



## **Studie belegt Wirkung der Weltneuheit: Frisch und ausgeruht Aufstehen mit dem aXbo Schlafphasenwecker**

**Die Innovation aus Österreich – der erste Schlafphasenwecker der Welt – hält was er verspricht: Jeden Tag frisch und munter Aufstehen. In einer Studie der Siesta Group testeten 39 freiwillige Versuchspersonen aXbo vor dem offiziellen Marktstart. Das Resultat: Die Versuchspersonen fühlten sich signifikant „wacher“, „heiterer“ und weniger „teilnahmslos“. Morgenmuffel ade! Die beiden Entwickler Boris Eis und Axel Ferro haben mit aXbo den Traum vieler Morgenmuffel verwirklicht: Fit und tatendurstig aufwachen!**

Wien, 05.12.2006 – Im Auftrag der infactory innovations & trade gmbh wurden durch The Siesta Group Schlafanalyse GmbH drei Studien durchgeführt, die Aufschlüsse über die Wirkungsweise von aXbo geben sollten. Die ersten beiden Studien bildeten die Grundlage für die Entwicklung des Schlafphasenweckers. In der zuletzt durchgeführten Studie wurde die positive Wirkung von aXbo wissenschaftlich signifikant belegt.

### **Zusammenhang zwischen Schlafstadium und Bewegungstätigkeit**

In der ersten Studie ist es gelungen, nur aufgrund von Körperbewegungen einzelne Schlafphasen voneinander zu unterscheiden. In der zweiten Studie wurde die unterschiedliche Befindlichkeit beim Wecken aus unterschiedlichen Schlafphasen bestätigt. "In einer Studie anhand unserer weltweit größten normativen Datenbank des gesunden Schlafs haben wir nachweisen können, dass ein Zusammenhang zwischen dem Schlafstadium einer Person und ihrer Bewegungstätigkeit im Schlaf besteht. Außerdem wirkt sich das Stadium, aus dem aufgewacht wird, tatsächlich auf das subjektive Befinden nach dem Aufwachen aus.", so Univ.-Prof. DI Dr. Georg Dorffner, Geschäftsführer der Siesta Group.

### **Wissenschaftlicher Nachweis über die Wirkung von aXbo**

39 freiwillige Versuchspersonen zwischen 21 und 51 Jahren wurden an vier hintereinander liegenden Wochentagen von aXbo geweckt. Anhand eines standardisierten Fragebogens notierten Sie ihr persönliches Befinden am Morgen. Die erste Nacht diente zur Gewöhnung. An einem der anderen drei Morgen weckte aXbo nicht wie sonst zum optimalen Zeitpunkt, sondern zufällig. An welchem der drei Morgen die „Placeboweckung“ stattfindet wurde zufällig ausgewählt – weder die Versuchsperson noch der Studienleiter wussten an welchem Morgen nicht optimal geweckt wurde. Die Ergebnisse der Studie bestätigten die Wirkung von aXbo: die Versuchspersonen fühlten sich im Durchschnitt „wacher“, „heiterer“ und weniger „teilnahmslos“ an den Morgen der korrekten aXbo-Weckung als wenn sie zufällig geweckt wurden. Alle Differenzen waren statistisch signifikant.

**Bilder in Druckqualität stehen auf [www.axbo.com](http://www.axbo.com) zum Download zur Verfügung.**

### **Presseinformationen:**

#### **identum communications**

Mag. (FH) Hubert Nagele  
nagele@identum.at  
Mobil: +43 699 1924 28 08  
Tel. und Fax: +43 1 924 28 08

Sabrina Maier  
maier@identum.at  
Mobil: +43 699 1770 18 99  
Tel. und Fax: +43 1 924 28 08



## Die Ergebnisse der Studien im Detail:

### Studie 1: Zusammenhang Bewegung und Schlafstadium

Die erste Studie untersuchte den Zusammenhang zwischen Bewegungstätigkeit der Probanden und den gemessenen Schlafstadien. Es konnte nachgewiesen werden, dass im Durchschnitt die im Aktigrafen gemessene Bewegungsstärke mit dem Schlafstadium korreliert. Im leichten Stadium S1 ist durchschnittlich mehr Bewegung festzustellen als im etwas tieferen Stadium S2 und als im „Traumstadium“ REM. Die Bewegung in S2 und REM war wiederum höher als in den Tiefschlafphasen S3 und S4. Allerdings sind nicht alle dieser Unterschiede deutlich ausgeprägt oder statistisch signifikant.

### Studie 2: Zusammenhang Schlafstadium und Befinden nach dem Aufwachen

Die zweite Studie untersuchte den Zusammenhang zwischen dem Stadium, aus dem eine Versuchsperson aufwacht oder aufgeweckt wird, und dem persönlichen Befinden nach dem Aufwachen. Hier konnte nachgewiesen werden, dass das Befinden vom Aufwachstadium abhängt. Versuchspersonen fühlen sich nach dem Aufwachen aus S2 und REM etwas besser als nach dem Aufwachen aus S1, S3 oder S4. Signifikant ist etwa der Unterschied zwischen der Aufwachqualität nach S1 (12,25 auf einer Werteskala von 8 bis 32, je höher desto schlechter die Qualität) und nach S2 (11,73), REM (11,05) und S3 (13).

### Studie 3: Wissenschaftlicher Nachweis über die Wirkung von aXbo

Die dritte Studie widmete sich der Wirkungsweise von aXbo hinsichtlich der morgendlichen Befindlichkeit aufgrund der Schlafphase, in welcher geweckt wird. aXbo weckt innerhalb eines Weckzeitbereiches von 30 Minuten unter Feststellung der Schlafphase, welche durch einen Aktigraphen berechnet wird. 39 freiwillige Versuchspersonen (21 bis 51 Jahre) ohne Schlafkrankheiten wurden an vier hintereinander liegenden Wochentagen von aXbo geweckt und haben darüber hinaus eine Woche lang ihr persönliches Befinden am Morgen mittels standardisierter und in der Schlafforschung gebräuchlicher Fragebögen und Skalen notiert. Darunter war auch ein Wochentag ohne Weckung durch aXbo („Basisnacht“). Die erste der vier Nächte diente zur Gewöhnung, am Morgen einer der anderen drei Nächte weckte aXbo nicht zum sonst ermittelten besten Zeitpunkt sondern zu einem zufälligen Zeitpunkt innerhalb des gewählten 30-min. Zeitabschnittes. Dieser Morgen hatte also die Funktion eines „Placebos“ (scheinbar wirkungsvolle aber tatsächlich wirkungslose Weckung). An welchem der drei Morgen eine Placeboweckung erfolgte, wurde vorher zufällig für jede Versuchsperson ausgewählt. Die Studie war „doppelblind“, was bedeutet, dass weder die Versuchspersonen noch die Studienleiter wussten, wann die Placeboweckungen stattfanden.

Die Ergebnisse dieser Studie erbrachten den Nachweis über die Wirkungsweise von aXbo. Im Vergleich zur Basisnacht fühlten sich die Versuchspersonen im Durchschnitt „wacher“, „heiterer“ und weniger „teilnahmslos“ an den Morgen der korrekten aXbo-Weckung als wenn sie zufällig geweckt wurden. Diese Werte wurden anhand der standardisierten Skala ASES ermittelt, anhand derer Versuchspersonen ihre Stimmung am Morgen eintrugen. Die Skala hatte Werte von 0 („müde“, „traurig“, „teilnahmslos“) bis 100 („wach“, „heiter“, „teilnahmsvoll“). Alle diese Differenzen waren statistisch signifikant, es ist also berechtigt, von einem tatsächlichen Unterschied zu sprechen. Wichtig ist hierbei auch der Vergleich zur Basisnacht, da im Fall von „heiter“ und „teilnahmsvoll“ ein Placeboeffekt (also, der Wert ist auch für die zufällige Weckung höher als im Vergleich zur Basis) festgestellt werden kann.