

## Entspannung nach dem Lernen unterstützt die Gedächtnisfunktion

Dienstag, 22. Mai 2018



/sebra, stockadobecom

Edinburgh – Die Bedeutung des Schlafes bei der Gedächtniskonsolidierung ist seit fast einem Jahrzehnt bekannt. Neuere Forschungen haben jedoch gezeigt, dass auch eine Wachruhe die Konsolidierung unterstützen kann: Die Menschen erinnern sich an Gelerntes besser, wenn sie sich nach der Lernphase ausruhen. Das berichten Forscher um Michael Craig und Michaela Dewar von der [Heriot-Watt University](#) in Edinburgh, Großbritannien, in der Zeitschrift *Scientific Reports* (2018; doi: [10.1038/s41598-018-25313-y](#)).

Craig und Dewar entwarfen einen Gedächtnistest, um die Fähigkeit zu beurteilen, detaillierte Informationen zu speichern. Sie baten 60 junge männliche und weibliche Teilnehmer – im Durchschnitt 21 Jahre alt –, sich eine Reihe von Fotos anzusehen.

Sie wurden gebeten, zwischen schon vorgekommenen – also „bekannten“ – und nur „ähnlichen“ Fotos zu unterscheiden. „Wenn die Fähigkeit der Teilnehmer ausgeprägt ist, sich feine Nuancen zu merken, würden sie sagen, die Fotos seien nur ‚ähnlich‘. Speichern die Versuchsteilnehmer nicht so detaillierte Erinnerungen, sollten sie die feinen Unterschiede in ähnlichen Fotos übersehen und sie mit ‚bekannten‘ Fotos verwechseln“, so Craig.

Er fasst die Ergebnisse zusammen und sagt: „Jüngere Erwachsene, die sich in den Minuten nach der Fotopräsentation ausruhen, waren besser in der Lage, subtile Unterschiede in nur ähnlichen Fotos zu bemerken“. Dies deutet darauf hin, dass diese Personen detailliertere Erinnerungen gespeichert hätten, als diejenigen, die nicht ruhten. Ausruhen sei also vorteilhaft, um sich neue detaillierte Gedächtnisinhalte besser merken zu können.

Er räumt aber ein, dass die Gründe für dieses Phänomen weiterhin rätselhaft seien. Unbekannt bleibe auch, ob das Ausruhen nur erlaube, mehr Informationen zu speichern, oder ob es auch dabei helfe, detailliertere Erinnerungen zu bewahren.

© *hil/aerzteblatt.de*