



Career Development Award

Projekt

«Improving sleep to prevent cognitive decline»

(Verbesserte Schlafqualität zur Vorbeugung des Abbaus kognitiver Fähigkeiten)

Bewilligter Betrag	CHF 200'000
Projektbeginn	1.2.2022
Projektdauer	24 Monate



Antragssteller

Dr. Marc Alain Züst
Laborgebäude/Forschung
Universitäre Psychiatrische Dienste (UPD)
Universität Bern
Bolligenstrasse 111
3000 Bern 60

Klinische Forschung für das Verständnis, welchen Einfluss Töne auf die Schlafqualität haben

Mit zunehmendem Alter nimmt die Schlafqualität ab. Dies ist ein normaler Prozess. Ist die Verschlechterung des Schlafes aber schwerwiegend, kann dies ein Frühwarnzeichen für eine Demenz sein. Gleichzeitig führt eine Demenz ihrerseits zu noch schlechterem Schlaf, was wiederum zu einem schlechteren Verlauf der Demenz führt. Diesen Teufelskreis gilt es zu durchbrechen, was mit einer Verbesserung der Schlafqualität erreicht werden könnte.

In einer bereits laufenden Studie wird eine Technik verwendet, bei der schlafenden Probanden sanfte Töne präsentiert werden. Dies soll den Tiefschlaf fördern. Erste Resultate zeigen, dass einige Probanden gut auf diese Intervention reagieren. Sie zeigen Anzeichen von verbessertem Tiefschlaf und verbessertem Gedächtnis. Andere Probanden scheinen allerdings nicht von dieser Intervention zu profitieren und fühlen sich durch die Töne gestört.

Das Ziel dieser Studie ist es, diese Dynamik weiter zu erforschen, um den besten Weg zu finden, durch Töne den Schlaf zu verbessern und damit das Auftreten einer Demenz hinauszögern zu können.