

Alle Rechte beim Urheber.

Abdruck nur gegen Belegexemplar, Honorar plus 7% MwSt.

### **Schlaf verbessert das Erinnerungsvermögen**

Wer schläft kann sich Dinge besser merken und lässt sich beim Abrufen des Gemarkten nicht durcheinander bringen. Das bestätigte Jeffrey Ellenbogen von der Harvard Medical School in Boston mit einer Untersuchung der Gedächtnisleistung von erwachsenen Studierenden in den USA.

Die Studierenden, die sich zwischen dem Lernen von Wortpaaren und ihrer Abfrage aufs Ohr legen durften, schnitten deutlich besser ab als ihre Kommilitonen, die ohne Schlaf auskommen mussten. Frappierend besser war ihre Gedächtnisleistung dann, wenn die Studierenden kurz vor dem Test neue Wortpaare zu hören bekamen, die nicht abgefragt wurden. Davon ließen sich überdurchschnittlich wenig ausgeschlafene Probanden verwirren. Demnach schirmt der Schlaf das Gelernte aktiv ab gegen störende Informationen.

„Schlaf schützt das Gedächtnis nicht einfach nur passiv oder vorübergehend, vielmehr spielt der Schlaf eine aktive Rolle in der Verfestigung des Gedächtnisses“, sagt Ellenbogen.