Date: 15.07.2021

KEYSTONE SDA

SchweizerischeDepeschenagentur

Keystone Schweizerische Depeschenagentur / SDA Genre de média: Médias imprimés
3000 Bern 22 Type de média: Agences de presse
058 909 50 50
https://www.keystone-sda.ch/

UNIVERSITÉ DE GENÈVE

Ordre: 1094772 Référence: 81271352
N° de thème: 377.116 Coupure Page: 1/1

15.07.2021 10:23:40 SDA 0062bsd
Schweiz / KGE / Genf (sda)
Wissenschaft, Technik, Forschung, Wissenschaft

Im Tiefschlaf spielt das Gehirn Erfolgserlebnisse ab

Im Tiefschlaf wertet das menschliche Gehirn die Erinnerungen des Tages aus. Dabei werden Erfolgserlebnisse besser abgespeichert als negative, wie ein Forschungsteam unter Leitung der Uni Genf im Fachmagazin "Nature Communications" berichten.

Aus evolutionärer Sicht müssen sich Menschen diejenigen Informationen besonders gut einprägen, die überlebenswichtig sind, etwa wie sich Gefahren vermeiden lassen, wo es Nahrung gibt oder wie sie zu Lob und Geld kommen können. Um herauszufinden, ob erfolgreiche Erlebnisse anders verarbeitet werden, warfen die Forschenden um die Genfer Neurowissenschaftlerin Virginie Sterpenich einen Blick in das Gehirn von 18 schlafenden Menschen.

Bevor sich die Studienteilnehmenden aufs Ohr hauen durften, liessen die Forschenden sie zwei Computerspiele im Magnetresonanztomografen (MRT) spielen und massen deren Hirnströme. Es handelte sich dabei um ein Gesichtserkennungsspiel sowie um ein Spiel in einem Labyrinth, aus dem sie den Weg hinausfinden mussten. Dabei manipulierten die Forschenden den Spielverlauf, sodass jeweils die eine Hälfte der Studiengruppe eines der Spiele gewann, das andere verlor.

Erfolg macht Gedächtnisleistung besser

Während die Probandinnen und Probanden schliefen, liess sich anhand der Hirnströme und der MRT-Bilder erkennen, dass sie nach und nach wieder an die Spiele dachten, "und dann fast ausschliesslich an das gewonnene Spiel, als sie in den Tiefschlaf gingen", erklärte Sterpenich gemäss einer Mitteilung der Uni Genf.

Zudem zeigte sich zwei Tage später in Gedächtnistests, dass sich die Studienteilnehmenden besser daran erinnern konnten, was als erfolgreiche Erinnerung abgespeichert wurde.

Die Studie decke einen neuronalen Mechanismus auf, wonach Erfolgserlebnisse im Schlaf bevorzugt wiedergegeben und in der Erinnerung gefestigt würden, schreiben die Forschenden in ihrer Arbeit.

https://doi.org/10.1038/s41467-021-24357-5

ARGUS DATA INSIGHTS® WISSEN ZUM ERFOLG
ARGUS DATA INSIGHTS® Schweiz AG | Rüdigerstrasse 15, case postale, 8027 Zurich
T +41 44 388 82 00 | E mail@argusdatainsights.ch | www.argusdatainsights.ch