

Besser schlafen

Rochester. 80 Prozent der Erwerbstätigen in Deutschland schlafen schlecht ein oder haben Probleme damit, durchzuschlafen. Das führt häufig zu Konzentrationsproblemen. Wie Schlafmangel auch dauerhaft das Hirn schädigen kann, hat jetzt ein Forscherteam um Diego Carvalho von der Mayo Clinic in Rochester im US-Bundesstaat Minnesota [erforscht](#). Über mehrere Jahre hinweg wurden die Gehirne von 2.750 Menschen, die im Schnitt 70 Jahre alt waren, untersucht. Dabei wurden Denk- und Gedächtnistests sowie Gehirnschans per Magnetresonanztomographie (MRT) durchgeführt. Während der Studienlaufzeit entwickelten 14 Prozent der Probanden mit chronischer Schlaflosigkeit eine leichte kognitive Beeinträchtigung oder Demenz. Unter den Testpersonen ohne Insomnie waren es hingegen nur zehn Prozent. Letztere schnitten bei den Denk- und Gedächtnistests zudem deutlich besser ab. Carvalho und sein Team schlossen daraus, dass Menschen mit chronischer Schlaflosigkeit eine 40 Prozent höhere Wahrscheinlichkeit aufweisen, eine kognitive Beeinträchtigung zu entwickeln, als Menschen mit gutem Schlaf. Die Studie kommt daher zu dem Schluss, dass Schlaftherapien helfen können, die Gesundheit des Gehirns zu schützen. (jW)

<https://www.jungewelt.de/artikel/508458.besser-schlafen.html>