

Nachts schlafen hilft

Wer lange und regelmäßig schläft, steigert damit seine geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Das haben Studien der Brown University und der Stanford Universität ergeben, die auf der Jahrestagung der »Associated Professional Sleep Societies« vorgestellt wurden. Demnach leiden Schüler, die an Schultagen deutlich kürzer als am Wochenende schlafen, montags unter typischen Jetlag-Symptomen. Auch bei erwachsenen Sportlern macht sich laut Stanford-Studie mehr Schlaf bezahlt. In der Regel reichen Erwachsenen sieben bis acht Stunden Nachtruhe. Sind jedoch besonders gute Leistungen gefordert, hilft es, wenn zuvor so lange wie möglich geschlafen wird. Sechs Sportstudenten versuchten es und übertrafen ihre Bestleistungen deutlich.

Jason Ong, Schlafforscher in Stanford, hat 312 Patienten untersucht, die sich selbst als »tagesaktiv«, »nachtaktiv« oder als »Mischtyp« charakterisiert hatten. Nach der Auswertung rät er vom Nachtleben ab. Es führt zu Schlafproblemen, und zwar »selbst dann, wenn man die Möglichkeit hat, am nächsten Morgen auszuschlafen« (Ong). Daß Diskostammgäste so häufig mit Ein- und Durchschlafstörungen kämpfen, führt der Schlafforscher darauf zurück, daß sich das Nachtleben schlecht mit dem Biorhythmus verträgt. (ots/jW)

<https://www.jungewelt.de/artikel/88483.nachts-schlafen-hilft.html>