

## **Alter und Schlaf**

Je älter man ist, desto schlechter schläft man. Dies geht aus einer Studie der Universität von Surrey in England hervor, deren Ergebnisse in der jüngsten Ausgabe der Fachzeitschrift *Sleep* veröffentlicht sind. Demnach schlafen 66- bis 83jährige im Schnitt sechseinhalb Stunden pro Tag, 40- bis 55jährige sechs Stunden und 50 Minuten, 20- bis 30jährige sieben Stunden und 13 Minuten. Die Jüngeren wachen nachts trotzdem seltener auf und sind tagsüber öfter müde. Die Tiefschlafphasen werden mit dem Alter kürzer. Für die Studie wurde das Schlafverhalten von 110 gesunden Erwachsenen ausgewertet, die nicht über Schlafstörungen klagten. (AFP/jW)

*<https://www.jungewelt.de/artikel/138927.alter-und-schlaf.html>*