

## Schlafen hilft

Schlaf kann das Leistungsvermögen von Sportlern deutlich steigern. Das zeigt eine Studie der Uni Stanford. Fünf Studenten aus dem Schwimmteam der kalifornischen Hochschule dehnten ihr tägliches Schlafensum auf zehn Stunden aus. Wie Untersuchungsleiterin Cheri Mah auf einer Tagung von Schlafforschern in Baltimore berichtete, waren die sehr ausgeschlafenen Männer und Frauen im 15-Meter-Sprint um durchschnittlich eine halbe Sekunde schneller. Die Dauer einer Wende verringerte sich um 0,1 Sekunden. Auf den Startschuß reagierten sie 0,15 Sekunden eher. Außerdem hatten sie bessere Laune. In einer früheren Studie hatte Mah gezeigt, daß ein höheres Schlafensum die Treffsicherheit und Laufgeschwindigkeit von Basketballern erhöht.

(AP/jW)

<https://www.jungewelt.de/artikel/107896.schlafen-hilft.html>