

## Thema der Woche: Schlaf und Depression

### **Schlaf und Depression**

Der Zusammenhang zwischen Schlaf, oder besser: gestörtem Schlaf, und Depression wird inzwischen immer deutlicher. Mehr und mehr werden Studien veröffentlicht, in denen Schlafprobleme in depressiven Phasen untersucht werden, das Ausmaß der Aktivität am Tag und in der Nacht ermittelt wird und Methoden, den Schlaf zu verbessern, im Test stehen. Entsprechend finden Sie auch bei uns vermehrt solche Studienberichte, aus denen der ein oder andere hilfreiche Tipp für den Alltag gezogen werden kann. Beispielsweise ist Sport, wie etwa Pilates, nicht nur für Damen in den Wechseljahren sinnvoll, sondern sicher auch für andere Betroffene depressiver Symptome eine wertvolle Hilfe.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Aktigraphie: Messung von Schlaf- und Tages-Aktivität depressiver Patienten im Detail](#)
- [Gesundes Hobby Pilates: Besserer Schlaf, bessere Laune, weniger Erschöpfung für Damen nach der Menopause](#)