



Wir möchten, dass Sie wissen!

Schlaf stärkt die aktive Vorhersage regelmäßiger Abläufe

Wissenschaftler der Universität Tübingen erforschen, ob das Gehirn durch eine Ruhephase zuvor gelernte Abfolgen besser behalten kann.

Schlaf festigt zuvor erworbenes Wissen und trägt dadurch zur Bildung des Langzeitgedächtnisses bei. In einer neuen Studie untersuchten Nicolas Lutz, Ines Wolf und Stefanie Hübner unter der Leitung von Professor Jan Born und Dr. Karsten Rauss vom Institut für Medizinische Psychologie und Verhaltensneurobiologie der Universität Tübingen, ob Schlaf auch die Lernleistung bei vorhersehbaren Abläufen beeinflusst. Dazu ließen sie zwei Personengruppen an einem Bildschirm festgelegte Sequenzen von visuellen Mustern lernen. Nach entweder einer Schlaf- oder einer Wachphase testeten die Wissenschaftler, wie die Probanden auf Abweichungen in den gelernten Abläufen reagierten. Dabei zeigte sich, dass die Gruppe mit Schlafphase die Abläufe stärker verinnerlicht hatte und sicherer beherrschte, auch wenn die Sequenzen in schnellerer Abfolge präsentiert wurden. Die Studie wird in der Fachzeitschrift *The Journal of Neuroscience* veröffentlicht.

[mehr Infos](#)

[Quelle: Eberhard Karls Universität Tübingen](#)



ZUP! Beratung · Marketing · Kommunikation GmbH · Franz-Kobinger-Straße 11a · 8157 Augsburg
Telefon +49 821 9998140 · www.zup-gmbh.de · info@zup-gmbh.de

Wenn Sie unser ZUP!-Wissen nicht mehr erhalten möchten, klicken Sie bitte hier.

