

**Zeitschrift:** Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich

**Herausgeber:** Geriatrischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

**Band:** - (2006-2007)

**Heft:** 93

**Rubrik:** Altersmythos : Schlafstörungen bei Alzheimerkranken

#### **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:** 07.02.2026

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

- Post  
Vorsortierung durch Post veranlassen
  - Telefonterror  
Bei Telefonterror: Alte Telefonnummer nicht abmelden, sondern damit die Stalking-Anrufe mit einem Anrufbeantworter aufzeichnen (aber nicht entgegennehmen). Entgegennahme von allen übrigen Gesprächen unter einer Geheimnummer.
  - Rechtliche Möglichkeiten  
Anzeige bei der Polizei
- 

## **Altersmythos Schlafstörungen bei Alzheimerkranken**

### **Altersmythos**

Bei Alzheimerkranken können Schlafstörungen nur mit nebenwirkungsreichen Medikamenten verbessert werden.

### **Wirklichkeit**

Schlafstörungen von Alzheimerkranken können mit der Kombination von weniger Schlafen tagsüber, mehr körperlicher Aktivität und mehr Aufenthalt in hellem Licht signifikant und nachhaltig verbessert werden.

### **Begründung**

In einer randomisiert kontrollierten Studie in Seattle, USA wurden die betreuenden Angehörigen (65% Ehepartner) von 31 zuhause lebenden Alzheimerkranken (mittleres Alter  $78 \pm 8$  Jahre, Krankheitszeit  $5 \pm 3$  Jahre, Mini Mental Status  $10 \pm 8$  Punkte), die durchschnittlich  $4 \pm 1$  Schlafprobleme hatten, wurden von einer Psychologin allgemein in Demenzbetreuung instruiert (Kontrollgruppe = 19) oder angehalten, die Schlafhygiene zu verbessern (keinen Tagesschlaf ausser 30 Minuten über Mittag, nicht zu früh zu Bett gehen), täglich mindestens 30 Minuten im Freien zu spazieren und täglich am späten Nachmittag eine Stunde vor einer hellen Lampe mit 2'500 Lux zu sitzen oder an der Sonne (= Intervention, n=17). Der Schlaf wurde mit einem Aktimeter monitorisiert.

- Die Intervention bewirkte eine Verkürzung der Wachheitsphasen in der Nacht von 1,9 auf 1,1 Stunden (Kontrollgruppe unverändert,  $p=0,003$ ). Die Anzahl Aufwacheepisoden pro Nacht verbesserte sich von  $12 \pm 11$  auf  $7 \pm 6$  nach der Intervention und verschlechtere sich bei der Kontrollgruppe von  $10 \pm 8$  auf  $11 \pm 8$ .
- Diese Verbesserungen waren auch nach 6 Monaten noch nachweisbar.
- Die Stimmungslage der betreuenden Angehörigen verbesserte sich durch die Intervention signifikant, blieb gleich in der Kontrollgruppe ( $p=0,007$ ).

Eine ähnliche Intervention bei schlafgestörten Pflegeheimpatienten brachte ähnliche mässige Verbesserungen (weniger lang wach nachts, mehr aktiv tagsüber, weniger schlafend tagsüber).

McCurry S. et al: Night-Time Insomnia Treatment and Education for Alzheimer's Disease: A Randomized Controlled Trial. JAGS 53:793–802, 2005

Alessi C.A. et al: Randomized Controlled Trial of a Non-Pharmacological Intervention to Improve Abnormal Sleep/Wake Patterns in Nursing Home Residents. JAGS 53: 803-810, 2005

## **Altersmythos Die grossen Gesundheitsgefahren**

### **Altersmythos**

Schweizerinnen und Schweizer verlieren vorzeitig Lebensjahre in guter Gesundheit vor allem durch Krebs und Herz-Gefässleiden.

### **Wirklichkeit**

Am meisten Lebensjahre in Gesundheit gehen vorzeitig durch neuropsychiatrische Krankheiten (31%) verloren, vor allem durch Depression (7%), Alkoholismus (5%), Demenz (3%), Schizophrenie (2%), manisch-depressive Krankheit (2%) und Zwangskrankheit (2%), durch Krebs hingegen nur 16% und durch kardiovaskuläre Herzkrankheit 14%.

### **Begründung**

Die Berechnung der vor der durchschnittlichen Lebenserwartung durch Behinderung oder Tod verlorenen gesunden Lebensjahre