

Morgenmenschen oder Nachteulen? Welche Gruppe performt besser?

Nachteulen oder Frühaufsteher? Studie enthüllt, wer "schlauer" ist. Erfahren Sie, welche Gruppe kognitiv besser abschneidet.

Die Bedeutung von Schlafgewohnheiten für kognitive Leistungen

Ein Thema, das uns alle betrifft: Sind Morgenmenschen oder Nachtmenschen intelligenter? Laut einer neuen Studie des Imperial College London könnte die Antwort überraschend sein.

Studie enthüllt: Nachteulen haben kognitiven Vorteil

Die kürzlich veröffentlichte Studie des Imperial College London analysierte Daten von rund 26.000 Probanden im Alter von 53 bis 86 Jahren. Das Hauptaugenmerk lag auf der Untersuchung des Zusammenhangs zwischen Schlafgewohnheiten und kognitiver Leistung.

Die Forscher fanden heraus, dass Erwachsene, die abends aktiver sind, tendenziell bei kognitiven Tests besser abschnitten als diejenigen, die sich als Morgenmenschen betrachten. Dies legt nahe, dass die persönliche Präferenz für Tageszeiten einen signifikanten Einfluss auf die Hirnfunktion haben kann.

Optimaler Schlaf für optimale Ergebnisse

Die Studie ergab auch, dass ein Schlaf von sieben bis neun Stunden pro Nacht ideal ist, um die kognitive Funktion zu fördern. Dabei spielt die Regelmäßigkeit der Schlafzeiten eine wichtige Rolle.

Dr. Raha West betonte jedoch, dass die Studienergebnisse keinen festen Zusammenhang zwischen Morgenmenschen und schlechterer kognitiver Leistung herstellen. Es handle sich vielmehr um einen allgemeinen Trend.

Tipps für die Umstellung von Frühaufsteher zu Nachteule

Obwohl die Studienergebnisse interessante Einblicke liefern, ist es wichtig zu beachten, dass eine vollständige Änderung der Schlafgewohnheiten keine leichte Aufgabe ist. West empfiehlt drei Schritte für eine mögliche Umstellung:

- Die Schlafenszeit schrittweise anpassen.
- Die Lichtexposition am Abend erhöhen.
- Einen stabilen Schlafrhythmus beibehalten.

Die Studie zeigt, wie vielfältig die Auswirkungen von Schlaf auf unsere kognitive Leistungsfähigkeit sein können. Es lohnt sich, die eigenen Gewohnheiten zu hinterfragen und gegebenenfalls anzupassen, um optimale Ergebnisse zu erzielen.

- **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de