Schlaflos im Alter

Autor(en): **Stettler, Susanne**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **83 (2005)**

Heft 1-2

PDF erstellt am: **16.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-721918

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

BILDER: PRIMA, RDB/HERVÉ LE CUNFF

Schlaflos im Alter

Nicht alle sind mit einem guten Schlaf gesegnet. Besonders im Alter kann es Probleme damit geben. Was für eine gesunde Nachtruhe zu beachten ist.

VON SUSANNE STETTLER

Als Baby befindet sich der Mensch täglich bis zu zwanzig Stunden im Land der Träume. Auch Kinder und Jugendliche kennen kaum Schlafprobleme. Im Erwachsenenalter hingegen machen die meisten irgendwann Bekanntschaft mit (halb) durchwachten Nächten – die einen seltener, die anderen häufiger. Im Alter schliesslich trifft es gut die Hälfte von uns. Was wir häufig scherzhaft als «senile Bettflucht» bezeichnen, ist eine ganz normale, mit fortschreitenden Lebensjahren einsetzende Entwicklung. Sie kann allerdings auch einen ernsten Hintergrund haben.

Veränderte Schlafgewohnheiten

«Schlafstörungen werden im Alter häufiger. Vierzig bis sechzig Prozent der über 65-jährigen Patienten in Allgemeinpraxen klagen darüber. Frauen sind häufiger betroffen als Männer», erklärt Prof. Dr. med. Edith Holsboer-Trachsler, Leiterin des Zentrums für Schlafmedizin der Basler Universitätskliniken. Dass sich der Schlaf im Lauf der Zeit verändert, ist

SELBSTTEST

Beurteilen Sie mit diesem Check selbst, ob Sie tatsächlich an Schlafstörungen leiden.

1. Haben Sie oft Probleme beim Einschlafen?

❑ Ja ❑ Nein

2. Wachen Sie morgens zu früh auf?

❑ Ja ❑ Nein

3. Wenn Sie oft nachts aufwachen, haben Sie dann Mühe, wieder einzuschlafen?

❑ Ja ❑ Nein

4. Fühlen Sie sich oft erschöpft, wenn Sie morgens aufwachen?

❑ Ja ❑ Nein

5. Hat Schlafmangel einen Einfluss auf Ihre Stimmung während des Tages? Sind Sie angespannt, reizbar oder deprimiert?

❑ Ja ❑ Nein

6. Hat Schlafmangel einen Einfluss auf Ihre tägliche Arbeit (Konzentrationsprobleme, Gedächtnisschwäche oder verminderte Aufnahmefähigkeit)?

❑ Ja ❑ Nein

Auswertung: Falls Sie mehr als zwei Fragen mit «Ja» beantwortet haben oder wenn Sie die dritte Frage bejaht haben, sollten Sie das Ergebnis dieses Tests mit Ihrem Arzt besprechen.

Johns MW: «A New Method for Measuring Daytime Sleepiness: The Epworth Sleepiness Scale»; Sleep 1991; 14 (6): 540–545

ganz normal: Mit dem Alter kann sich die nächtliche Dauer verkürzen – zum Teil wegen des Nickerchens, das sich viele Seniorinnen und Senioren am Mittag gönnen. Zusätzlich verringert sich der Anteil der Tiefschlafphasen in der Nacht deutlich, und die Schlafunterbrechungen nehmen zu. Als Folge davon fühlt man sich weniger erholt. Die Klagen, die Nachtruhe sei weniger erholsam, von häufigeren Unterbrechungen begleitet und weniger tief, sind also nicht nur berechtigt – sie lassen sich mit Messungen im Schlaflabor auch bestätigen.

Obwohl sich veränderte Schlafgewohnheiten nicht selten durch den natürlichen Alterungsprozess erklären lassen, ist eine saubere Abklärung dennoch wichtig. «Etwa achtzig Prozent der Störungen bei über 60-Jährigen haben eine organische Ursache», sagt Prof. Holsboer. «Viele internistische, neurologische und rheumatologische Erkrankungen beeinträchtigen den Schlaf, was mit einer geeigneten Therapie jedoch korrigiert werden kann. Zudem führen viele Medikamente gegen altersbedingte Krankheiten zu Schlafstörungen.» Besonders zwei Leiden sind oft Schuld an den Schlafproblemen älterer Menschen. Nächtliche Atemstörungen, die vielfach mit Übergewicht zusammenhängen. Typische Symptome dieser Schlafapnoe genannten Erkrankung sind explosionsartiges Schnarchen, unruhiger Schlaf, nächtliche Atemstillstände (fragen Sie Ihre Frau oder Ihren Mann!), Beeinträchtigung der geistigen Leistungsfähigkeit, Wesensänderung, Tagesmüdigkeit und morgendlicher Kopfschmerz.

Die andere Krankheit ist das so genannte Restless-Legs-Syndrom (unruhige Beine). Diese in Ruhe, besonders in den Beinen auftretenden Missempfindungen äussern sich durch einen quälenden, nicht unterdrückbaren Bewegungsdrang, der das Einschlafen stark behindert oder sogar verunmöglicht. Ob Schlafapnoe oder Restless Legs – beides verlangt nach einer Abklärung im Schlaflabor, damit der Arzt die richtige Behandlung einleiten kann.

Und noch eine Ursache findet sich bei Schlafproblemen oftmals. Edith Holsboer-Trachsler: «Depressive Erkrankungen, die im Alter eher zunehmen, lösen bei fast hundert Prozent der Betroffenen Schlafstörungen aus.»

Schlafexpertin: Prof. Edith Holsboer-Trachsler, Leiterin Zentrum für Schlafmedizin Basel.

Menschen, die sich während der Nacht nicht genügend ausruhen können, spüren die Folgen, auch wenn es längst wieder hell geworden ist. Typisch sind Leistungsverminderung, Tagesschläfrigkeit, Stimmungsverschlechterung, Mühe mit dem Tagesprogramm, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, Depression oder Angstsymptome. Ab wann muss jemand wegen seiner Schlafstörungen Fachleute aufsuchen? Edith Holsboer-Trachsler: «In der Regel dann, wenn sie die Tagesbefindlichkeit beeinträchtigen. Trifft das zu, sollten Betroffene eine Schlafberatung aufsuchen, damit eine allfällig notwendige Behandlung in die Wege geleitet werden kann.»

Verschiedene Schlaftypen

Doch keine Sorge: Auch wenn Schlafprobleme ein Stück weit (Alters-)Schicksal sind, so muss man sich doch nicht einfach damit abfinden. Es gibt eine Reihe von Möglichkeiten, sich selbst zu helfen. Sei es nun das berühmte Schäfchenzählen, die warme Milch mit Honig vor dem Zubettgehen oder eine halbe Stunde Yoga, bevor man das Licht löscht. Wertvolle Hinweise geben auch die zehn Regeln der Schlafhygiene (siehe nebenstehendes Kästchen). «Weil guter Schlaf in der Jugend etwas Selbstverständliches ist, fällt es vielen Menschen schwer, sich die im Alter notwendige Pflege anzueignen», sagt Prof. Holsboer.

Übrigens: Nicht jeder Mensch hat dasselbe Schlafbedürfnis. Manchen genügen fünf Stunden pro Nacht, andere sind erst nach neun Stunden wieder fit. Zudem gibts verschiedene Schlaftypen – Eule, Lerche oder eine Mischform. Lerchen sind Frühaufsteher, die bei Tagesbeginn in Hochform sind, Eulen dagegen müssen länger schlafen und sind erst am Abend voll leistungsfähig. Den Schlaftyp zu wechseln ist aber ein Ding der Unmöglichkeit, denn damit wird man geboren. ■

REGELN FÜR GUTEN SCHLAF

- Körperliche Tätigkeit fördert die Müdigkeit. Verlangen Sie sich keine Spitzenleistungen ab, machen Sie dafür aber einen Abendspaziergang.
- Nehmen Sie abends nur eine leichte Mahlzeit zu sich.
- Trainieren Sie das vegetative Nervensystem, indem Sie warm und kalt duschen.
- Kaffee, Tee und andere Stimulanzien stören den Schlaf. Alkohol mag zwar das Einschlafen erleichtern, beeinträchtigt jedoch den Schlafrhythmus.
- Richten Sie Ihr Schlafzimmer korrekt ein: wohliges Bett, Dunkelheit, Ruhe.
- Bemessen Sie Ihre Schlafzeit knapp. Ein Schlafdefizit ist unangenehm, aber ungefährlich. Das Mittagsschläfchen programmiert die abendliche Schlafstörung.
- Gewöhnen Sie sich Regelmässigkeit an. Gehen Sie also immer zur selben Zeit ins Bett und stehen Sie am Morgen zur gleichen Zeit auf. Finden Sie ausserdem Ihr ganz persönliches Einschlafritual, denn Monotonie hilft beim Einschlafen.
- Stehen Sie lieber auf und lesen, als sich stundenlang im Bett zu wälzen, wenn Sie nicht schlafen können.
- Überlisten Sie sich selbst, indem Sie sich sagen: «Ich will gar nicht einschlafen.» So verhindern Sie die Erwartungshaltung, dass Sie unbedingt sofort einschlafen sollten, und den damit verbundenen Ärger, wenn es nicht gleich klappt.
- Vorsicht mit Schlafmitteln. Sie programmieren Schlafstörungen.

Eine Liste mit den Zentren für Schlafmedizin in der Deutschschweiz finden Sie unter www.zeitlupe.ch – Sie können diese bei der Zeitlupe auch telefonisch bestellen: 044 283 89 13.

Möchten Sie mehr über Schlafstörungen wissen?

Speziell für die Zeitlupe-Leserinnen und -Leser beantwortet Dr. med. Dipl.-Psych. Wolfgang Schmitt vom Zentrum für Schlafmedizin am Inselspital in Bern all Ihre Fragen zu diesem Thema.
Telefon: 031 632 89 15

Zeitlupe-Fragestunden:
- Donnerstag, 13. Januar, 15 bis 17 Uhr
- Freitag, 14. Januar, 9 bis 11 Uhr