

<http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesund-leben/redaktion/schlaftherapie-ein-kurzes-nickerchen-tagsueber-kompensiert-schlechten-schlaf-in-der-nacht.html>, gedruckt am Dienstag, 17. Februar 2015

KOPP

ONLINE
Informationen, die Ihnen die Augen öffnen

13.02.2015

Schlaftherapie: Ein kurzes Nickerchen tagsüber kompensiert schlechten Schlaf in der Nacht

Redaktion

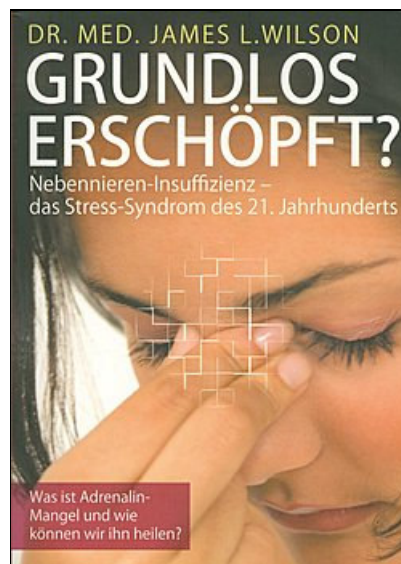
Ein halbstündiges Nickerchen tagsüber kann die hormonelle Wirkung von zwei Stunden Nachtschlaf ersetzen und den Betreffenden nicht nur erfrischen, sondern das Immunsystem stärken und Stress abbauen. Das besagt eine neue Studie.



»Unsere Daten zeigen, dass ein kurzer Schlaf von 30 Minuten die hormonelle Wirkung von schlechtem Schlaf in der Nacht wettmachen kann«, schrieb Brice Faraut von der Pariser Descartes-Universität in einer Erklärung.

»Erstmals zeigte sich bei einer Studie, dass ein kurzes Schläfchen die Biomarker für ein gesundes neuroendokrines System und ein funktionierendes Immunsystem auf Normalwerte bringen kann. Ein kurzer Schlaf kann also die negative Wirkung von Schlafmangel ausgleichen, weil sich das Immunsystem und das neuroendokrine System erholen können.«

Die Studie wurde im *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, der Zeitschrift der *Endocrine Society*, veröffentlicht. Unabhängig davon ergab der US-Gesundheitssurvey, dass fast drei von zehn Erwachsenen pro Nacht höchstens sechs Stunden schlafen.



Für ihre Studie führten die Wissenschaftler mit elf gesunden Männern im Alter von 25 bis 32 Jahren verschiedene Versuche durch.

Zweimal absolvierten die Männer dreitägige Schlaftests. Bei einer Sitzung bekamen sie nur zwei Stunden Schlaf in der Nacht, bei der anderen Sitzung durften sie tagsüber mehrmals ein 30 minütiges Nickerchen halten.



Vor den Tests hatten alle Teilnehmer acht Stunden geschlafen, die Schlafzeit am letzten Tag war nicht begrenzt.

Urin- und Speichelproben der Teilnehmer, die nur zwei Stunden geschlafen hatten, ergaben hohe Werte des Stresshormons Norepinephrin, das Blutdruck und Blutzucker sowie den Spiegel des antiviralen Proteins Interleukin-6 erhöht.

Bei den Teilnehmern, die kurze Nickerchen halten durften, waren die Werte für Norepinephrin und Interleukin-6 normal.

»Die Ergebnisse bestätigen die Entwicklung praktischer Strategien bei einer Bevölkerung mit chronischem Schlafmangel, wie beispielsweise Nacht- und Schichtarbeiter«, sagte Faraut.

Schlafmangel ist mittlerweile als ernstes Problem anerkannt. Er kann die Produktivität von Arbeitern mindern, und in Situationen, die besondere Aufmerksamkeit verlangen, gefährlich werden, beispielsweise im Verkehr. Darüber hinaus werden chronische Krankheiten verschlimmert, darunter Fettleibigkeit, Bluthochdruck und sogar Depression.

Im vergangenen Jahr hatte eine ähnliche Untersuchung ergeben, dass kurze Schlafpausen auch gut für den Erhalt des Gedächtnisses waren. Schulkinder, die nach dem Lernen ein Schläfchen hielten, konnten sich auch nach fünf Tagen an mehr von dem erinnern, was sie gelernt hatten, im Vergleich zu anderen Kindern, die tagsüber nicht schliefen.

»Die Ergebnisse zeigen, dass Schlaf helfen kann, in der Schule Gelerntes länger zu behalten«, schrieben die Autoren in ihrer Studie.





ISLAND

Lichtspiel am nordischen Himmel

Lassen Sie sich verzaubern von einer Reise, die Sie am Tag zu kraftvollen Bergen und Wasserfällen führt und Sie nachts zu einem Lichtertanz am Himmel entführt.

14.–21. März 2015
10.–17. Oktober 2015

Erfahren Sie mehr ►►



KOPP & SPANGLER

KOPP & SPANGLER OHG

Seeleitzn 65
82541 Münsing/Ambach
Telefon: 08177 99 81 04
info@kopp-spangler.de
www.kopp-spangler.de

Copyright © 2015 by [RussiaToday](#)
Bildnachweis: racorn / Shutterstock

Dieser Beitrag stellt ausschließlich die Meinung des Verfassers dar. Er muss nicht zwangsläufig die Meinung des Verlags oder die Meinung anderer Autoren dieser Seiten wiedergeben.

Ergänzende Beiträge zu diesem Thema

Wer diesen Artikel gelesen hat, hat sich auch für diese Beiträge interessiert:



Grün geführte Sozialbehörde behindert Ermittlungen im Fall von Kinderpornographie

Torben Grombery

Eine Mutter meldet ihrem Sachbearbeiter beim Jugendamt einen schwerwiegenden Fall von Kindesmissbrauch in Form

von Kinderpornographie. Was sich anschließend ereignete, hat wohl auch der Richter noch nicht erlebt, der der Kriminalpolizei einen Durchsuchungsbeschluss für die politisch von einer Grünen geführte Sozialbehörde ausstellen musste, damit **mehr ...**



+++ Kaum an Schweden-Verlag vertickt: DWN jetzt auch mit falschen Russen-Panzerfotos +++ Gewerkschaft: Ansturm aus dem Kosovo überfordert Bundespolizei +++ Deutsche Bahn im vielfältig-bunten Essen: Pendler beklagen aggressive Bettelei im Regionalexpress +++

[mehr ...](#)

Sensation zu »Kalter Fusion«: Russischer Professor bestätigt Rossi-Reaktor

Andreas von Rétyi

Der E-Cat des umstrittenen italienischen Erfinders Andrea Rossi sorgt wieder für Schlagzeilen. Schon seit Jahren wird der Energy Catalyzer in der »Szene« alternativer Energietechnologien diskutiert, Skeptiker sprechen unverhohlen von Betrug und Manipulation, doch wiederholt haben Tests zu positiven Ergebnissen geführt. Jetzt veröffentlichte ein [mehr ...](#)



Geheime Absprachen in Washington: In weniger als sechs Wochen Krieg in Europa?

Udo Ulfkotte

Ganz aktuell werden in den USA Kriegsvorbereitungen getroffen. Und zwar für einen Krieg der NATO gegen Russland. Angela Merkel soll Deutschland und die anderen Europäer in den Krieg führen. Die Hintergründe. [mehr ...](#)



Abkommen von Minsk: Schmale Hoffnung und ein breiterer Atlantik

Markus Gärtner

Nach dem Scheitern der Schuldenverhandlungen mit Griechenland in Brüssel hat nach mehr als 16 Stunden wenigstens der Ukraine-Gipfel in Minsk zwischen Putin, Poroschenko, Hollande und Merkel ein Ergebnis erzielt. [mehr ...](#)