

## Schlafstörungen: Erste Warnzeichen für Demenz schon Jahrzehnte vorher!

Schlafstörungen können frühe Anzeichen für Demenz sein. Experten erläutern Risikofaktoren, Symptome und Prävention.



Störungen im Schlaf können ein bislang wenig beachtetes Frühwarnsignal für Demenz sein. Eine aktuelle Untersuchung zeigt, dass diese Probleme möglicherweise bereits viele Jahre vor einer offiziellen Diagnose auf die Erkrankung hindeuten können. Der Anstieg der Demenz-Erkrankungen in Deutschland ist alarmierend: Derzeit sind etwa 1,8 Millionen Menschen betroffen. Bei diesen Zahlen ist es wichtig, auf frühe Anzeichen zu achten, die viele Jahre vor einer definitiven Diagnose auftreten können. Zu den typischen Symptomen gehören Verwirrung, Gedächtnisverlust und Schwierigkeiten im Alltag.

Eine besonders besorgniserregende Entdeckung betrifft die REM-Schlaf-Verhaltensstörung (RBD). Eine kanadische Studie hat

herausgefunden, dass Menschen mit dieser Störung ein um 80 bis 100 Prozent erhöhtes Risiko für neurodegenerative Erkrankungen aufweisen. REM-Schlaf, der etwa ein Viertel unseres Schlafes ausmacht, ist durch schnelle Augenbewegungen und normalerweise eine schlaffe Muskulatur gekennzeichnet. Bei RBD hingegen können Betroffene während des Schlafs körperliche Aktionen ausführen, die oft aggressiv sind.

## **Die Rolle des REM-Schlafs**

Forscher der Boston University haben außerdem festgestellt, dass verkürzte REM-Schlafphasen das Risiko für Demenz erhöhen können. Schlafmangel stört die natürlichen Regenerationsprozesse im Gehirn, die für den Abtransport schädlicher Substanzen verantwortlich sind. Eine Studie zeigt, dass Personen, die durchschnittlich sieben Stunden pro Nacht schlafen, eine niedrigere Demenzrate aufweisen. Im Gegensatz dazu steigt bei kürzerem Schlaf das Demenzrisiko um bis zu 30 Prozent.

Die Ursachen für REM-Schlaf-Verhaltensstörungen können vielfältig sein. Dazu gehören auch Störungen wie die Demenz vom Lewy-Körper-Typ, die eng mit kognitiven und motorischen Symptomen verbunden sind. Erkennbar sind diese oft ein Jahr bevor motorische Symptome, wie verlangsamer Bewegungsablauf oder Zittern in Ruhe, auftreten. Bei Verdacht auf RBD sind Neurologinnen und Neurologen, die auf Schlafstörungen spezialisiert sind, die richtigen Ansprechpartner.

## **Wichtige Hinweise auf RBD**

Die Diagnose von REM-Schlaf-Verhaltensstörungen erfolgt häufig durch spezielle Fragebögen, die das Schlafverhalten abklopfen. Eine eindeutige Diagnose kann jedoch nur durch eine Polysomnographie im Schlaflabor gestellt werden. Diese Methode umfasst eine Video-Aufzeichnung während des Schlafs,

um die genauen Abläufe zu beobachten. Betroffene, die Symptome wie Änderungen in der Träumaktivität oder Riechstörungen bemerken, sollten zeitnah ärztlichen Rat einholen.

Aktuell gibt es noch kein zugelassenes Medikament zur Behandlung dieser Störung. Allerdings informiert Prof. Dr. Wolfgang H. Oertel von der Klinik für Neurologie an der Philipps-Universität Marburg über die Problematik und bietet Unterstützung an. Personen, die den Verdacht haben, unter RBD zu leiden, können einen speziellen Test anhand eines Fragebogens durchführen. Wenn bei diesem Fragebogen mindestens fünf „Ja“-Antworten gegeben werden, sollte umgehend ein Arzt konsultiert werden.

Abschließend ist festzuhalten, dass die Verbindung zwischen Schlaf und Demenzrisiko noch nicht vollständig geklärt ist. Dennoch zeigt sich, dass ausreichend Schlaf und eine gesunde Ernährung, insbesondere der Verzehr von Obst, eine entscheidende Rolle bei der Erhaltung der Hirngesundheit spielen können. Die Früherkennung und das Verständnis der Symptome sind essenziell, um den Betroffenen rechtzeitig Hilfe anbieten zu können. Dies ist umso wichtiger in einer Zeit, in der die Zahl der Demenz-Erkrankungen stetig ansteigt. Informationen über RBD und Hilfestellungen können beim REM-Schlafverhaltensstörung e.V., Philipps-Universität Marburg, eingeholt werden, um die eigenen Symptome besser zu verstehen.

Für weiterführende Informationen siehe: **Fuldaer Zeitung, Deutsche Alzheimer Gesellschaft, Zusätzliche Informationen.**

#### Details

##### Quellen

- [www.fuldaerzeitung.de](http://www.fuldaerzeitung.de)
- [www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)

**Besuchen Sie uns auf: [aktuelle-nachrichten.net](http://aktuelle-nachrichten.net)**