

Kirchhoff/Steinbach: Stimmtherapie bei Schlafstörungen

„Geräuschmassage“ für besseren Schlaf

Stimmen (2. April 2013) - werden Menschen im Tief schlaf durch Geräusche stimuliert, verbessert dies Schlaf und Schlafqualitätsfunktionen, wie Wissenschaftler der Universität Tübingen herausgefunden. Die langsamen Stimmen, die beim Menschen im Tief schlaf auftreten, sind wesentlich, um Unruhe besser in den Schlaf zu bringen. Werden diese Stimmen durch Geräusche in gleichen Rhythmus in der Schlafphase stimuliert, führt dies dazu zu besserem Schlaf und auch zu besserer Schlafqualität.

Dies haben Professor von Bonn und Institut für Medizinische Psychologie der Universität Tübingen und Kollegen von der Universität Bamberg in einer Studie festgestellt. Verschiedene Personen wurden dabei in Schlaf gebracht, die mit dem Rhythmus dieser langsamen Stimmen synchronisiert waren. Die Wissenschaftler haben damit eine einfache, nicht-invasive Methode gefunden, mit der sich die menschliche Hirnaktivität beeinflussen lässt, um sowohl Schlaf als auch Schlafqualität zu verbessern. Die Ergebnisse wurden kürzlich in der Fachzeitschrift *PLoS ONE* veröffentlicht (doi:10.1371/journal.pone.0061111).

Das haben Bonn und sein Institut für Medizinische Psychologie der Universität Tübingen und Kollegen von der Universität Bamberg in einer Studie festgestellt. Verschiedene Personen wurden dabei in Schlaf gebracht, die mit dem Rhythmus dieser langsamen Stimmen synchronisiert waren. Die Wissenschaftler haben damit eine einfache, nicht-invasive Methode gefunden, mit der sich die menschliche Hirnaktivität beeinflussen lässt, um sowohl Schlaf als auch Schlafqualität zu verbessern. Die Ergebnisse wurden kürzlich in der Fachzeitschrift *PLoS ONE* veröffentlicht (doi:10.1371/journal.pone.0061111).

Das haben Bonn und sein Institut für Medizinische Psychologie der Universität Tübingen und Kollegen von der Universität Bamberg in einer Studie festgestellt. Verschiedene Personen wurden dabei in Schlaf gebracht, die mit dem Rhythmus dieser langsamen Stimmen synchronisiert waren. Die Wissenschaftler haben damit eine einfache, nicht-invasive Methode gefunden, mit der sich die menschliche Hirnaktivität beeinflussen lässt, um sowohl Schlaf als auch Schlafqualität zu verbessern. Die Ergebnisse wurden kürzlich in der Fachzeitschrift *PLoS ONE* veröffentlicht (doi:10.1371/journal.pone.0061111).

Das haben Bonn und sein Institut für Medizinische Psychologie der Universität Tübingen und Kollegen von der Universität Bamberg in einer Studie festgestellt. Verschiedene Personen wurden dabei in Schlaf gebracht, die mit dem Rhythmus dieser langsamen Stimmen synchronisiert waren. Die Wissenschaftler haben damit eine einfache, nicht-invasive Methode gefunden, mit der sich die menschliche Hirnaktivität beeinflussen lässt, um sowohl Schlaf als auch Schlafqualität zu verbessern. Die Ergebnisse wurden kürzlich in der Fachzeitschrift *PLoS ONE* veröffentlicht (doi:10.1371/journal.pone.0061111).

Quelle:

[http://www.krankenpflege-journal.com](#)

, 22.04.2013 (akt.)