



Gesunder Schlaf im Alter

Ältere Menschen leiden überproportional häufig unter Schlafstörungen. Weil zugleich oft noch andere Gesundheitsprobleme bestehen wie beispielsweise Bluthochdruck, Herzschwäche oder Diabetes mellitus, werden die Schlafprobleme nicht selten als harmlos abgetan und vernachlässigt. Anhaltend gestörter Schlaf kann aber genau diese Erkrankungen verstärken und den Verlust der körperlichen Leistungsfähigkeit beschleunigen. Schlafstörungen sollten daher unbedingt ernst genommen werden!

Mit dem Alter verändert sich der Schlaf

Das Älterwerden geht mit zahlreichen natürlichen Veränderungen einher: Viele Körperfunktionen verlangsamen sich, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sinkt und auch Art und Ausmaß des Schlafs verändern sich. Ein Baby verbringt noch im Schnitt 17 Stunden pro Tag im Schlaf und davon ungefähr die Hälfte im REM-Schlaf (REM = Rapid Eye Movement; auf Deutsch: schnelle Augenbewegung). Der REM-Schlaf beschreibt die Phase des intensiven Träumens. Die Atmung, der Herzschlag und der Blutdruck werden schneller und unregelmäßiger. Gekennzeichnet ist dieses Schlafstadium durch schnelle Augenbewegungen hinter den geschlossenen Lidern. Schlaf Forscher gehen davon aus, dass der REM-Schlaf für die psychische Erholung und der Tiefschlaf für die körperliche Erholung notwendig sind. Beide Schlafstadien sind für die Lern- und Gedächtnisbildung wichtig, was insbesondere für ältere Menschen von Bedeutung ist.

Bis zum Erwachsenenalter sinkt die durchschnittliche Schlafdauer auf sechs bis acht Stunden, mit einem REM-Schlafanteil von nur noch einem Viertel. Im höheren Alter schließlich verkürzt sich der Anteil der REM-Phase noch weiter.

Über 65-Jährige schlafen nur unbedeutend weniger als Erwachsene im mittleren Lebensalter – allerdings oft nicht durchgehend, denn der Nachtschlaf von älteren Menschen wird meist durch kürzere oder längere Wachphasen unterbrochen.

Ein- oder zwei Nickerchen am Tag sind daher nicht ungewöhnlich und können die etwas reduzierte Erholungsfunktion des Nachtschlafs kompensieren. Insbesondere Männer zeigen mit zunehmendem Lebensalter einen geringeren Tiefschlafanteil. Der Schlaf wird allgemein als oberflächlicher empfunden und durch Reize wie beispielsweise Lärm, Licht oder eine unbequeme Matratze leichter gestört.

Der Unterschied zwischen alterstypischen Veränderungen des Schlafs und Schlafstörungen: Letztere gehen mit einem eingeschränkten Befinden und Leistungsvermögens am Tag einher. Fühlt man sich am Tag also wach und ausgeschlafen, war es ausreichend Schlaf in der Nacht.

Neben der typischen Veränderung der Schlafstruktur verschiebt sich mit zunehmendem Alter der Schlaf-Wach-Rhythmus und der Schlaftyp verändert sich entsprechend. Je älter man wird, um so eher wird man (wieder) zum "Frühtyp". Man wird abends früher müde, geht früher ins Bett und kann morgens früher aufstehen.

Was den Schlaf stören kann

Viele Faktoren können den Schlaf beeinflussen und den Schlaf-Wach-Rhythmus im Alter verschieben. So führen etwa eine nachlassende Sehkraft, Augenerkrankungen und eine abnehmende Beweglichkeit dazu, dass ältere Menschen weniger oft ins Freie gehen. Tageslicht ist aber einer der wichtigsten Taktgeber für den Schlaf-Wach-Rhythmus. Außerdem deuten Untersuchungen darauf hin, dass ein zu kurzer Aufenthalt im Tageslicht die Schlafqualität mindert.

Mangelnde körperliche Bewegung und fehlende geistige Beschäftigung spielen ebenfalls oft eine Rolle bei Schlafstörungen. Zudem können verschiedene Beschwerden und Erkrankungen den Schlaf von Älteren stören, etwa nächtliches Wasserlassen (Nykturie), Magenbeschwerden, Diabetes mellitus, Herz- und Lungenerkrankungen, Demenz sowie chronische Schmerzen (beispielsweise infolge von Arthrose). Sie können das Ein- und Durchschlafen erschweren und die Schlafqualität verschlechtern. Das Gleiche gilt für seelische Faktoren: Einsamkeit, Über- oder Unterforderung, Angst vor Krankheit und Tod sowie andere psychische Belastungen können sprichwörtlich den Schlaf rauben. Wer die großen und kleinen Sorgen mit ins Bett nimmt, kommt durch das nächtliche Gedankenkarussell nicht in die für den Schlaf förderliche Entspannung.

Nicht zuletzt kann eine Vielzahl von Medikamenten den Schlaf beeinträchtigen, so etwa Blutdrucksenker wie Beta-blocker oder Clonidin, Mittel gegen Parkinson (wie L-Dopa), Psychopharmaka wie verschiedene Antidepressiva, Asthmamedikamente (beispielsweise Theophyllin), Antibiotika und Migränemittel.

Spezifische Schlafstörungen

Viele ältere Menschen leiden auch an Schlafstörungen, die mit dem Alter zunehmen können.

Bei der Schlafapnoe kommt es zu Atemstillständen während des Schlafs. Ursache ist zumeist eine Verengung der oberen Atemwege (obstruktive Apnoe). Das Risiko für eine Schlafapnoe ist bei Männern und mit zunehmendem Alter höher. Weitere Risikofaktoren für einer Schlafapnoe sind Schnarchen, Übergewicht und Schläfrigkeit am Tag. Die zentrale Schlafapnoe ist seltener. Sie beruht auf einer gestörten Atemregulation im Hirnstamm. Die nächtlichen Atempausen können mehrere hundert Mal pro Nacht auftreten. Sie mindern die Schlafqualität und führen zu verstärkter Tagesmüdigkeit. Weil es durch die Atemaussetzer außerdem zur Ausschüttung von Stresshormonen kommt, steigt das Risiko für Gefäß- und Stoffwechselerkrankungen.

Das Syndrom der unruhigen Beine („Restless-Legs-Syndrom“) beeinträchtigt den Schlaf und manchmal sogar den Wachzustand: Die Betroffenen verspüren im Liegen und Sitzen ein unangenehmes Kribbeln in den Waden oder Oberschenkeln, das sich zumindest vorübergehend durch Bewegung bessert. Die Beschwerden treten insbesondere am Abend und in Ruhe auf. Hartnäckige Schlafstörungen können die Folge sein.

Schlafprobleme – nach der Ursache forschen

Wenn die Schlafprobleme einen Monat oder länger andauern und das Befinden am Tag beeinträchtigen (beispielsweise durch ausgeprägte Schläfrigkeit), sollten ältere Menschen mit ihrer Hausärztin oder ihrem Hausarzt darüber sprechen. So lässt sich herausfinden, ob eine behandlungsbedürftige Schlafstörung dahintersteckt.

Dazu erkundigt sich die Ärztin oder der Arzt zunächst ausführlich nach Art und Ausmaß der Schlafprobleme, nach Begleitsymptomen (beispielsweise Tagesmüdigkeit) und möglichen Einflussfaktoren wie Medikamentenkonsum, körperliche Aktivität oder seelische Belastungen. Gegebenenfalls wird die Patientin bzw. der Patient auch gebeten, einen Fragebogen zur Abklärung von Schlafstörungen auszufüllen. Weitere Untersuchungen wie Bluttests, eine Messung der elektrischen Herzaktivität (EKG) und manchmal auch der Hirnaktivität (EEG) können eine Verdachtsdiagnose bestätigen und medizinische Begleiterkrankungen entlarven. Im Einzelfall können noch weitere Untersuchungen sinnvoll sein. Bei Bedarf wird die Patientin bzw. der Patient auch an einen Schlafmediziner überwiesen.

Gestörter Schlaf – was tun?

Bei jeglicher Art von Schlafproblemen ist eine gute Schlafhygiene wichtig. Darunter versteht man Verhaltensweisen und Lebensgewohnheiten, die einen gesunden Schlaf fördern:

- Wenn man sich nicht wohl fühlt, kann man schlecht schlafen. Daher ist eine ruhige, angenehme Schlafumgebung wichtig. Gestalten Sie Ihr Schlafzimmer gemütlich, mit sanfter Beleuchtung und einer passenden Matratze, die weder zu hart noch zu weich sein sollte. Sie sollte nicht zu muskulären oder orthopädischen Beschwerden in Form von Verspannungen oder gar Schmerzen führen. In einem Fachgeschäft können Sie sich hierzu beraten lassen.
- Die ideale Temperatur im Schlafrum hängt von vielerlei Faktoren ab und lässt sich nicht einheitlich für alle definieren. Es gilt der Grundsatz: Man sollte weder frieren noch schwitzen, weil beides zu körperlichem Stress führt und dieser den Schlaf vertreibt. Einfluss auf die optimale Schlaftemperatur, welche oft zwischen 16 und 20 Grad Celsius liegt, hat unter anderem die Jahreszeit und die Art der Bettdecke.
- Fernseher und Computer sind keine guten Einschlafhilfen und sollten daher nicht im Schlafzimmer stehen.
- Ein voller Magen schläft nicht gern. Daher sollte man abends nur eine leicht verdauliche Mahlzeit zu sich nehmen oder für einen ausreichenden Abstand des Abendessens zur Schlafenszeit sorgen.
- Kleine Rituale stimmen auf die Nachtruhe ein, etwa ein Abendspaziergang oder eine Tasse warme Milch oder Tee mit Honig. Kein geeignetes Abendritual ist das Rauchen einer Zigarette, Zigarre oder Pfeife: Nikotin wirkt anregend, weshalb Raucherinnen und Raucher schlechter und weniger tief schlafen als Menschen, die auf Nikotin verzichten.

- Der Körper mag einen geregelten Tagesablauf. Dazu gehört auch eine feste Schlafenszeit. Versuchen Sie, möglichst immer zur gleichen Uhrzeit zu Bett zu gehen und wieder aufzustehen.
- Auf einen Mittagsschlaf sollten Sie besser verzichten, um abends ausreichend müde zu sein. Wenn es ohne ein Nickerchen tagsüber gar nicht geht, sollten Sie sich vor 14 Uhr maximal für eine halbe Stunde hinlegen.
- Wenn Sie abends nicht einschlafen können, sollten Sie sich nicht stundenlang im Bett wälzen, sondern lieber wieder aufstehen und sich beschäftigen, bis Sie müde werden. Sie können beispielsweise leise Musik hören oder sich eine leichte Lektüre suchen.
Damit die Wohnung (dabei) nicht zur „Stolperfalle“ wird, achten Sie darauf, dass sich Ihre Wohnung nachts hell erleuchten lässt. Aufmerksamkeit (z. B. auch beim nächtlichen Toilettengang) ist in jedem Fall geboten – beispielsweise was Teppichkanten und sonstige „Hindernisse“ betrifft. Zu empfehlen ist auch das Tragen rutschsicherer Hausschuhe, damit auf glatten Flächen wie zum Beispiel Fliesen oder Parkett keine Rutschgefahr besteht.
- Koffein ist ein Muntermacher. Er steckt nicht nur in Kaffee, sondern beispielsweise auch in schwarzem Tee, grünem Tee und Cola. Menschen mit Schlafstörungen sollten auf solche Getränke daher besser verzichten, besonders ab Mittag. Denn die anregende, stimulierende Wirkung des Koffeins kann je nach individueller Veranlagung acht bis 14 Stunden anhalten.

Vorsicht mit Schlafmitteln!

Schlafmittel sollten besonders im höheren Alter nur mit Vorsicht angewendet werden: Sie können unter anderem Gangunsicherheit, ein erhöhtes Sturzrisiko, eine Beeinträchtigung der Hirnleistung und Inkontinenz verursachen. Regelmäßig angewendet können manche Schlafmittel zudem abhängig machen und die Schlafprobleme verstärken. So können sie etwa bei schlafbezogenen Atemstörungen die Dauer und Häufigkeit der Atemaussetzer steigern.

Besprechen Sie die Anwendung von Schlafmitteln daher immer mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt! Sie oder er weiß, welches Präparat in welcher Dosierung für Sie am geeignetsten ist. Generell sollten Schlafmittel nur wenn unbedingt notwendig angemessen dosiert und so kurzzeitig wie möglich eingenommen werden.

Pflanzliche „Schlafhilfen“

Es gibt mehrere Pflanzen wie Baldrian, Hopfen, Melisse und Lavendel, denen traditionell eine beruhigende und schlaffördernde Wirkung nachgesagt wird – auch wenn die Wirkung bisher nicht über wissenschaftliche Studien bewiesen wurde. Man kann sich beispielsweise einen Tee daraus zubereiten oder entsprechende Fertigpräparate einnehmen (Tropfen, Kapseln etc.). Lassen Sie sich hierzu von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt beraten. Sie oder er kennt die jeweiligen Neben- und Wechselwirkungen der pflanzlichen Präparate und weiß, welche gegebenenfalls für Sie geeignet sind.

Was bei spezifischen Schlafstörungen am besten hilft

Bei schlafbezogenen Atemstörungen kann in leichten Fällen bei Einzelnen bereits eine Gewichtsreduktion hilfreich sein. Ebenso nicht in Rückenlage zu schlafen und kein Alkohol (am Abend) zu sich zu nehmen. Außerdem können den Unterkiefer vorverlagernde Schienen die oberen Atemwege während des Schlafs offen halten. Eine weitere Form der Behandlung ist die nächtliche Ventilationstherapie: Hier tragen die Patientinnen bzw. Patienten eine Maske im Gesicht, welche über einen leichten Luftdruck eine Verengung der Atemwege im Schlaf verhindert.

Beim Syndrom der unruhigen Beine sind körperliche Ursachen auszuschließen. Oft ist eine medikamentöse Therapie notwendig. Bei Ängsten und Depressionen können psychotherapeutische Gespräche und eine medikamentöse Therapie hilfreich sein.

Wenn bestimmte Medikamente die Schlafstörung verursachen, wird die Ärztin oder der Arzt eine Umstellung der Medikation in Erwägung ziehen.

Schlafracker und Co.

Schlafracker sind Geräte oder Apps, die die Schlafqualität messen sollen. Sie haben Sensoren, die Messwerte des menschlichen Körpers abgreifen. Gemessen werden maximal drei Parameter: Erschütterungen (Bewegungen des Schlafenden), Geräusche (z. B. Schnarchen) und in der „Luxusvariante“ der Puls (über einen zusätzlichen Brustgurt). Neben den Schlafrackern, die am Körper getragen werden, gibt es solche zur Installation am Bett. Die Schlafracker sollen unter anderem den vermeintlich besten Zeitpunkt des Aufwachens feststellen und gezielt wecken, um so zum Wohlbefinden beizutragen.

Tests haben gezeigt, dass die meisten Schlafracker zwar recht verlässlich anzeigen, wann man einschläft und wie lange man geschlafen hat, die Messwerte zum Verlauf und zur Qualität des Schlafes jedoch wenig aussagekräftig sind. Die Tracker messen eher die Bewegungen der Matratze und erkennen, wie oft man sich ruhig oder unruhig bewegt. Doch sie können nicht (sicher) erkennen in welcher Schlafphase sich die bzw. der Schlafende befindet.

Die Geräte liefern also allenfalls Anhaltspunkte dafür, wie jemand schläft; medizinisch relevante Aussagen lassen sich mit ihnen nicht machen. Dazu bräuchte es Ableitungen der Hirnströme und Augenbewegungen.

Wer richtige Beschwerden hat, sollte mit seiner Ärztin oder seinem Arzt über die Möglichkeiten einer Untersuchung in einem Schlaflabor sprechen, wo entsprechende Techniken zur Verfügung stehen, den Körper während des Schlafs zu überwachen. Hier analysieren Schlafmedizinerinnen und Schlafmediziner das Ergebnis und erläutern der Patientin bzw. dem Patienten die Konsequenzen. Zudem kann eine wirksame Behandlung eingeleitet werden.

Wie erholsam der Schlaf ist, hängt letztlich weitgehend von der Regelmäßigkeit, Dauer und Qualität des Schlafs ab und weniger von Schlaftrackern. Für einen erholsamen

Schlaf hilft es – soweit keine behandlungsbedürftige Schlafstörung vorliegt – meist schon, die Regeln der Schlafhygiene zu beachten.

Weitere Informationen

Der Klick zu mehr Infos rund ums Schlafen

Eine komplette Übersicht zum Thema gibt es unter www.barmer.de/schlafen.

Dieses Infoblatt sowie weitere Medien zum Thema Schlaf finden Sie auch im Broschürencenter der BARMER unter www.barmer.de/a001644.

Rubrik „Gesundheit und Prävention“.

Weitere Links

Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin e. V. (DGSM): www.dgsm.de

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG): www.gesundheitsinformation.de

Bücher für alle, die mehr zum Thema erfahren möchten

Schlafstörungen im Alter. Rat und Hilfe für Betroffene und Angehörige. Jürgen Staedt, Yehonala Gudlowski, Marta Hauser. Kohlhammer Verlag, 2008. ISBN: 9783170203846

Schlaf wirkt Wunder. Alles über das wichtigste Drittel unseres Lebens. Hans-Günter Weeß. Droemer Verlag, 2018. ISBN: 9783426277553

Die schlaflose Gesellschaft. Wege zu erholsamem Schlaf und mehr Leistungsvermögen. Hans-Günter Weeß. Schattauer Verlag, 2016. ISBN: 9783794531264



Impressum

Herausgeber

BARMER
Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Konzeption und Redaktion (verantwortlich i. S. d. PR)

Daniela Beerens
Gesundheitsinformation
daniela.beerens@barmer.de

Fachliche Prüfung

Dr. Hans-Günter Weeß, Leiter des Schlafzentrums am Pfalzlinikum AdöR und Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM)

Abbildung

Compassionate Eye Foundation/
Marcy Maloy/Getty Images

Druck

Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG
Lockfinke 75, 42111 Wuppertal

Stand: Mai 2019

Alle Angaben wurden sorgfältig zusammen gestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

Alle Internetlinks wurden zuletzt am 08.05.2019 abgerufen.

Unser Infoblatt enthält als Service aktuelle Links zu anderen Websites, die Ihnen weitere Informationen zum Thema geben oder nützliche Anwendungen anbieten. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir nicht alle Websites anderer Unternehmen, auf die wir verweisen, laufend überprüfen können. Wir übernehmen daher keine Haftung für die Inhalte dieser Anbieter. Auch bedeuten unsere Links keine Empfehlungen/ Werbung für die dargebotenen Inhalte, Produkte und Dienstleistungen der Internet-Angebote.

© BARMER 2019
Alle Rechte vorbehalten.