

Abendaktiv oder Morgenmensch: Die kognitive Leistung im Fokus

Studie enthüllt: Sind Nachteulen intelligenter als Frühaufsteher? Neue Erkenntnisse zur kognitiven Leistung und Schlafgewohnheiten.

Die Entscheidung zwischen Morgenmuffel und Frühaufsteher: Welche Gruppe gilt als „klüger“?

Es gibt Menschen, die vor Sonnenaufgang bereits voller Energie sind, während andere lieber erst später am Tag in Fahrt kommen. Aber welche Gruppe schneidet kognitiv besser ab? Eine kürzlich veröffentlichte Studie hat versucht, dieser Frage auf den Grund zu gehen.

Einblick in die Studie aus Großbritannien

Das Team um Dr. Raha West vom Imperial College London führte die Untersuchung mit insgesamt 26.000 Probanden durch. Die Ergebnisse der Studie wurden am 10. Juli 2024 im Journal BMJ Public Health veröffentlicht.

- Art der Untersuchung: Querschnittsstudie mit 26.000 Teilnehmern
- Altersgruppe der Probanden: 53 bis 86 Jahre
- Datenbasis: Die Forscher griffen auf Informationen der Britischen Biobank-Datenbank zurück

„Tendenziell besser“: Die Vorteile der

Nachteulen

Es ist allgemein bekannt, dass ausreichender Schlaf eine wichtige Rolle für die körperliche und geistige Gesundheit spielt. Eine Studie aus London fand heraus, dass 7 bis 9 Stunden Schlaf pro Nacht ideal sind und die kognitiven Leistungen verbessern. Weniger als 7 Stunden erhöhen dagegen das Risiko von Gesundheitsproblemen. Die Studie zeigte auch, dass Personen, die abends aktiver sind, bei kognitiven Tests tendenziell besser abschnitten als Morgenmenschen.

Von Frühaufsteher zuachteule: Ist die Gewohnheit eine Hürde?

Dr. Raha West betonte, dass nicht alle Frühaufsteher automatisch schlechtere kognitive Fähigkeiten haben. Es besteht jedoch ein Trend, dassachteulen in diesem Bereich besser abschnitten. Die Umstellung von einer Gruppe zur anderen ist komplex, aber nicht unmöglich. West empfiehlt, die Lichtexposition am Abend zu erhöhen, die Schlafenszeit schrittweise anzupassen und einen konsequenten Schlafrhythmus zu pflegen.

Die Bedeutung einer ausreichenden Wasseraufnahme für die Gesundheit ist bekannt. Interessanterweise ergab eine andere Studie, dass das Trinkwasser in zwei Bundesländern zunehmend belastet ist.

– **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de