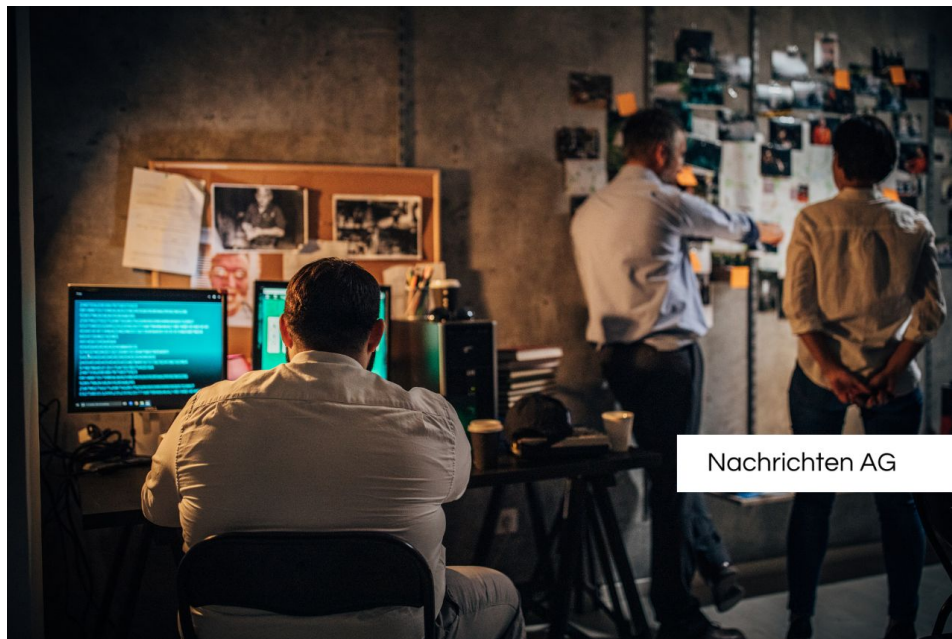


Schlafstörungen als Warnsignal: So erkennen Sie frühe Demenz-Anzeichen!

Schlafstörungen könnten Jahrzehnte vor einer Demenz-Diagnose auftreten. Neueste Studien zeigen präventive Maßnahmen auf.



Nachrichten AG

Fulda, Deutschland - Immer mehr Menschen in Deutschland kämpfen gegen die Schatten der Demenz, und die neuesten Erkenntnisse aus der Forschung zeigen alarmierende Zusammenhänge zwischen Schlafverhalten und dem Risiko, an dieser heimtückischen Krankheit zu erkranken. Eine kanadische Studie hat ergeben, dass Störungen im REM-Schlaf, bei denen die Betroffenen während des Schlafs unkontrolliert herumzucken, bereits bis zu 15 Jahre vor der eigentlichen Diagnose auf neurodegenerative Erkrankungen wie Demenz hinweisen können. Diese Informationen, veröffentlicht durch die **Fuldaer Zeitung**, zeigen die Dringlichkeit, das Schlafverhalten als potenziellen Warnsignalgeber ernst zu nehmen.

Zusätzlich betont eine Studie der Whitehall-II-Studie, dass eine Schlafdauer von unter sieben Stunden im mittleren Alter zu einem um 37 % erhöhten Risiko führt, später an Demenz zu erkranken. Diese wesentlichen Ergebnisse wurden in einer Analyse von über 10.000 britischen Beamten ermittelt und verdeutlichen die Bedeutung eines gesunden Schlafrhythmus, um die mentale Gesundheit im Alter zu schützen. Forscher warnen allerdings, dass viel Schlaf ebenfalls mit einem erhöhten Demenzrisiko einhergeht, was darauf hindeutet, dass eine unzureichende Schlafqualität auch ein Marker für andere gesundheitliche Probleme sein könnte, wie auch **SpringerLink** berichtet.

Der Zusammenhang zwischen Schlaf und dem Risiko, an Demenz zu erkranken, könnte auf die Rolle des glymphatischen Systems zurückzuführen sein, das während des Schlafs dafür sorgt, dass schädliche Substanzen aus dem Gehirn abtransportiert werden. Ein Mangel an ausreichend erholsamem Schlaf könnte diese wichtigen Reinigungsprozesse stören und die Ansammlung von toxischen Proteinen, die mit Alzheimer in Verbindung stehen, begünstigen. Die Forschungsergebnisse sind eindeutig: Wer gut schläft, schützt nicht nur seinen Körper, sondern auch seinen Geist vor den Gefahren der Demenz.

Details	
Vorfall	Gesundheitskrise
Ort	Fulda, Deutschland
Quellen	• nag-news.de • www.fuldaerzeitung.de • link.springer.com

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at