

## **Vokabeln im Schlaf zu lernen funktioniert tatsächlich, aber anders als bisher angenommen. Kostenlose Vokabel Trainer App integriert Funktion für Schlaflernen basierend auf aktuellen Forschungsergebnissen.**

Barcelona, 1. September 2016 - Aktuelle Forschungsergebnisse an der Universität Zürich zeigen, dass passives Lernen im Schlaf tatsächlich funktioniert, um Vokabeln zu lernen. Allerdings **funktioniert Schlaflernen anders als bisher angenommen**. Da im Schlaf nur eine begrenzte Komplexität von Informationen verarbeitet werden kann, eignet sich Schlaflernen am besten für das Lernen und Festigen von Vokabeln die man zuvor bereits gehört hat, statt für das Lernen von komplett unbekanntem Vokabeln.

Während des Schlaflernens werden Erinnerungen vom Kurzzeitgedächtnis in den präfrontalen Kortex verschoben, wo sie dann im Langzeitgedächtnis gespeichert werden. Studien haben gezeigt, dass das Gehirn während der sogenannten NREM-Schlafphase nicht nur für die Wiedergabe von Vokabeln empfänglich ist, sondern dass erstaunlicherweise **Vokabel Wiederholungen die man während der NREM-Schlaf hört, effektiver im Langzeitgedächtnis gespeichert als im Wachzustand**, was Sprachschülern viele Stunden des Vokabellernens erspart.

**Jeder kann jetzt selbst einfach und kostenlos mit der Vokabel Trainer App** Schlaflernen ausprobieren. Die App hat **über 10 Millionen Benutzer** und beinhaltet die 5000 häufigsten Wörter in 30 Sprachen. Die neuartige Schlaflern-Funktion wurde basierend auf den Empfehlungen der führenden Forscher im Bereich des Schlaflernens entworfen.

20 bis 30 Minuten nach dem Einschlafen beginnt die erste NREM-Schlafphase, die etwa 90 Minuten dauert. Während dieser Zeit werden die 60 zuletzt gelernten Wörter kontinuierlich wiederholt. EEG-Analysen im Schlaflabor zeigen, dass die Schlafqualität generell nicht beeinflusst wird. Allerdings unterscheidet sich die Geräuschempfindlichkeit von Mensch zu Mensch. Jeder, der während des Lernens aufwacht, sollte die Lautstärke reduzieren. Besonders empfindliche Personen wachen eventuell auch bei einer sehr niedrigen Lautstärke auf - für sie ist das Schlaflernen möglicherweise nicht geeignet.

Jede Schlaflernlektion wird dabei der aktuellen Forschung helfen, da **anonyme Nutzungsdaten mit Forschern der Universität Zürich ausgetauscht werden um das Verständnis über optimale Ergebnisse von Schlaflernen zu vertiefen**.

### **Schlaflernen in der Presse und in akademischen Zeitschriften:**

[http://www.languagecourse.net/sleeplearning\\_research\\_links](http://www.languagecourse.net/sleeplearning_research_links)

### **Links zum Herunterladen des Vokabeltrainers:**

android: <https://play.google.com/store/apps/developer?hl=de&id=Language+Course+S.L.>

iOS: <https://itunes.apple.com/de/developer/language-course-s.l./id1001490842>

Web-Version: <http://www.languagecourse.net/de/>

Für Lehrer & Schulen: [http://www.languagecourse.net/de/vocabulary-trainer.php?feature=new\\_teacher](http://www.languagecourse.net/de/vocabulary-trainer.php?feature=new_teacher)

### **Über LanguageCourse.net**

LanguageCourse.net offeriert verschiedene Dienste zum Erlernen von Sprachen. Angeboten werden kostenlose E-Learning Anwendungen, die von über 10 Millionen Lernenden weltweit verwendet werden. Seit 1999 wird eine Buchungsplattform betrieben, auf welcher man Bewertungen und Preise von Tausender Sprachkursprogrammen weltweit vergleichen kann.

### **Kontakt**

Jeanne Le Bihan

+34 932 203873 | [press@languagecourse.net](mailto:press@languagecourse.net) | [www.languagecourse.net](http://www.languagecourse.net)

[www.languagecourse.net/press/](http://www.languagecourse.net/press/)

LanguageCourse S.L.

Carrer Casp, 17, 8. Stock

08010 Barcelona, Spanien