

## Schlaflos im Alter?

### Vortrag Forum Älter werden in Herne Januar 2004

#### Wie verändert sich der Schlaf im Alter und was lässt sich gegen chronische Schlafstörungen tun?

Etwa 1/3 unseres Lebens verbringen wir im Schlaf. Viele denken über diese erstaunliche Tatsache nicht nach, insbesondere wenn sie jung sind. Ganz anders ist es bei Menschen, die an chronischen Störungen des Schlafens leiden. Jeder 6. Erwachsene in Deutschland klagt über Schlafstörungen, bei den älteren Menschen ist es ca. jeder Dritte. Schlaftabletten sind oft nicht die richtige Lösung. Es gibt aber auch viele schlafgesunde ältere Menschen, die sich unnötige Sorgen um ihren Schlaf machen. Daher möchte ich Ihnen zu Anfang etwas über den normalen Schlaf berichten.

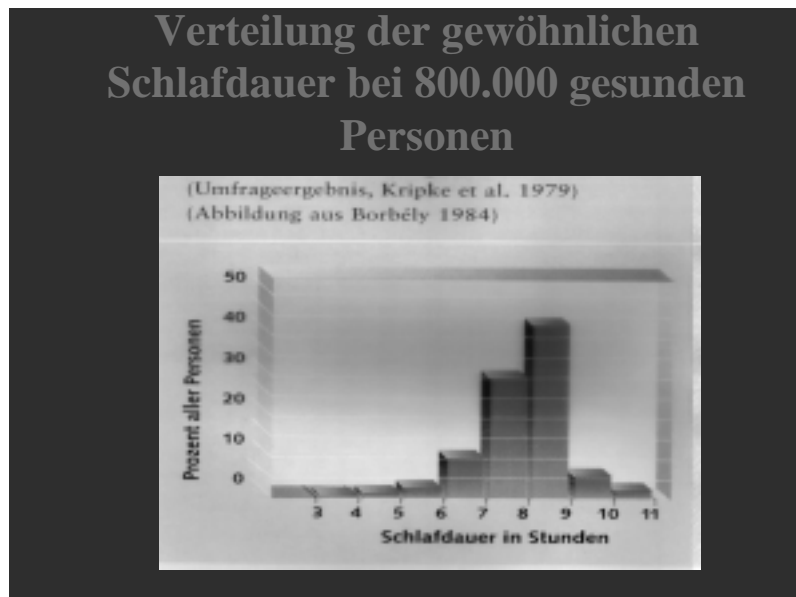
#### Was ist normaler Schlaf?



Im Schlaf befindet sich unser Gehirn in einem andersartigen Funktionszustand als im Wachsein. Es gibt verschiedene Schlafstadien. Wie auf einer Treppe hin abwärts durchwandert das Gehirn verschiedene Schlafstadien hin bis zum Tiefschlaf. Die Tiefschlafphase ist dafür verantwortlich, dass wir uns am Morgen erholt und wieder wach fühlen. An die Tiefschlafphase schließt sich der REM-Schlaf an. In der REM-Schlafphase wird viel geträumt, Inhalte unseres Gedächtnisses werden sortiert und gefestigt und Erinnerungen gespeichert. In jeder Nacht laufen mehrere solcher Schlafzyklen ab. Der Tiefschlaf dauert vor allen Dingen in der ersten Hälfte der Nacht länger an, die REM-Phasen vor allen Dingen in der zweiten Hälfte der Nacht. Es ist völlig normal, dass es

während der Nacht zu kurzem Aufwachen kommt am Ende einer REM-Phase. Der Gesunde schläft meist jedoch sofort weiter ohne sich des Wachwerdens später zu erinnern.

### Wie verändert sich der Schlaf im Alter und wie viel Schlaf ist normal?



Braucht man im Alter weniger Schlaf?

### Normaler Schlaf im Alter

Der ältere Mensch benötigt durchschnittlich 6 Stunden Schlaf. Aber der Schlaf wird

- oberflächlicher
- weniger erholsam
- und leichter unterbrechbar

Im Laufe des Lebens verändert sich die Schlafdauer. Neugeborene brauchen etwa 16 Stunden Schlaf am Tag. Wie lange jemand schlafen muss, um sich gut zu fühlen, stellt sich im jungen bis mittleren Erwachsenenalter heraus. Die notwendige Schlafdauer verringert sich im höheren Lebensalter nur noch ganz wenig. Aber es gibt zwei wichtige Veränderungen des Schlafes im Alter. Die Tiefschlafphasen werden weniger. Damit wird der Nachtschlaf insgesamt oberflächlicher und weniger erholsam. Weiterhin werden die Aufwachphasen häufiger und damit der ältere Mensch anfälliger für Weckreize.

Der normale Schlafbedarf im Alter beträgt 6 Stunden im Durchschnitt, aber er wird oberflächlicher und leichter unterbrechbar.

Tatsächlich verbringen aber viel ältere Menschen mehr als 9 Stunden nachts im Bett. Viele wünschen sich mehr Schlaf. Was sollen sie auch sonst machen? Viele Ältere können aufgrund ihrer Sehbehinderung kaum mehr fernsehen oder gar lesen. Aufgrund von körperlichen Krankheiten können sie sich nicht mehr so viel bewegen und sind schnell erschöpft. So kommt es leicht zu dem trügerischen Wunsch, einfach ins Bett zu gehen und zu schlafen.

### **Wie viel Schlaf ist normal?**

Die 6 Stunden sind ein Durchschnittswert. Es gibt sie tatsächlich, die Kurzschläfer und die Langschläfer. Kurzschläfer kommen mit wenig Schlag aus. Ihr Befinden und ihre Leistungsfähigkeit sind nicht eingeschränkt, wenn sie nicht mehr als 4 Stunden schlafen. Langschläfer benötigen 10 oder 11 Stunden Schlaf pro Nacht. Ob jemand Kurz-, Normal- oder Langschläfer ist, ist genetisch festgelegt und lässt sich nicht oder nur kaum trainieren. Kurz- oder Langschläfer sind jedenfalls gesunde Menschen. Auch ob jemand ein Frühaufsteher oder eine Nichteule ist, ist biologisch festgelegt.

Es gibt einige Irrtümer über den normalen Schlaf, die ich korrigieren möchte.

Aufwachen während der Nacht ist normal, insbesondere im Alter und keine Schlafstörung.

Jeder hat seine eigene für ihn angemessene Schlafdauer. Es gibt auch bei alten Menschen die Kurz- und die Langschläfer.

### **Machen Schlafstörungen körperlich krank?**

Ob chronischer Schlafmangel krank macht ist nicht ausreichend erforscht. Sicher ist, dass man sich keine Sorgen machen muss um die gesundheitlichen Folgeschäden gelegentlicher schlafarmer Nächte.

### **Ist der Schlaf vor Mitternacht der gesündeste?**

Sicher ist, dass die ersten Stunden des Nachtschlafes am wichtigsten für die Erholung sind. Jedes Individuum hat jedoch seine eigene Zeit ins Bett zu gehen und seinen eigenen Rhythmus. Es ist nicht gesund, früh ins Bett zu gehen, sondern wichtig, sich an den eigenen Rhythmus und Takt zu halten.

### **Sollte man einen Mittagsschlaf halten?**

Es scheint unserem biologischen Rhythmus zu entsprechen, den Schlaf auf zwei Phasen zu verteilen. Es lässt sich jedoch keine Regel aufstellen. Es ist nicht schädlich, mittags zu schlafen. Aber die Nickerchen am Tage verringern die Gesamtschlafzeit in der Nacht.

## **Ursachen chronischer Schlafstörungen**

Chronische Schlafstörungen sind quälend. Sie vermindern die Leistungsfähigkeit und die Freude am Leben. Schlafstörungen sind keine Bagatelle und es ist falsch, Schlafstörungen einfach mit der Schlaftablette zu behandeln. Es ist erforderlich, nach Ursachen der Schlafstörungen zu suchen.

### **Was sind Ursachen von Schlafstörungen?**

#### **Ursachen chronischer Schlafstörungen**

- Schlafstörungen bei körperlichen Erkrankungen wie Schmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Schlafstörungen bei Angst und Depression
- Schlafstörungen bei belastenden Lebensereignissen
- falsche Schlafhygiene
- Alkohol, Kaffee, Nikotin und Medikamente

Schlafstörungen treten auf als Folge einer körperlichen Erkrankung wie Schmerzsyndrome, Schlafstörungen bei Herzerkrankungen, Schlafstörungen bei Zuckererkrankungen. Diese chronischen Krankheiten sind bei alten Menschen häufig. Die Behandlung der Schlafstörung besteht darin, die Schmerzen zu mildern, durch Medikamente die Herzfunktion zu verbessern und die Zuckerkrankheit richtiger einzustellen. Dies führt dann auch zu einem bessern Nachtschlaf.

### **Schlafstörungen bei Depressionen und Angsterkrankungen**

Depressionen sind sehr häufig. Die Schlafstörung ist im Alter oft das hervorstechende Symptom. Andere Beschwerden bei einer Depression sind die Traurigkeit, zu nichts Lust haben, sich Selbstvorwürfe zu machen, sich zu nichts Nutzen zu fühlen. Auch zwanghaftes Grübeln im Bett, sich ständig Sorgen machen ohne dass ein Ergebnis dabei herauskommt, kann Hinweis auf eine Depression oder Angststörung sein.

Auch Medikamente können Schlafstörungen machen. Ältere Menschen nehmen oft eine Vielzahl von Medikamenten. Eine Nebenwirkung mancher Medikamente kann der gestörte Schlaf sein und einige davon sind:

- Mittel, die den Blutdruck senken
- Atemwegsmittel, wie das Theophyllin
- Cortison-Präparate
- Mittel zur Aktivierung im Alter, sog. Nootropika und insbesondere
- Mittel gegen Schlafstörungen

## Medikamente, die den Schlaf stören können

- Theophyllin
- Blutdrucksenkende Mittel
- Cortison-Präparate
- Mittel zur Aktivierung im Alter
- Mittel gegen Schlafstörungen

Die dauerhafte Einnahme von Schlafmittel allein kann zu Schlafstörungen führen. Hat man jahrelang Schlafmittel genommen, können diese nur ganz langsam abgesetzt werden.

Auch Alkohol und Nikotin stören den Schlaf. Sie vermindern vor allen Dingen die Tiefschlafphasen.

## Schlafstörungen entstehen durch falsche Schlafhygiene

Was versteht man darunter?

Das sind falsche Verhaltensweisen, die dazu führen, dass man nicht schlafen kann.

### Was ist falsche Schlafhygiene?



- Tagsüber länger als eine halbe Stunde schlafen
- vor dem Schlafen größere Mengen Alkohol zu trinken und zu rauchen, sich körperlich stark zu belasten, aufregende Filme anzusehen
- im Bett essen und fernsehen
- in einem ungemütlichen Bett liegen
- das Schlafzimmer ist zu hell, zu kalt, zu laut

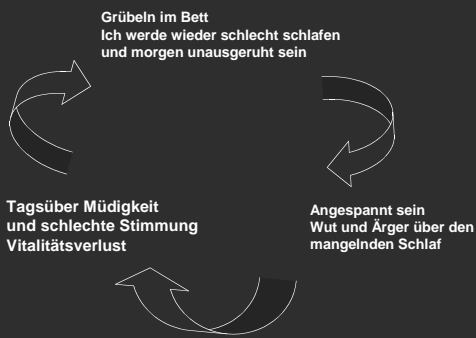
Was sind das für Verhaltensweisen?

- In einem ungemütlichen Bett schlafen, mit zu kurzer Bettdecke oder zu weicher oder harter Matratze
- In einem zu hellen Zimmer zu schlafen oder einem Zimmer, das zu warm oder zu kalt oder zu laut ist
- Vor dem Zubettgehen größere Mengen Alkohol zu trinken oder zu rauchen
- Vor dem Zubettgehen aufregende Tätigkeiten durchzuführen
- Im Bett Dinge zu tun, die man dort eigentlich nicht tun sollte, wie z. B. Fernsehen.

Hier helfen keine Pillen zum gesunden Schlaf, sondern eine Verhaltensänderung ist das wichtigste Mittel.

Ein ganz wichtiger Punkt für Schlaflosigkeit ist die Angst vor der Schlaflosigkeit selber. Der Teufelskreis der Schlaflosigkeit. Sie liegen im Bett und denken, dass Sie wohl wieder nicht einschlafen werden können. Sie denken: „Morgen werde ich wieder müde und erschöpft sein,

## Teufelskreis der Schlaflosigkeit



vielleicht macht mich das krank.“. Das macht Sie körperlich angespannt. Sie empfinden Ärger und Wut über ihre Schlaflosigkeit. Das verhindert wiederum das Einschlafen fördert Ihr Grübeln. Die wichtigste Maßnahme gegen diesen Teufelskreis der Schlaflosigkeit ist: Bleiben Sie nicht lange wach im Bett liegen. Wenn Sie nach einer halben Stunde nicht eingeschlafen sind, verlassen Sie das Bett und machen etwas anderes. Gehen Sie wieder ins Bett, wenn Sie müde sind.

Hier können Schlaftabletten helfen, wenn sie kurzfristig eingenommen werden, um Ihnen die Sicherheit zu geben: „Heute Nacht werde ich auf jeden Fall schlafen.“

## Medikamente bei Schlafstörungen im Alter

- Antidepressive Medikamente wie Saroten
- Bei Unruhe, Umtriebigkeit oder gar Erregungszuständen : Neuroleptika wie z.B. Melperon
- Übliche Schlafmittel fördern die Fallneigung im Alter und machen paradoxerweise Schlafstörungen
- Ximovan-Zolpiclon
- Baldrian bei leichten Schlafstörungen

Schlafstörungen sind sehr quälend.

Meine Ratschläge:

1. Machen Sie sich keine unnötigen Sorgen um Ihren Schlaf
2. Bleiben Sie nicht zu lange im Bett. Der Wunsch nach mehr Schlaf kann zwar verständlich sein, aber er ist eine trügerische Hoffnung
3. Wenden Sie sich an Ihren Arzt um bei Schlafstörungen die Ursache in Ihrem Fall herauszufinden, oft können die Ursachen auch behandelt werden
4. Ändern Sie ungünstige Schlafgewohnheiten und beachten Sie die Regeln der Schlafhygiene