



Mittagsschlaf stärkt die Kognition

Ein regelmäßiger Mittagsschlaf kann die kognitive Funktion verbessern. Er scheint mit einer besseren Raumorientierung, Sprachgewandtheit und einem besseren Arbeitsgedächtnis verbunden zu sein. Das berichteten chinesische Wissenschaftler in der renommierten Fachzeitschrift *General Psychiatry*.

Untersucht wurden 2.214 gesunde Menschen, die mindestens 60 Jahre alt waren. Von ihnen hielten 1.534 einen regelmäßigen Mittagsschlaf und 680 nicht. Mittagsschlaf wurde dabei definiert als Schlafperiode von mindestens fünf Minuten bis maximal zwei Stunden. Allerdings handelt es sich um eine reine Beobachtungsstudie, die das Ursache-Wirkungs-Verhältnis nicht klärt.

Quelle: www.aerzteblatt.de, 18. März 2021

Inhaltsverzeichnis

3 editorial

4 aufgefallen

6 **schwerpunkt**

Epilepsiechirurgie heute

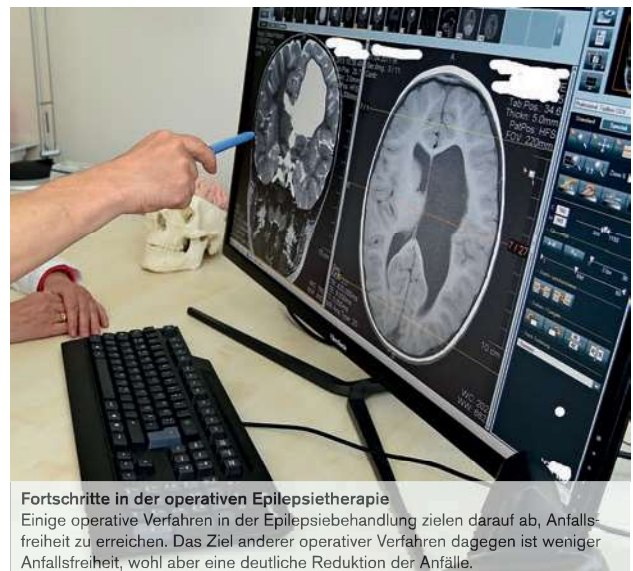
Chancen und Risiken einer Operation sind gut einschätzbar

Meine Erfahrungen mit der operativen Epilepsiechirurgie

Stereotaktische Laser-Thermoablation

Durchführung, Grenzen, Möglichkeiten und Verfügbarkeit

Vor fast einem Jahr wurde ich operiert



Fortschritte in der operativen Epilepsiechirurgie

Einige operative Verfahren in der Epilepsiebehandlung zielen darauf ab, Anfallsfreiheit zu erreichen. Das Ziel anderer operativer Verfahren dagegen ist weniger Anfallsfreiheit, wohl aber eine deutliche Reduktion der Anfälle.

Vagus-Nerv-Stimulation

Durchführung, Wirksamkeit, Grenzen und Möglichkeiten

Die Anfälle sind kürzer geworden und kleiner**Tiefe Hirnstimulation**

Durchführung, Wirksamkeit, Grenzen und Möglichkeiten

20 wissenswert**Der besondere arbeitsmedizinische Fall
Cyberpunk 2077**

Schwieriger Start eines lange erwarteten digitalen Spiels

**Selbst Handeln**

Die Arbeitsmaterialien zum Thema Selbst Handeln bei Anfällen – zwölf schön aufgemachte und illustrierte Hefte – sind sowohl zum Selbststudium und zur Gruppenarbeit geeignet und ermöglichen einen selbstbestimmten Umgang mit der Epilepsie.

Selbst Handeln bei Anfällen

Arbeitsmaterialien fördern Eigenverantwortung

100 Jahre Ketogene Ernährungstherapie

Einsatz auch bei Erwachsenen möglich

Selbstwirksamkeit und soziale Unterstützung bei Epilepsie

Teilnehmende für Studie gesucht

Wearables in der Epilepsiebehandlung

Kann damit ein SUDEP verhindert werden?

Neue Broschüren der Stiftung Michael**30 eltern und kinder****Tödliches Verschweigen**

Der SUDEP von Oskar (14 Jahre) wäre bei ärztlicher Aufklärung vermeidbar gewesen

Mama und die Kopf-Feuerwehr

Eine Geschichte von Annika Hammelmann

35 menschen**Was ist wichtig für ein erfülltes Leben?**

Interview mit Dami Charf

36 menschen mit epilepsie**Engagierter Österreicher wird Ambassador for Epilepsy****Mein Großvater lebt sich gerne in der Kunst und****Poesie aus****Wir trauern um Renate Windisch****39 aus dem bundesverband****25 Jahre Tag der Epilepsie – Gemeinsam stark!
Wissen online verbreiten**

Abendliche Zoom-Veranstaltungen kommen gut an

Der Vorstand informiert**Seminare, Veranstaltungen und Workshops der DE
2021****Gemeinsam stark!**

Fotowettbewerb – Aufruf zur Teilnahme

43 veranstaltungen**Fachtagung Sozialarbeit bei Epilepsie
Psychische Gesundheit bei intellektueller
Entwicklungsstörung****44 aus den gruppen und verbänden****Wie ein Gewitter im Kopf**

Familienalltag mit Epilepsien

**Webseite des DE-Landesverbandes Hessen in
neuem Gewand****46 magazin****Das Bethel-Praxisbuch „Allgemeine Epileptologie“**

Interview mit dem Herausgeber

**Medizinische Rehabilitation gleich nach der
Erstdiagnose einer Epilepsie****Bessere Beratung für Menschen mit Epilepsie**

Neues Angebot für Patienten aus Stadt und Region in Trier

50 medien**Solang es noch Hoffnung gibt – gib die Hoffnung nie
auf****Jenseits von Nirgendwo****Im Schläfengebiet****Neuerscheinungen****54 Vorschau 155 / Kalender / Impressum****SUDEP**

Der plötzliche, unerwartete Tod bei Epilepsie (SUDEP) ist die häufigste Ursache für einen vorzeitigen Tod von Menschen mit Epilepsie. Leider wird darüber immer noch zu wenig aufgeklärt und gesprochen.