

Schlafstörungen: Frühwarnzeichen für Demenz im Alter aufgedeckt!

Frühwarnzeichen für Demenz: Schlafstörungen und Risikofaktoren, die auf neurodegenerative Erkrankungen hinweisen. Informieren Sie sich!



Ein alarmierender Anstieg der Demenz-Erkrankungen in Deutschland erfordert dringend Aufmerksamkeit. Derzeit sind etwa 1,8 Millionen Menschen betroffen, und Forscher konnten herausfinden, dass bereits Jahre vor der offiziellen Diagnose Störungen im Schlaf auf diese neurodegenerative Erkrankung hinweisen können. Experten wie **Mercur** schreiben, dass typische Frühwarnzeichen oft Jahrzehnte vor den initialen Symptomen auftreten.

Zu den häufigsten Symptomen von Demenz zählen Verwirrung, Vergesslichkeit sowie Veränderungen im Verhalten wie Aggressivität und Reizbarkeit. Darüber hinaus sind auch körperliche Symptome wie Verlust des Geruchssinns und

Sprachprobleme zu beobachten. Diese vielfältigen Anzeichen machen deutlich, dass eine frühzeitige Identifikation entscheidend ist, um dem Fortschreiten der Krankheit entgegenzuwirken.

Schlaf und Demenz: Eine gefährliche Verbindung

Eine wichtige Entdeckung kommt aus einer kanadischen Studie, die zeigt, dass REM-Schlaf-Verhaltensstörungen ein starkes Warnsignal für das Risiko neurodegenerativer Erkrankungen darstellen. Menschen, die beispielsweise im REM-Schlaf um sich schlagen, haben ein um 80–100 % erhöhtes Risiko für Demenz oder Parkinson. REM-Schlaf macht etwa ein Viertel des gesamten Schlafs aus und ist durch schnelle Augenbewegungen gekennzeichnet. Wenn die REM-Schlafphasen verkürzt sind, steigt das Risiko weiter an, wie der **Focus** berichtet.

Die Untersuchungen zeigen auch, dass weniger als sieben Stunden Schlaf pro Nacht mit einer um 30 % höheren Demenzrate korrelieren. Eine Langzeitstudie aus den Niederlanden belegt zudem, dass kurze Schlafdauer, unterbrochener Schlaf und frühes Erwachen das Demenzrisiko signifikant erhöhen. Bei einer kurzen Schlafdauer (≤ 6 Stunden) wird das Risiko für Demenz um das bis zu 3,44-fache erhöht, wenn man eine Verzögerung von 15 Jahren betrachtet, wie die **Gelbe Liste** aufzeigt.

Ein ganzheitlicher Ansatz für die Hirngesundheit

Die Erkenntnisse über Schlafstörungen und deren Einfluss auf die Demenz sind nicht nur alarmierend, sondern auch richtungsweisend für zukünftige präventive Maßnahmen. Frühwarnzeichen für Demenz, wie veränderte Augenreaktionen und Schlafstörungen, sollten ernst genommen und untersucht werden. Bewegungsmangel sowie ungesunde Ernährung gelten

ebenfalls als Risikofaktoren und sollten durch einen aktiveren Lebensstil und eine gesündere Ernährung angesprochen werden.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass ausreichend erholsamer Schlaf sowie gesunde Lebensgewohnheiten helfen können, das Demenzrisiko erheblich zu senken. Bei der Diagnose und in der Präventivmedizin könnte es entscheidend sein, Schlafstörungen gezielt zu behandeln, um möglicherweise den Verlauf der Erkrankung positiv zu beeinflussen.

Details

Quellen

- www.merkur.de
- www.focus.de

Besuchen Sie uns auf: aktuelle-nachrichten.net