

Thema der Woche: Schlafen, Wachen, Tag und Nacht

Schlafen, Wachen, Tag und Nacht

Der Tag-Nacht-Rhythmus ist immer wieder ein Thema hier im Portal. Schlafen, Wachsein, wann Tag und Nacht beginnen und enden, diese Eckpunkte des Alltag sind nämlich bei sehr vielen Erkrankungen mit im Zentrum der Aufmerksamkeit. Sie sind sogar im Zentrum des Problems, ob es um Demenz, Migräne, Fatigue oder eben Depression geht. Zwei Studien zeigen diese Woche wieder die Bedeutung des Schlafs auf. Junge Menschen mit Depression sind dabei eine wichtige Patientengruppe. Je nach Alter kommen hier hormonelle Veränderungen der Biorhythmen ins Spiel, Stress in Alltag und Schule oder erstem Arbeitsumfeld, und die Anstrengungen vieler neuer Erfahrungen im Leben, die sich alle auf die Psyche auswirken. Den Schlaf zu verbessern wäre da schon viel wert, finden die Wissenschaftler.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Wenn der Schlaf-Wach-Rhythmus junger Menschen aus dem Rahmen fällt, können depressive Symptome stärker sein](#)
- [„Eulen“ früher zu Bett bringen verbessert Stimmung und Leistungskraft durch den an den Alltag angepassten Biorhythmus](#)