Gut schlafen - lebenswichtig oder Luxus?

Autor(en): **Fischer, Monika**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zenit**

Band (Jahr): **- (2017)**

Heft 2

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-927108

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Unterhielten sich mit Moderatorin Astrid Bossert Meier (rechts im Bild) über das Tagungsthema: (v.l.n.r.) Schlafberater Roland Grüter, sowie die von Schlafproblemen betroffene Agnes Stalder.

Schlafspezialistin Marjella Spindler, Psychologe Remo Sigrist

Gut schlafen – lebenswichtig oder Luxus?

Ein guter Schlaf trägt wesentlich zu Gesundheit und Wohlbefinden bei. Was aber, wenn dieser gestört ist? Die diesjährige Fachtagung von Pro Senectute Kanton Luzern in Nottwil gab Einblick in Ursachen und Zusammenhänge und zeigte, was auch im Alter für einen erholsamen Schlaf getan werden kann.

«Genügend langer und gesunder Schlaf zur richtigen Zeit ist die Grundlage unserer täglichen Erholung», betonte Remo Sigrist, Leitender Psychologe der Klinik für Schlafmedizin in Luzern. Und doch leiden rund zwanzig Prozent der Bevölkerung an Schlafstörungen. Diese nehmen im Alter noch zu, weil sich Schlafqualität und Gesamtschlafdauer im Alter kontinuierlich verringern. Der Referent zeigte verschiedene Ursachen für gut behandelbare Schlafstörungen auf. Dazu gehören unter anderem die schlafbezogenen Atmungsstörungen mit dem Auftreten von Atempausen (Schlafapnoe), die schlafbezogenen Bewegungsstörungen mit dem Drang, die Beine dauernd zu bewegen (Restless Legs) oder körperliche Leiden. Bei anhaltender Schläfrigkeit und hohem Leidensdruck sei ein Gang zum Arzt angezeigt.

Foto: Peter Lauth

Psychologe Remo Sigrist zeigte in seinem Referat Ursachen für gut behandelbare Schlafstörungen auf.

Schlaf ist wichtig für die Gesundheit

Fachärztin und Schlafspezialistin Marjella Spindler beleuchtete in ihrem Vortrag die Zusammenhänge zwischen der Schlafqualität und der Psyche eines Menschen. Ursache von Ein- und Durchschlafstörungen seien oft Stress und Belastungen, zum Beispiel ein grosser Verlust, Schuldgefühle oder Angst vor körperlichen Beschwerden. Häufig seien auch psychische Erkrankungen (z.B. Depressionen) mit Schlafstörungen verbunden. Angesichts der Tatsache, dass ab 75 Jahren 69 Prozent der Bevölkerung Schlaftabletten einnehmen, warnte die Ärztin vor Medikamenten, da diese im Alter nicht so schnell abgebaut werden und süchtig machen.

Schlafberater Roland Grüter zeigte auf, welche Bedeutung Umwelteinflüsse, eine an den einzelnen Menschen angepasste Matratze und ein gutes Bettklima für einen guten Schlaf haben. Oft brauche es wenig, um den Schlaf zu verbessern. So könne eine Nackenstütze helfen, Verspannungen und das Schnarchen zu verhindern.

Praktische Schlaftipps

In dem von der Journalistin Astrid Bossert Meier geleiteten Podiumsgespräch berichtete Agnes Stalder aus Malters offen von ihren Erfahrungen mit Schlafproblemen. Wegen ihres steten Drangs zum Gehen und der unruhigen Beine war ihre Nachtruhe stark gestört. Tagsüber war sie müde, schläfrig und kaum leistungsfähig. Nach einem Sekundenschlaf mit gutem Ausgang suchte sie ärztliche Hilfe. Nach der Diagnose «Restless Legs» und der medikamentösen Therapie kann sie endlich wieder besser schlafen.

Die rund 230 Anwesenden aus dem ganzen Kanton bekamen auch ganz praktische Anregungen für den Umgang mit dem Schlafen. Es gelte, im Alter den veränderten Schlaf- und Wachrhythmus zu akzeptieren, in Wachphasen sich nicht auf das Wachsein zu fokussieren, sondern aufzustehen und etwas zu machen.

Tagsüber seien zudem viel Bewegung im Freien und möglichst kurze Nickerchen wichtig: maximal ein Powernap nicht länger als 30 Minuten! Helles Licht sei nachts zu vermeiden, hingegen verhelfen warme Hände und Füsse zu einem guten Schlaf. Die Ausführungen der Fachpersonen zeigten: Guter Schlaf ist kein Luxus, sondern lebenswichtig. Es sei deshalb wichtig, dem Thema Schlaf als drittem Standbein für eine gute Gesundheit neben Ernährung und Bewegung mehr Bedeutung zuzumessen.

MONIKA FISCHER

«Neues wagen – mutig Älterwerden»

Braucht es Mut, um älter zu werden? Ist Mut beim Älterwerden wichtig? Muss Mann/Frau im Alter stets Neues anpacken, Neues wagen? Beat Bühlmann, pensionierter Journalist und Gerontologe MAS zeigte in seinem Kurzreferat an der Impulsveranstaltung in Sursee interessante Aspekte rund ums Älterwerden auf. Er sprach in seinem Vortrag vor allem die vier Gebiete Freiheit, Neugier, Engagement und Lebenskunst an und gab den Anwesenden unter anderem den Input mit auf den Weg, Prioritäten zu setzen und nicht das Gefühl zu haben, die Agenda füllen zu müssen.

Foto: Esther Peter

Beat Bühlmann

In der anschliessenden Podiumsdiskussion unter der Leitung von Esther Peter erzählten Jil Lüscher (Medienschaffende Luzerner Zeitung und Radio SRF 1, Transfrau), Marcus Michelotti (Rentner), Fridolin Schwitter (frater familiaris, Kapuzinerinnenkloster Notkersegg, St. Gallen) sowie Beat Bühlmann spannende Geschichten aus ihrem Alltag zum Veranstaltungsthema.

Beim abschliessenden Kaffee, Tee und Gebäck gab es so für die über 100 Anwesenden genügend Diskussionsstoff zum Thema «Neues wagen – mutig älter werden».

Angeregte Diskussion: (v.l.n.r.) Beat Bühlmann, Marcus Michelotti, Jil Lüscher, Fridolin Schwitter sowie Moderatorin Esther Peter von Pro Senectute Kanton Luzern.