



## Lernen im Schlaf

### Jugendliche Probandinnen für Studie gesucht

Zahlreiche Studien der letzten Jahre zeigen, dass Schlaf hilft, neue Gedächtnisspuren im Gehirn zu verfestigen. Neu gelerntes Wissen, wie beispielsweise Vokabeln, oder das Erlernen eines Musikinstruments werden im Schlaf ‚offline‘ durchgespielt und dabei in bestehende Gedächtnisspuren integriert.

Neuere Arbeiten der Schlafforschungsgruppe der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Freiburg konnten zeigen, dass bei Menschen mit klinisch relevanten Schlafstörungen, wie Insomnie oder Schlafapnoesyndrom, sich das Gedächtnis nicht so schnell konsolidiert. Aktuell untersucht die Arbeitsgruppe, inwieweit die Effekte des Schlafs auf die Gedächtnisbildung tatsächlich an die schlafspezifische Gehirnaktivität gekoppelt sind.

Für die Studie werden verschiedene Lernformen bei jugendlichen Probandinnen im Alter von 16 Jahren vor und nach dem Mittagsschlaf beziehungsweise vor aktiven und nach ruhigen Wachbedingungen im Schlaflabor untersucht. Die Ergebnisse dieser Studie sollen zu einem besseren Verständnis von Schlaf und Lernen bei Jugendlichen beitragen – zwei wichtige Bausteine einer gesunden Entwicklung.

Zur Teilnahme an der Untersuchung im Schlaflabor sucht die Arbeitsgruppe aktuell 16-jährige gesunde Gymnasiastinnen. Eine Aufwandsentschädigung wird gezahlt.

**Interessierte können sich unter folgender Mail-Adresse melden:**

**LGJSCHLAF-PPT@uniklinik-freiburg.de**

Kontakt:

Universitätsklinikum Freiburg  
Pressestelle

Heike Mensch  
Tel.: 0761 270-1909

Benjamin Waschow  
Tel.: 0761 270-1829

Claudia Wasmer  
Tel.: 0761 270-2006

Breisacher Straße 62  
79106 Freiburg

Fax 0761 270-1903

heike.mensch@uniklinik-freiburg.de  
benjamin.waschow@uniklinik-freiburg.de  
claudia.wasmer@uniklinik-freiburg.de  
www.uniklinik-freiburg.de

### **Kontakt:**

Dr. Christoph Nissen

Abteilung Psychiatrie und Psychotherapie

Tel.: 0761/270-6501

E-Mail: christoph.nissen@uniklinik-freiburg.de