

Aktuell in GEO: MEDIZIN - Mittagsschlaf ist gesund

Hamburg, 18. März 2007 - Eine große Studie hat die heilsame Wirkung der Siesta wissenschaftlich belegt: Sie senkt das Risiko eines Herzinfarkts um bis zu 37 Prozent. Wie das Magazin GEO in seiner April-Ausgabe berichtet, hat der Arzt Dimitrios Trichopoulos von der Harvard School of Public Health den Lebenslauf von über 23.000 griechischen Männern und Frauen im Alter zwischen 20 und 86 seit 1994 für durchschnittlich sechs Jahre verfolgt. Unter den 85 Männern und 48 Frauen, die im Laufe der Studie ein Herzleiden entwickelten und daran starben, waren vergleichsweise wenige, die Zeit ihres Lebens dem Mittagsschlaf gefrönt hatten. Laut Trichopoulos bewirkt bereits ein 30-minütiges Schläfchen an drei Tagen in der Woche wahre Wunder. In den USA findet die Mittagsruhe derzeit immer mehr Anhänger – in „Metronap“-Räumen am Arbeitsplatz. Denn angeblich stärkt die Siesta auch die Produktivkraft.

Das aktuelle GEO ist ab sofort im Zeitschriftenhandel erhältlich und kostet 6,- Euro.

Für Rückfragen:

Kurt Otto
Leiter GEO Marktkommunikation
20444 Hamburg
Tel.: 040/3703-3810, Fax: 040/3703-5617
E-Mail: otto.kurt@guj.de
GEO im Internet: www.GEO.de