

Ich brauche meinen Schönheitsschlaf



DEUTSCH-TO-GO.DE

Wer gut schläft, tut etwas für seine Schönheit – diese Aussage halten viele für einen Mythos. Forscher wissen allerdings schon länger: Den Schönheitsschlaf gibt es wirklich. Denn im Schlaf wird ein Hormon ausgeschüttet, das dafür sorgt, dass sich unsere Haut regenerieren kann. Ist die Nacht kurz, dann ist der Blick in den Spiegel oft ernüchternd: müder Blick, Augenringe, fahler Teint. Schwedische Forscher haben schon vor einigen Jahren den positiven Effekt der Schlafdauer auf die Attraktivität eines Menschen experimentell nachgewiesen. Sie fotografierten Menschen zwischen 18 und 31 Jahren: Einmal, nachdem sie in der Nacht zuvor mindestens acht Stunden geschlafen hatten. Das zweite Mal waren sie übernachtigt, das heißt, zwei Nächte zuvor durften sie lediglich fünf Stunden schlafen, in der Nacht direkt vor dem Termin überhaupt nicht. Beim Fototermin waren alle Teilnehmer ungeschminkt und blickten möglichst neutral in die Kamera.

Testpersonen, die die Fotos nach sechs Sekunden beurteilen sollten, erkannten Schlafmangel sofort und stufen ihn durchwegs als unattraktiv ein.

(156 Wörter)

(Ingrid Plank für www.deutsch-to-go.de – in Anlehnung an: „Studie: Schlaf macht schön“, <https://www.merkur.de/leben/gesundheit/studie-schlaf-macht-schoen-1048308.html> - „Studie beweist: Ausgeschlafene wirken attraktiver“, <https://www.spiegel.de/gesundheit/sex/studie-beweist-ausgeschlafene-wirken-attraktiver-a-844029.html> - Seitenaufruf 26062019)