

Ressort: Gesundheit

## Studie: Alkoholkonsum mindert Schlafqualität

Baierbrunn, 01.03.2015, 11:14 Uhr

**GDN** - Der Konsum von Alkohol mindert laut einer australischen Studie die Schlafqualität. Beim Vergleich von zwei Studiengruppen, von der eine nach Alkoholgenuss und die andere nüchtern zu Bett ging, zeigte sich, dass der Alkohol zunächst zwar beruhigend wirkte, der Schlaf der Probanden aber unruhiger war, wie die "Apotheken Umschau" unter Berufung auf Wissenschaftler der Universität von Melbourne berichtet.

Im EEG zeigten sich bei den Konsumenten von Bier, Wein und Schnaps demnach Muster wie bei Schmerzpatienten. Der Schlaf war weniger erholsam und die Leistungsfähigkeit am Tag darauf eingeschränkt.

### Bericht online:

<https://www.gemandailynews.com/bericht-50626/studie-alkoholkonsum-mindert-schlafqualitaet.html>

### Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV:

### Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.

### Editorial program service of General News Agency:

United Press Association, Inc.  
3651 Lindell Road, Suite D168  
Las Vegas, NV 89103, USA  
(702) 943.0321 Local  
(702) 943.0233 Facsimile  
[info@unitedpressassociation.org](mailto:info@unitedpressassociation.org)  
[info@gna24.com](mailto:info@gna24.com)  
[www.gna24.com](http://www.gna24.com)