

## Schlafen und Schlafstörungen im Alter



«Für ä tüüfe gsunde Schlaf» heisst eine bekannte Werbung. Doch viele, vor allem ältere Menschen wälzen sich abends oft im Bett und können nur schlecht (ein)schlafen. Woran liegt das, und was lässt sich dagegen tun? Im Rahmen der FPS-Veranstaltungsreihe «Wissenswert» referierte die Psychologin Dr. Vivien Bromundt (UPK) über Schlafen und Schlafstörungen im Alter. Für eine Studie werden noch gesunde Personen ab 55 Jahren gesucht.

Dr. Vivien Bromundt, Psychologin Zentrum für Chronobiologie, UPK Basel

«Wer von Ihnen schläft heute schlechter als im Alter von 20 Jahren?»: Viele Hände im vollbesetzten Grossen Saal des FPS heben sich bei dieser Frage, welche von Dr. Vivien Bromundt eingangs gestellt wurde. Die Referentin arbeitet und forscht am Zentrum für Chronobiologie in den Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK) in Basel.

Ältere Menschen weisen nach den Worten von Vivien Bromundt tendenziell eine allgemein schlechtere Schlafqualität auf. Sie verbringen zwar mehr Zeit im Bett, schlafen aber schlechter ein, wachen häufiger auf und sind müder während des Tages.

Ursachen für die häufigeren Schlafprobleme gibt es viele. In Frage kämen somatische Erkrankungen (Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Schmerzen), Depressionen, eine Demenz, aber auch die gleichzeitige Anwendung mehrerer Medikamente (Polymedikation) könnte Ursache einer Schlafstörung sein. Und last but not least erwähnt Vivien Bromundt spezifische Schlafstörungen wie das Schlafapnoe-Syndrom oder etwa das Restless Legs Syndrom («ruhelose Beine») als mögliche Gründe.

Was bestimmt die Frequenz unserer «Inneren Uhr»? Einen Schlaf-Wach-Rhythmus würden alle Menschen (übrigens auch Tiere bis zu Bakterien) kennen, so die Referentin. Das Ticken der Inneren Uhr variere aber individuell, ebenso im Laufe des Lebens einer Person. Mit zunehmendem Alter entwickeln wir uns immer mehr zu «Lerchentypen»,

also solchen, die früh ins Bett gehen und früh wieder aufstehen. Das könne für Ältere zu einem sozialen Problem werden, da viele gesellschaftliche Aktivitäten erst am Abend stattfänden.

20-Jährige dagegen neigten dazu, eher spät ins Bett zu gehen und am Morgen länger zu schlafen.

Ein interessantes Fazit in diesem Zusammenhang: Ältere Menschen mit einem guten Schlaf seien ausdauernder, Sie zeigten während einer viel längeren Tageszeit bessere Leistungen als junge.

Ein weiteres «alterstypisches Phänomen»: Von einem «erholsamen» Schlaf könne mit zunehmendem Alter immer weniger die Rede sein. Viele Seniorinnen und Senioren machten am Tag deshalb ein Nickerchen. Vivien Bromundt rät älteren Personen mit einem schlechten Schlaf von dieser Massnahme ab, weil dadurch der Schlafdruck – eine Voraussetzung für guten Schlaf – bei einem Nickerchen nicht zunehme. Wenn es aber unbedingt sein müsse, soll man sich zeitlich auf maximal ein einstündiges Nickerchen – wenn möglich immer zur selben Tageszeit und nur am frühen und nicht am späten Nachmittag – beschränken. Auch Koffein verhindere den Aufbau eines Schlafdrucks und sei daher am späten Nachmittag und erst recht am Abend nicht zu empfehlen.

Mit unserer Inneren Uhr in engem Kontakt steht das von Vivien Bromundt als «Dunkelhormon» bezeichnete Melatonin.

Die Konzentration dieses Hormons steige im Laufe der Nacht massiv an und werde am Morgen durch den Einfall von Tageslicht gebremst. Schlafstörungen bei älteren Menschen seien nicht zuletzt eine Folge von zu wenig Licht im Alltag. Um ein Manko auszugleichen, seien lichtintensive Lampen mit hohen Luxwerten und blauwelligem Licht vorteilhaft.

Zudem bewegten sich viele Ältere oft zu wenig und essen unregelmässiger. Als dies könne den Schlafrhythmus letztlich negativ beeinflussen. Auch warme Füsse und Hände verkürzen die Einschlafzeit. Ein warmes Bad, Fussbad oder Bettsocken seien bewährte Hilfsmittel.

«Pflegen Sie die Innere Uhr», empfiehlt Vivien Bromundt den Anwesenden. Schlagwortartig aufgelistet: Viel Tageslicht – dunkles Schlafzimmer, regelmässige Schlafzeiten, Aktivität am Tag (aber kein Sport am Abend), soziale Aktivitäten sowie regelmässige Mahlzeiten.

Am Zentrum für Chronobiologie der UPK werden übrigens für eine Schlafstudie noch gesunde Probanden (Nichtraucher, keine Abhängigkeit von Medikamenten) im Alter von 55 bis 80 Jahren gesucht – oder solche, die an Katarakt (grauer Star) leiden. Weitere Informationen sind auf der Website [www.chronobiology.ch](http://www.chronobiology.ch) zu finden.