

## Pressemeldung

### Gesunder Schlaf im Alter – so geht´s

München, 18. Juni 2019 – Ältere Menschen ab 65 Jahren leiden besonders häufig unter Schlafstörungen. „Älterwerden geht mit zahlreichen natürlichen Veränderungen einher, so ändern sich auch Art und Ausmaßes des Schlafes“, sagt Professor Dr. Claudia Wöhler, Landesgeschäftsführerin der BARMER in Bayern zum Tag des Schlafes am 21. Juni. „Bei Schlafproblemen, die über einen Monat andauern und auch das Befinden am Tag beeinträchtigen, sollte die Hausärztin oder der Hausarzt aufgesucht werden“, fordert Wöhler. So lasse sich herausfinden, ob eine behandlungsbedürftige Schlafstörung dahintersteckt.

#### Kürzere Tiefschlafphasen bei über 65-Jährigen

Es ist nicht immer einfach, alterstypische Veränderungen des Schlafes von richtigen Schlafstörungen zu unterscheiden. 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. „Sechs bis acht Stunden Schlaf pro Nacht sind optimal und Wachphasen werden in höherem Alter häufig zur Normalität – ohne Grund zur Unruhe“, erläutert Wöhler. 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.

#### Gute Schlafhygiene hilft bei Schlafproblemen

Schlafhygienemaßnahmen sind Verhaltensweisen und Lebensgewohnheiten, die einen gesunden Schlaf fördern. Dazu zählen zum Beispiel eine feste Schlafenszeit und ein gut abgedunkeltes Schlafzimmer mit einer Zimmertemperatur von unter 20 Grad Celsius. Schlafmittel sind hingegen keine gute Maßnahme, sie können abhängig machen und damit sogar die Schlafprobleme verstärken. Auch das Laptop und der Fernseher sollten nicht im Schlafzimmer stehen. Mehr Infos zu den Ursachen von Schlafstörungen, was man dagegen tun kann und warum man mit Schlafmitteln nur sehr vorsichtig umgehen sollte, finden Sie im Flyer „Gesunder Schlaf im Alter“ der BARMER unter <https://bit.ly/2Dhy0Cu>.

Landesvertretung

Bayern

Landsberger Straße 187  
80687 München

[www.barmer.de/presse-bayern.de](http://www.barmer.de/presse-bayern.de)  
[www.twitter.com/BARMER\\_BY](https://www.twitter.com/BARMER_BY)  
[presse.bayern@barmer.de](mailto:presse.bayern@barmer.de)

Stefani Meyer-Maricevic  
Tel.: 0800 333 004 251 131  
[s.meyer-maricevic@barmer.de](mailto:s.meyer-maricevic@barmer.de)