



RECON

Research & Consulting

Der Symbioceuticals Harmonizer
Comfort verbessert den Schlaf und
fördert die Erholung



RECON

Research & Consulting

Studie

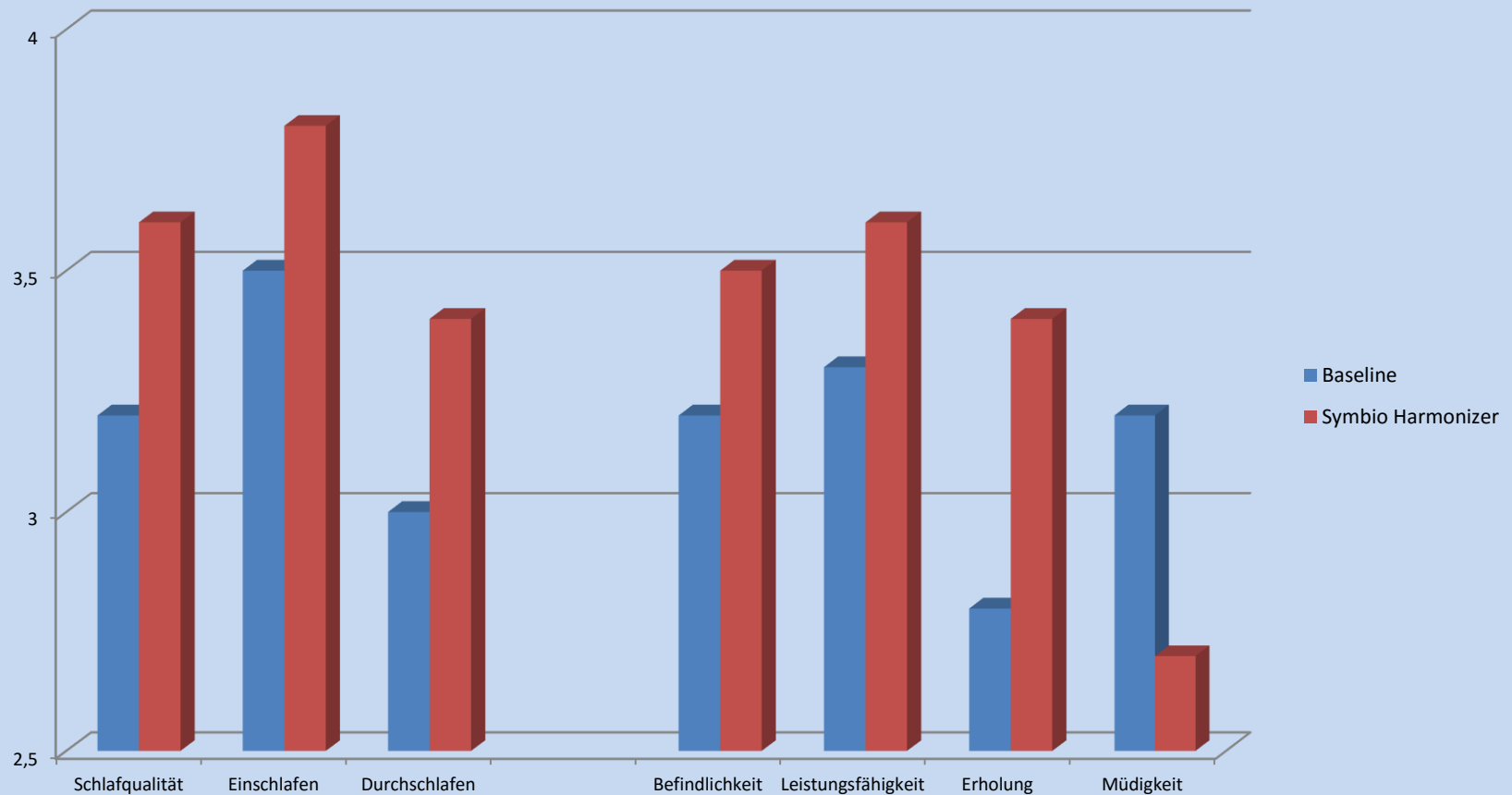
- Stichprobe: N = 20 (7 Frauen), Durchschnittsalter: 44,2 Jahre
- Design: Prospektive, kontrollierte, messwiederholte, explorative Feldstudie
- Setting: Persönliches Schlafumfeld der Probanden
- Intervention: 10 Tage, erste Woche Baseline, zweite Woche Symbio Harmonizer
- Dokumentation: Speichelproben (vor dem Schlafen), Schlafprotokoll (am Morgen)
- Zielparameter: Kortisol, Schlafparameter, Leistungsparameter



RECON

Research & Consulting

Ergebnisse



Likert-Skala: 1 = sehr schlecht bis 5 = sehr gut



RECON

Research & Consulting

Ergebnisse im Überblick

Statistische Verbesserungen mit dem Symbio Harmonizer (Cohen's d):

Schlafqualität:	$d = 0,8$
Qualität des Durchschlafens:	$d = 0,6$
Befindlichkeit:	$d = 0,7$
Erholung:	$d = 0,7$
Müdigkeit:	$d = -0,9$
Häufigkeit des Aufwachens	$d = 0,8$

Fazit

Der Einsatz des Symbio Harmonizer im Schlafumfeld bewirkt nach fünf Tagen:

- eine Verbesserung der allgemeinen Schlafqualität um 12%
- eine Verbesserung des Durchschlafverhaltens um 13%
- eine Reduktion des morgendlichen Müdigkeit um 18%
- eine Verbesserung der morgendlichen Befindlichkeit um 9%
- eine Verbesserung der nächtlichen Erholung um 21%
- eine Reduktion des nächtlichen Aufwachens um 56%