Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2010)
Heft: 1

Artikel: Wenn die Nacht zum Tag wird
Autor: Kuhn, Daniela / Erlinger, Ulrich
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-818693

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: 08.07.2025

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

SCHLAF IM ALTER_Man braucht sich nicht gleich krank zu fühlen, wenn man nachts wach im Bett liegt. Denn im Alter schläft man anders. Und dieser Wandel bedeutet nicht unbedingt eine Störung.

WENN DIE NACHT ZUM TAG WIRD

Texte//**DANIELA KUHN** Fotos//**RENATE WERNLI**

Der Schlaf verändert sich im Laufe des Lebens. Irgendwann wird er fragiler und anfälliger auf Störungen. Durchschlafen wird schwieriger, der Gang auf die Toilette gehört mindestens einmal pro Nacht dazu. Ältere Menschen, die regelmässig nachts aufwachen und nur schwer wieder einschlafen können, haben also nicht unbedingt eine Schlafstörung.

«Die zentrale Frage ist immer die nach der gesamten Schlafzeit.» **JÜRG SCHWANDER**

«Wenn sie gesund sind, ist der Schlaf bei alten Menschen trotz den altersbedingten Veränderungen gut», sagt Jürg Schwander, Leiter der Schlafklinik Zurzach. Ältere Menschen haben laut Schwander den grossen Vorteil, dass sie keinen Tagesrhythmus aufrechterhalten müssen: «Sie können tagsüber ein bis drei Kurzschlafe einbauen und sind daher, im Unterschied zu Erwachsenen im Berufsleben, viel weniger unter Druck, wenn sie nachts nicht schlafen.» Diese relative Gelassenheit zeigt sich in der Schlafklinik Zurzach anhand der Patientenzahl: Nur gerade fünf Prozent aller Patienten sind über 65-jährig.

Alte Menschen, die am Morgen lange schlafen, gibt es laut Schwander sehr selten. In der Regel sind sie in ihrem Schlafbedürfnis leicht vorverschoben: Sie gehen früher ins Bett und stehen entsprechend früh auf. Im Fachjargon wird vom Syndrom der vorverlagerten Schlafphase gesprochen. «Wer um acht Uhr am Abend schlafen geht, um vier Uhr aufwacht, hat aber keine Durchschlafstörung», sagt Schwander. Die zentrale Frage sei immer die nach der gesamten Schlafzeit.

Altersspezifische Schlafprobleme

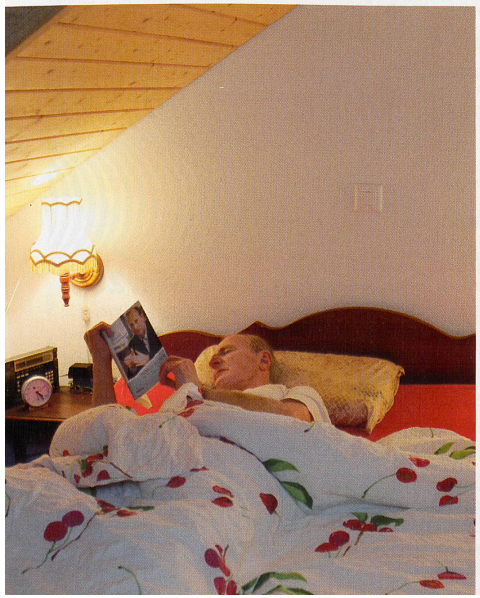
Dennoch gibt es auch bei alten Menschen Schlafstörungen, die ärztlich behandelt werden müssen. Zu diesen gehören verschiedene Formen von Atemstörungen, genannt Schlafapnoe. Laut Schwander werden sie oft übersehen, obwohl gemäss Schätzungen zehn Prozent aller über 60-Jährigen daran leiden. Patienten mit dem Obstruktiven Schlafapnoe-Syndrom (OSAS) schnarchen und schnauben unregelmässig und laut. Sie leiden unter einer Verengung der Luftwege, bei der es nachts mehrmals zu Atemstillständen kommt. Die Betroffenen wachen immer wieder auf. Die Zentrale Schlafapnoe, bei der die Betroffenen im Schlaf häufig seufzen oder eine flache Atmung aufweisen, geht oft mit Herzerkrankungen und neurologischen Erkrankungen einher.

Gewisse Formen von Schlafstörungen sind laut Schwander nur bei alten Menschen zu beobachten, beispielsweise periodische Bewegungen von Armen und Beinen: «Diese Patienten schlagen im Traum um sich und können dabei sich selber oder den Partner verletzen.» Im Schlaflabor trifft Schwander das Jahr über rund zwanzig solche Fälle an, die er medikamentös behandelt. Gut behandeln lasse sich auch eine degenerative Hirnerkrankung, die sich anhand eines abnormen Verhaltens im REM-Schlaf zeigt. Die Patienten setzen dabei die Handlung ihres Traums sozusagen in reale Handlung um, ohne dabei aufzuwachen. Die Sturz- und Verletzungsgefahr ist bei dieser eher seltenen Störung entsprechend hoch. Nicht zuletzt tauchen altersspezifische Schlafprobleme auch im Zusammenhang mit Demenz auf. >>

//TIPPS FÜR EINEN GUTEN SCHLAF

Jürg Schwander, Schlafmediziner und Leiter der Schlafklinik Zurzach, empfiehlt folgende Regeln:

- **Am Abend möglichst wenig trinken**
- **Lange Bettzeit nachts, tagsüber zwei- bis dreimal Kurzschlaf (20 Minuten)**
- **Regelmässige Bettzeiten**
- **Nicht vor dem Fernseher einschlafen**
- **Genügend körperliche Aktivität tagsüber**
- **Ruhige Routine**
- **Abends nicht mehr als ein Glas Wein: Alkohol hilft zwar einzuschlafen, aber weckt wieder**
- **Abends kein Koffein**
- **Dunkelheit im Zimmer nach Empfinden, dunkel grundsätzlich gut**
- **Eher kühle Temperatur im Schlafzimmer**
- **Ruhige Umgebung**



Ältere Menschen gehen oft relativ früh ins Bett und stehen entsprechend früh auf.

«Fehlender Schlaf ist oft subjektiv»

Ulrich Erlinger, Psychiater mit Schwerpunkt Alterspsychiatrie und stellvertretender Chefarzt beim Stadtärztlichen Dienst in Zürich, rät zu Vorsicht bei herkömmlichen Schlafmitteln und empfiehlt bei längerfristigen Schlafstörungen ein Gespräch beim Hausarzt.

Herr Erlinger, welches ist der häufigste Grund für eine Schlafstörung bei Menschen über 65 Jahren?

Sehr oft sind es Depressionen. Verschiedene Studien gehen davon aus, dass 10 bis 25 Prozent aller betagten Menschen darunter leiden. Die Stimmung ist schlecht, man hat negative Gedanken und nimmt die Probleme sozusagen mit ins Bett. Oft wird dieser Zustand nicht als Depression wahrgenommen, und die Betroffenen beklagen sich lediglich über den schlechten Schlaf.

Trauer nach dem Tod des Partners kann doch auch der Grund für schlaflose Nächte sein. Wie unterscheiden Sie zwischen angemessenem Gefühl und Depression?

Das ist bei alten Menschen tatsächlich schwieriger auseinanderzuhalten als bei jüngeren. Ein Jahr nach dem Todesfall kann jemand durchaus noch immer in Trauer um den verlorenen Partner sein. Oft dauert dieser Prozess eben erstaunlich lange und ist absolut normal. Was als Störfaktor beim Schlafen natürlich auch oft vorkommt und ganz normal ist, sind körperliche Schmerzen und Stimmungsschwankungen.

Neigen ältere Menschen zum Konsum von Schlafmitteln?

Benzodiazepine werden oft verschrieben. Meiner Meinung nach zu schnell: Wer diese Mittel vier bis sechs Wochen nimmt, läuft Gefahr, abhängig zu werden. Ein Entzug ist sehr schwierig und kann bis zu einem halben Jahr dauern. Auch haben diese Mittel Tagesmüdigkeit zur Folge. Sie nehmen zwar die Angst, aber sie haben Nebenwirkungen: Die Konzentrationsfähigkeit nimmt ab, und die Sturzgefahr wird grösser.

Was wäre denn die Alternative zu den herkömmlichen Schlafmitteln?

Antidepressiva sind auch schlaffördernd, sie machen aber weniger abhängig. Auf jeden Fall muss ein Arzt zuerst im Gespräch die Stimmung abklären. Wenn jemand deprimiert ist, würde ich zu Antidepressiva raten. Noch wichtiger ist es aber, einfache Regeln für einen guten Nachtschlaf einzuhalten, wie zum Beispiel regelmässig und nicht zu lange zu schlafen, auf eine gute Temperatur und Luft sowie Dunkelheit zu achten oder auch auf längere Nickerchen am Tag möglichst zu verzichten.

Gemäss einer amerikanischen Studie aus dem Jahr 1990 litten 50 Prozent der über 65-jährigen Personen gelegentlich oder regelmässig an gestörtem Schlaf. Trifft das auch hierzulande zu?

Mir scheint diese Zahl übertrieben. Der Schlaf ändert sich im Alter, aber dieser Wandel braucht nicht gleich eine Störung zu sein. Wer nachts nicht schlafen kann, braucht sich deswegen nicht gleich krank zu fühlen. Wer tagsüber viel schläft, kann beispielsweise an seinem Rhythmus arbeiten. Wichtig ist die Summe der Schlafstunden, denn der fehlende Schlaf ist oft subjektiv: Zusammengezählt schläft man nicht weniger als andere, aber mitten in der Nacht leidet man unter der Uhrzeit, denn gestückelter Schlaf ist weniger erholsam.

Wenn man das Schlafproblem trotzdem nicht in den Griff bekommt, soll man sich an den Hausarzt wenden?

Wenn längere Gespräche notwendig sind, um Ursachen zu klären und Behandlungen zu besprechen, ist eine Überweisung zum Gerontopsychiater sinnvoll. Er ist auf therapeutische Gespräche spezialisiert, ein- oder zweimal wöchentlich. Ältere Menschen gehen zwar zuerst nicht gerne zur Psychiaterin oder zum Psychiater, aber wenn es dann hilft, ist es oft eine neue und gute Erfahrung.

In Deutschland leiden zwei Drittel aller Pflegeheimbewohner an Schlafstörungen. Scheint Ihnen auch diese Zahl zu hoch?

Nicht unbedingt, denn die meisten Bewohner dieser Institutionen sind schwer krank. Sie haben Schmerzen und leiden oft an einer Demenz. Wenn Menschen mit Demenz nicht schlafen, muss man genau schauen, woran es liegt. Oft werden sie auch wegen Personalmangels tagsüber nicht genügend aktiviert und somit nicht ausgelastet. Nachts sind sie dann nicht müde. Wichtig sind Spaziergänge an der frischen Luft, Kontakte mit Tieren, einfach alles, was Lebensqualität bedeutet. Antidepressiva können zudem den Schlaf anstossen. Grund für den fehlenden Schlaf sind aber auch hirnorganische Veränderungen, die vielen Nervenzellen, die verloren gehen. Wenn Menschen mit Demenz nachts wandern, soll man sie keinesfalls ins Bett zwingen. Es gibt innovative Nachtwachen, die nehmen schlaflose Bewohner mitten in der Nacht mit auf den Rundgang. Improvisieren ist wichtig. DKU

«Meiner Meinung nach werden Schlafmittel zu schnell verschrieben.»

ULRICH ERLINGER