

## **Schlafstörungen: Frühwarnzeichen für Demenz schon im jungen Alter!**

Erfahren Sie, wie Schlafstörungen Hinweise auf Demenzrisiko geben können und welche präventiven Maßnahmen helfen, in Fulda vom 8. Dezember 2024.

**Fulda, Deutschland** - Schlafprobleme sind mehr als ein nächtliches Ärgernis – sie können ein ernsthaftes Warnsignal für die Entwicklung von Demenz sein! Forscher aus Kanada und die Deutsche Alzheimer Gesellschaft zeigen alarmierende Zusammenhänge zwischen Schlafverhalten und dem Risiko für neurodegenerative Erkrankungen wie Demenz und Parkinson. Der aktuelle Bericht der **Fuldaer Zeitung** hebt hervor, dass die ersten Anzeichen einer möglichen Erkrankung oft bereits Jahre vor einer offiziellen Diagnose im Schlafverhalten erkennbar sind. Menschen, die im REM-Schlaf häufig zappeln oder sich bewegen, könnten ein um 80 bis 100 Prozent höheres Risiko haben, an Demenz zu erkranken.

Wissenschaftliche Studien bestätigen die zentrale Rolle des Schlafs für die Gesundheit des Gehirns. Laut **Springer** zeigt eine U-förmige Beziehung zwischen Schlafdauer und Demenzrisiko: Das niedrigste Risiko tritt bei einer Schlafdauer von sieben bis acht Stunden auf. Wer hingegen regelmäßig weniger als sechs Stunden schläft, hat deutlich erhöhte Wahrscheinlichkeiten, in späteren Lebensjahren an Demenz zu erkranken. Besonders alarmierend ist, dass eine chronische Schlafmangel-Situation wichtige Reinigungsprozesse im Gehirn stören kann. Während des Schlafs wird Beta-Amyloid, ein Protein, das mit Alzheimer in Verbindung steht, effektiv aus dem Gehirn entfernt.

In einer umfangreichen epidemiologischen Studie, die Teilnehmer über 25 Jahre lang begleitete, zeigten sich signifikante Unterschiede in der Demenzrate, abhängig von der Schlafdauer im mittleren Lebensalter. Probanden, die konstant sechs Stunden oder weniger schliefen, hatten ein um 30 Prozent erhöhtes Krankheitsrisiko. Diese Erkenntnisse verdeutlichen die Wichtigkeit eines gesunden Schlafrhythmus und die Dringlichkeit, Schlafprobleme ernst zu nehmen, um die mentale Gesundheit im Alter zu schützen und zu fördern.

Details	
<b>Vorfall</b>	Gesundheitskrise
<b>Ort</b>	Fulda, Deutschland
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.fuldaerzeitung.de">www.fuldaerzeitung.de</a></li><li>• <a href="http://link.springer.com">link.springer.com</a></li></ul>

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