Ressort: Gesundheit

Studie: "Geräuschmassage" sorgt für besseren Schlaf

Tübingen, 12.04.2013, 21:02 Uhr

GDN - Werden Hirnwellen im Tiefschlaf durch Geräusche stimuliert, verbessert dies Schlaf und Gedächtnisfunktionen. Das fanden Wissenschaftler der Universität Tübingen in einer Studie heraus.

Testpersonen wurden dabei im Schlaf Geräusche vorgespielt, die mit dem Rhythmus dieser langsamen Hirnwellen synchronisiert waren. Die Forscher haben damit nach eigenen Angaben eine einfache, nicht-invasive Methode gefunden, mit der sich die menschliche Hirnaktivität beeinflussen lässt, um sowohl Schlaf als auch Gedächtnis zu verbessern. Die langsamen Hirnwellen, die beim Menschen im Tiefschlaf auftreten, sind wesentlich, um Gelerntes besser im Gedächtnis zu behalten.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-11751/studie-geraeuschmassage-sorgt-fuer-besseren-schlaf.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV:

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619