

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 82 (2025)  
**Heft:** 4

**Rubrik:** Insomnie als Vorbote?

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**


L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Insomnie als Vorbote?

REM-Schlafstörungen deuten vermutlich auf Parkinson und Demenz hin.

Schlafstörungen können auch krankheitsbedingt sein: Sie machen besonders Parkinson- und Alzheimerbetroffenen zu schaffen.

Als Vorstufe der Parkinsonerkrankung gilt eine sogenannte REM-Schlafverhaltensstörung. Dabei bewegen sich Betroffene zu ihren Träumen (und können sich selbst oder ihre Bettgenossen verletzen). Die Ursache liegt in einer Schädigung des Traumbewegungszentrums im Gehirn. Die Symptome lassen sich mit Medikamenten lindern. 70 bis 80 Prozent der Menschen, die im Traum um sich schlagen, entwickeln in den folgenden zehn bis 15 Jahren eine Parkinson-Krankheit.

Untersuchungen zeigten, dass fast 40 Prozent der Alzheimer-Patienten an einer Störung des Tiefschlafs leiden. Professor Marc Aurel Busche von der Technischen Universität München konnte nachweisen, dass die für Alzheimer charakteristischen Beta-Amyloid-Plaques bei Menschen mit beginnender Alzheimer-Krankheit direkt für Schlafstörungen verantwortlich sind, denn die Proteinablagerungen aus Beta-Amyloid stören die Aktivität der Nervenzellen massiv.

Schlafstörungen allgemein erhöhen leicht das Risiko aller Demenzarten: 10 von 100 Personen *ohne* Schlafstörungen entwickelten im Zeitraum einer anderen Studie einen Typ von Demenz, jedoch 12 von 100 Personen *mit* Schlafstörungen. Das Risiko bei Personen mit Schlafstörungen war also um 20 Prozent erhöht, berichtet die Uni Zürich. ●

### Per Klick den Tiefschlaf stimulieren

Im Projekt «SleepLoop» von Uni, ETH und Unispital Zürich entwickelten Forschende ein tragbares Gerät, das Schlafenden gezielt bestimmte Töne vorspielt, um den Tiefschlaf zu verstärken.

Das SleepLoop-System besteht aus einem Stirnband, das beim Zubettgehen aufgesetzt und im Schlaf getragen wird. In diesem Stirnband sitzen Elektroden und ein Mikrochip, welche permanent die Hirnaktivität der schlafenden Person messen. Die Daten werden auf dem Mikrochip autonom mit eigens entwickelter Software in Echtzeit ausgewertet. Sobald die schlafende Person Gehirnaktivitäten aufweist, die für den Tiefschlaf charakteristisch sind (sogenannte Tiefschlafwellen), löst das System ein kurzes Klicken aus. Dadurch synchronisieren sich die Nervenzellen, was die Tiefschlafwellen verstärkt. Die schlafende Person nimmt dieses Geräusch während des Tiefschlafs nicht wahr.

Bei den 16 Testpersonen zwischen 60 und 80 Jahren zeigten sich allerdings individuell starke Unterschiede: Einige der Studienteilnehmenden sprachen sehr gut auf die Stimuli an, andere hingegen wenig oder gar nicht. Die Forschenden nutzen diese Erkenntnisse zur Optimierung des Geräts. ●

