

## [125] Schlafen macht gescheit – macht Schlafapnoe dumm?

Ein Team um Frau Prof. Sophie Schwarz von der Universität Genf berichtete am Europ. Forum der Neurowissenschaften von gesicherten Erkenntnissen zur Wichtigkeit des Schlafes für das Lernen und für das Treffen von Entscheidungen.

Die Erkenntnisse beruhen auf Versuchen mit Probanden, denen Lernaufgaben gestellt wurden. Anschliessend durfte ein Teil der Versuchsteilnehmer schlafen, der andere nicht. Mittels bildgebender Verfahren zeigten die Forscher, dass sich durch den Schlaf die Verbindungen jener Hirnzellen neu ordnen, die Verhalten und Entscheidungsprozesse beeinflussen. ‚Macht man eine neue Erfahrung und schläft darüber einige Zeit, dann können sich die darauf folgenden Lernvorgänge besser einprägen‘, sagte Schwarz. Das Festigen des Gedächtnisses im Schlaf sei wichtig, - etwa beim Auswendiglernen. DPA



**«Kommen Sie bitte rasch herauf.  
Ich bin in letzter Zeit etwas müde!»**

«Seltsam im Nebel zu wandern! Leben ist Einsamkeit.  
Kein Mensch kennt den andern, jeder ist allein!»  
(Hermann Hesse, Literatur-Nobelpreis 1946)

C243

***Untherapierte Schlafapnoe mit nächtlich hunderten bis tausenden von Aufwachereignissen führt zu vielfach gestörtem Schlaf. Die Erkenntnisse der Forschergruppe um Sophie Schwarz könnten auch hinweisend sein, dass Apnoiker sehr oft Mühe mit Gedächtnisleistungen haben, insbesondere das Versagen des Kurzzeitgedächtnisses wird beklagt.***

***Mehr darüber finden Sie im Kapitel 47, in den Texten [470] und folgende werden die Aufgaben des gesunden Schlafes und die Folgen für die Hirnfunktionen bei gestörtem Schlaf aus der Sicht der Pädiatrie beschrieben, sie gelten genauso für Erwachsene wie für Kinder.***

