

Traumlos

Mäßiger Alkoholkonsum lässt junge Frauen tiefer schlafen. Das hat eine Studie in den USA ergeben. Allerdings verlängerte sich nur die Dauer des Tiefschlafs der 22- bis 25jährigen Probandinnen nach zwei, drei Drinks. Die Dauer des REM-Schlafs, in dem geträumt wird, nahm dagegen ab.

(ddp/jW)

<https://www.jungewelt.de/artikel/73112.traumlos.html>