5 s) und 6 Expirationen (5,5 s) pro Minute, durch das rote Licht begleitet. Dieser langsamere Atemrhythmus hat eine beruhigende Wirkung, die dabei hilft, schneller einzuschlafen.

Alle Messungen unter realen Bedingungen wurden mit geprüften **wissenschaftlichen Instrumenten** aufgezeichnet:

- Elektroenzephalogramme (Gehirnaktivität im Wachzustand).
- Angeschlossenes Kopfband (Schlaf-Wach-Rhythmus: Gehirnströme, Herz- und Atemfrequenzen, Schlafqualität).
- Aktigraphie (Bewegungen, Schlaf-Wach-Wechsel und Schlafdauer) + Acti Watch Button zur Messung der Schlaflatenz.
- Individuelle Fragebögen zum Thema Schlaf, um die Qualität des Schlafs in der Nacht, die Einschlafdauer und die Klarheit beim Aufwachen zu messen.

Die durchgeführten Messungen von Dr Duforez ermöglichten die Messung von:

- Der subjektiven Dauer des Schlafes, wie sie vom Probanden eingeschätzt wird.
- Der Schlaflatenz des langsamwelligen Schlafes (Kopfband).
- Der Dauer des langsamwelligen Schlafes (Kopfband).
- Schlafqualität in der Nacht (EAV).
- Morgendliches Aufwachen(EAV).
- Dynamik am Morgen (EAV).
- Schlafqualität (Spiegel-Fragebogen).
- Schlafeffizienz (Aktigraphie).

Die gesammelten Daten zeigen, dass **dank der kardialen Kohärenz von Dreamer 2 von 3 Benutzern in weniger als 15 Minuten einschlafen**. Dreamer erreichte dabei eine „Schlafnote“ von 7,5/10 (im Vergleich zu 7,2/10 des Konkurrenzprodukts); die **Einschlafzeit mit Dreamer ist im Vergleich zu der des Konkurrenzprodukts um 4 Minuten kürzer**.

Anmerkung zu Analogskalen bezüglich der wahrgenommenen Schlafqualität bei allen Probanden, mit Dreamer. 82% mit einem Ergebnis von mehr als 7/10:

- Punktzahl zwischen 7 und 8/10: 55%
- Punktzahl zwischen 8 und 9/10: 18%.
- Punktzahl zwischen 9 und 10/10: 9%.

(Beachten Sie, dass es keine Werte unter 6/10 gibt, 10% unter 6/10 ohne Gerät).

„In einer Welt voller Unsicherheit sind Einschlafprobleme ein häufiges Symptom von Insomnie. Wissenschaftliche Studien, die von der Französischen Gesellschaft für Schlafforschung und Medizin (SFRMS) im Rahmen des 2019 abgehaltenen Kongresses zu Insomnie bestätigt wurden, haben den Einfluss von Licht und Atemtechniken auf die Schlafqualität eindeutig nachgewiesen. Diese Methode bewusst anzuwenden ist eine sehr gute nichtmedikamentöse Alternative. Die Dreamer-Studie ist ein gutes Beispiel dafür“, erklärt Dr. Duforez.

Abschließend lässt sich festhalten, dass die natürliche Einschlafhilfe Dreamer folgendes verbessert:

- **Die Geschwindigkeit des Einschlafens und das Eintreten des Tiefschlafs.**
- **Die Qualität des Schlafes. Die Probanden haben den Eindruck, dass sie besser und schneller einschlafen.**
- **Die Klarheit beim Aufwachen.**