

Tief schlafen

Neurophysiologen der Universität von British-Kolumbien in Vancouver (Kanada) berichten im Fachjournal Sleep über die schlafstimulierende Wirkung des kleinsten der 20 Eiweißbausteine: »Glycin hemmt wie ein polsterndes Kissen die Übertragung von Nervenreizen, führt somit zur Muskellerschlaffung.« Genauer gesagt, legt das Protein bestimmte Motoneuronen in Muskeln still. In synaptischen Spalt zwischen Nervenzellen blockiert der Eiweißbaustein Wachreflexe im Hirnstamm, im Rückenmark und auch in der Netzhaut unserer Augen. Alle bislang bekannten Schlafmittel wirken mehr oder weniger nur betäubend. Glycinerge »Schlafneuronen« schalten sensorische Reize wie das Hören oder Riechen aus. (ots/jW)
<https://www.jungewelt.de/artikel/117482.tief-schlafen.html>