NACHRICHTEN AG
Deutschland

Frühe Demenzwarnung: Schlafstörungen als schleichendes Risiko erkennen!

Erfahren Sie, wie Schlafstörungen Hinweise auf Demenz liefern können und welche Maßnahmen zur Prävention wichtig sind.

Fulda, Deutschland - Die Gefahr von Demenz könnte schon weit vor dem eigentlichen Auftreten von Symptomen durch unsere Schlafgewohnheiten erkannt werden. Neueste Forschungsergebnisse zeigen, dass Schlafstörungen, insbesondere im REM-Schlaf, der Körperphase, in der wir lebhafte Träume erleben, als warnende Anzeichen für neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer oder Parkinson gelten. Diese Erkenntnis basiert auf einer kanadischen Studie, die aufzeigt, dass Personen, die Probleme mit ihrem Schlafverhalten im REM-Zyklus haben, ein um bis zu 100 Prozent erhöhtes Risiko tragen, an Demenz zu erkranken – und dies Jahre vor der Diagnose, wie die Fuldaer Zeitung berichtet.

Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft verzeichnet aktuell rund 1,8 Millionen Menschen mit Demenz in Deutschland, wobei die Zahl der Erkrankungen in den letzten Jahren stetig gestiegen ist. Die Symptome einer Demenzerkrankung, zu denen Verwirrung, Gedächtnisverlust und Schwierigkeiten im Alltag zählen, führen oft zu einer späten Diagnose. Darüber hinaus zeigt eine umfangreiche epidemiologische Untersuchung, dass Menschen, die im mittleren Lebensalter weniger als sieben Stunden pro Nacht schlafen, ein signifikant erhöhtes Risiko haben, im Alter an Demenz zu erkranken. Insbesondere Personen mit sechs oder weniger Stunden Schlaf melden eine um 22 bis 37 Prozent höhere Demenzrate, wie die Forschungsergebnisse in der **Studie von Dr. Séverine Sabia** belegen.

Einfluss der Schlafdauer auf das Krankheitsrisiko

Die Dauer und Qualität des Schlafs spielen entscheidende Rollen bei der Prävention von Demenz. Laut der Alzheimer Forschung Initiative laufen während des Schlafs wichtige Regenerationsprozesse ab, bei denen schädliche Substanzen, wie das Protein Amyloid-Beta, abtransportiert werden. Bei chronischem Schlafmangel könnte es zu einer Ansammlung solcher toxischen Eiweiße im Gehirn kommen, was den Weg zur Erkrankung ebnen könnte. Ergebnisse aus der Forschung zeigen, dass ein Schlaf von durchschnittlich sieben Stunden pro Nacht am günstigsten ist, um das Risiko zu senken, während längerer Schlaf (>8 Stunden) ebenfalls erhöhten Gefahren birgt, wie ein Zusammenhang zwischen Schlafgewohnheiten und Gesundheitszuständen verdeutlicht.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass sowohl Schlafmuster als auch Schlafqualität von wesentlicher Bedeutung sind, um das Risiko einer späteren Demenz zu verringern. Die im Schlaf ablaufenden Reinigungsprozesse des Gehirns betonen den hohen Stellenwert erholsamer Nächte. Präventive Maßnahmen sollten nicht nur körperliche Aktivität und gesunde Ernährung umfassen, sondern auch auf eine

regelmäßige und ausreichende Schlafdauer abzielen, um die neuronale Gesundheit nachhaltig zu fördern.

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

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at