



Studie zur kognitiven Leistung nach Schlafentzug

Um was geht es:

- wissenschaftliche Studie über die Auswirkungen einer 24 stündigen Schlaflosigkeit auf kognitive Funktionen von Athlet*innen
- an zwei verschiedenen Tagen werden Fragebögen und kognitive Tests bearbeitet
- vor einem dieser Tage werden die Teilnehmer*innen eine schlaflose Nacht im Institut verbringen

Voraussetzungen

- keine Hirnverletzungen
- keine Schichtarbeit (letzte 3 Monate)
- keine Raucher*innen
- normale/korrigierte Sicht
- >4h gezieltes Training einer Sportart/Woche
- Keine Langzeitmedikationen
- Keine starke Einnahme von Stimulantien/Koffein (<3 Tassen Kaffee/Tag)

Was hast du davon ?

- Die Möglichkeit eine Nacht mit Spiel und Spaß an der Universität zu verbringen
- eine Einordnung deiner individuellen Schlafqualität- und Quantität
- eine Einordnung deiner kognitiven Funktionen (Reaktionszeit, Entscheidungsfindung, Inhibition...)

Interesse?

Menger.Benedikt@web.de

Projektleitung

Dr. Dennis Redlich
Benedikt Menger

Psychologisches Institut
Abteilung Leistungspsychologie
Institutsgebäude 6
Kirchweg 2, 50933 Köln