

Schlaf schneller, Genosse

»A man needs his seven hours« (Ein Mann braucht seine sieben Stunden), wussten schon die Mafiosi der Sopranos-Familie. Diese Faustregel ist nun wissenschaftlich bestätigt: Sieben Stunden Nachtruhe sind die ideale Schlafdauer für Menschen mittleren und hohen Alters. Das berichten US-amerikanische und chinesische Wissenschaftler im Fachblatt *Nature Aging*. Wesentlich mehr oder weniger Schlaf sei mit einer Beeinträchtigung der psychischen Gesundheit sowie schlechteren geistigen Leistungen verbunden, so das Fazit der Studie. Um so wichtiger sei guter Schlaf gerade für ältere Menschen.

Konkret untersuchten Wissenschaftler der Universitäten Cambridge und Fudan Daten von fast 500.000 Erwachsenen im Alter zwischen 38 und 73 Jahren, die in der »UK Biobank« gesammelt waren. Eine zu kurze als auch eine zu lange Schlafdauer standen in Zusammenhang mit verminderten kognitiven Leistungen – die entsprechenden Probanden waren in den Tests langsamer und hatten eine geringere Aufmerksamkeitsspanne sowie schlechtere Problemlösungsfähigkeiten. (dpa/jW)

<https://www.jungewelt.de/artikel/425785.was-zählt-schlaf-schneller-genosse.html>