

Frühwarnzeichen im Schlaf: So erkennen Sie Demenzgefahr!

Schlafstörungen können Jahre vor einer Demenz-Diagnose auftreten. Aktuelle Forschung zeigt wichtige Zusammenhänge.



Fulda, Deutschland - Schlafstörungen könnten ein frühzeitiges Warnsignal für Demenz sein. Aktuelle Studien zeigen, dass signifikante Veränderungen im Schlafverhalten Jahrzehnte vor der eigentlichen Diagnosestellung auf neurodegenerative Erkrankungen wie Demenz oder Parkinson hindeuten können. Besonders gefährdet sind Menschen, die im REM-Schlaf häufig um sich schlagen oder treten. Diese REM-Schlaf-Verhaltensstörung erhöht das Risiko, an einer Hirnerkrankung zu erkranken, um bis zu 100 Prozent, wie die Fuldaer Zeitung berichtet.

Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft verzeichnet rund 1,8 Millionen Menschen, die an Demenz leiden, und die Tendenz

steigt. Eine Studie der Boston University belegt, dass verkürzte REM-Schlafphasen sowie eine insgesamt reduzierte Schlafdauer mit einem erhöhten Demenzrisiko verbunden sind. Wer regelmäßig weniger als sieben Stunden schläft, hat ein bis zu 30 Prozent höheres Risiko, an Demenz zu erkranken, während zu viel Schlaf ebenfalls als Risikofaktor gilt. Hierbei wird angenommen, dass zu wenig Schlaf die Reinigungsmechanismen im Gehirn beeinträchtigt, die während des Schlafs schädliche Substanzen wie Beta-Amyloid abtransportieren.

Zusammenhang zwischen Schlafdauer und Demenzrisiko

Eine Langzeitstudie, die über 10.000 britische Beamte einbezog, analysierte die Schlafgewohnheiten und deren Zusammenhang mit Demenz. Teilnehmer, die konstant sechs oder weniger Stunden Schlaf pro Nacht hatten, wiesen ein signifikant erhöhtes Demenzrisiko auf, während eine Schlafdauer von sieben Stunden als optimal gilt. Dieser Zusammenhang war auch bei älteren Teilnehmern zu beobachten und verdeutlicht, wie wichtig eine gesunde Schlafdauer für die Gehirngesundheit ist. Studienleitende Wissenschaftler betonen, dass der Schlaf nicht nur für die körperliche Erholung, sondern auch für die Prävention von Demenzerkrankungen entscheidend ist, wie aus der Berichterstattung von Springer hervorgeht.

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

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at