

## **Schlafstörungen als Frühwarnzeichen: So erkennen Sie Demenz rechtzeitig!**

Schlafstörungen können Jahre vor einer Demenz-Diagnose auftreten. Erfahren Sie, wie frühe Warnsignale erkannt werden können.

**Fulda, Deutschland** - Alarmierende Neuigkeiten aus der Gesundheitsforschung! Eine bahnbrechende Studie aus Kanada enthüllt, dass Schlafstörungen bereits Jahre vor einer Demenz-Diagnose als frühe Warnsignale auftreten können. In Deutschland sind mittlerweile rund 1,8 Millionen Menschen von dieser heimtückischen Krankheit betroffen, und die Zahl steigt rasant. Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft warnt: Jüngere Menschen sind ebenfalls zunehmend gefährdet!

Die Symptome einer Demenz sind oft schleichend und werden erst spät erkannt. Verwirrung, Vergesslichkeit und sogar Veränderungen im Geruchssinn können erste Anzeichen sein. Doch das ist nicht alles! Forscher haben herausgefunden, dass eine REM-Schlaf-Verhaltensstörung, bei der Betroffene im Schlaf um sich schlagen oder treten, das Risiko für neurodegenerative Erkrankungen um bis zu 100 Prozent erhöhen kann. Diese Schlafstörung ist ein alarmierendes Signal, das bis zu 15 Jahre vor der eigentlichen Erkrankung auftreten kann!

### **Schlafverhalten als Schlüssel zur Früherkennung**

Die REM-Phase, die etwa ein Viertel unseres Schlafes ausmacht, ist entscheidend für die Gesundheit unseres Gehirns. Während dieser Zeit finden wichtige Regenerationsprozesse statt, die

schädliche Substanzen wie Amyloid-Beta abtransportieren. Ein chronischer Schlafmangel könnte diese Prozesse stören und das Demenzrisiko erheblich steigern. Eine umfassende Studie zeigt, dass Menschen, die durchschnittlich sieben Stunden pro Nacht schlafen, die niedrigste Demenzrate aufweisen. Im Gegensatz dazu steigt die Demenzrate bei kürzerem Schlaf um alarmierende 30 Prozent!

Die Botschaft ist klar: Achten Sie auf Ihre Schlafgewohnheiten! Die Forschung deutet darauf hin, dass eine gesunde Schlafdauer und ein aktives Sozialleben entscheidend sind, um das Demenzrisiko zu senken. Während es derzeit keine Heilung für Alzheimer gibt, können bestimmte Maßnahmen helfen, die Symptome zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern. Seien Sie wachsam und handeln Sie frühzeitig – Ihr Gehirn wird es Ihnen danken!

#### Details

|            |                    |
|------------|--------------------|
| <b>Ort</b> | Fulda, Deutschland |
|------------|--------------------|

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**