

Thema der Woche: Wieso ist Schlaf wichtig und wie kann er verbessert werden?

Wieso ist Schlaf wichtig und wie kann er verbessert werden?

Der gestörte Schlaf kann bei Demenzerkrankungen ein Vorbote sein: Beispielsweise können auffällige Schlafstörungen, die sich etwa als starke Tagesmüdigkeit zeigen, Symptome einer beginnenden Erkrankung des Gehirns sein, fanden Experten aus Frankreich heraus.

Sind die Symptome durch den Arzt abgeklärt, stellt sich die Frage, wie Betroffene, zusätzlich zu traditionellen Methoden der Schlafhygiene, mit den Schlafproblemen umgehen können. Ein mögliches Mittel, das gegen Schlafstörungen gegeben werden kann, ist Melatonin. Die Wirkung dieses körpereigenen Hormons wurde nun in einer vergleichenden Studie untersucht. Demnach kann das Mittel mehrere positive Effekte auf den Schlaf haben.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Exzessiver Schlaf im Alter: Vorbote eines Abbaus der Denkleistung?](#)
- [Metaanalyse: Bessert ergänzend eingenommenes Melatonin den gestörten Schlaf?](#)

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“