

# kompakt.

GESUNDAKTIV  
*älter werden*

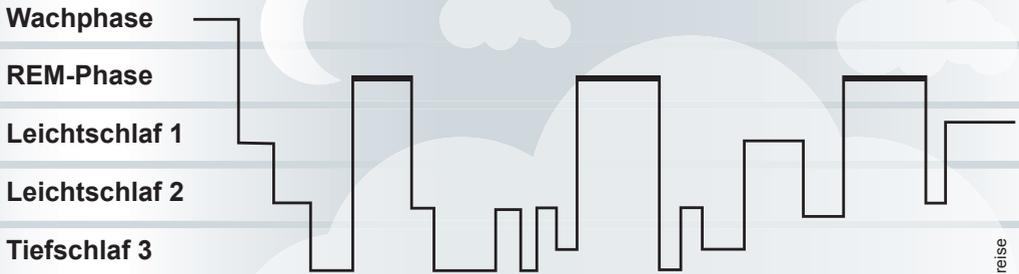
## AUSGESCHLAFEN IM ALTER



BZgA

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

## Schlafphasen eines jungen Menschen



© Monica Freise

## Der Schlaf und seine altersbedingten Veränderungen

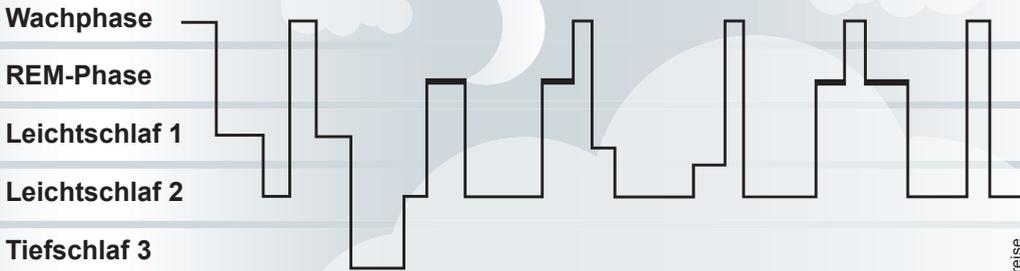
„Früher konnte ich durchschlafen, heute werde ich ständig wach“. Diese oder ähnliche Aussagen hört man von Menschen mit zunehmendem Lebensalter häufig. Etwa 50 Prozent der Seniorinnen und Senioren sind mit ihrem Schlaf unzufrieden. Sie berichten über Ein- oder Durchschlafstörungen, zu frühes Erwachen oder generell über einen nicht erholsamen Schlaf.

Diese Beobachtungen sind durchaus normal. Denn der Schlaf verändert sich über die gesamte Spanne des Lebens. Um diese Wandlungen zu verstehen, ist es wichtig zu wissen, was genau im Schlaf passiert.

## Der gesunde Schlaf und seine Phasen

Während wir schlafen, laufen im Körper viele notwendige Prozesse für unsere körperliche und geistige Erholung ab. Der Schlaf eines gesunden Erwachsenen besteht aus einer Abfolge von etwa 90-minütigen Zyklen,

## Schlafphasen eines älteren Menschen



© Monica Freise

jeweils beginnend mit einer sehr leichten Schlafphase. Nach der Einschlafphase sinkt der Körper langsam in den tiefen Schlaf. Dieser ist vorwiegend für die körperliche Erholung und ein gut funktionierendes Immunsystem zuständig. Tiefschlaf zeigt sich fast ausschließlich in der ersten Nachthälfte.

Ein Schlafzyklus endet mit dem sogenannten REM-Schlaf (REM steht für „schnelle Augenbewegungen“), der hauptsächlich für die geistige Erholung sorgt und in der zweiten Nachthälfte überwiegt. Hier finden die aktivsten Träume statt. Gleichzeitig ist die Muskulatur tiefenentspannt.

Der REM-Schlaf endet meist mit einem kurzen, oft nicht bewusst wahrnehmbaren Erwachen und der Zyklus beginnt von vorn. Tief- und REM-Schlaf sind sehr wichtig für die Gedächtnisfunktionen. Beide Schlafphasen nehmen zusammen bis zu 50 Prozent des Gesamtschlafs ein.

Der gesunde Schlaf besteht somit mindestens zur Hälfte aus Leichtschlafphasen, in denen man sehr leicht geweckt werden kann. Der Mensch erwacht aus seinem Schlaf durchschnittlich 20 Mal, bemerkt dies allerdings meist erst im höheren Lebensalter bewusst.



## Hormone steuern unseren Schlaf

Am Schlafprozess sind viele Hormone beteiligt. Die wichtigste Rolle spielen dabei Melatonin, Cortisol und Serotonin. Tag und Nacht werden durch unsere „innere Uhr“ gesteuert.

Für den Schlaf wird dabei besonders das Hormon Melatonin benötigt. Dieses ist vorwiegend abends und nachts aktiv; es lässt uns müde werden und schlafen. Melatonin wird durch Licht beeinflusst: Ist es hell, wird die Produktion unterdrückt – auch bei geschlossenen Augen.

Gegen Morgen vertreibt der Wachmacher Cortisol das Melatonin aus dem Körper. Am Tage ist dann vor allem das Serotonin aktiv, auch bekannt als körpereigenes Glückshormon.

Dieses hormonelle Zusammenspiel verändert sich im Alter, da sich die Hormonproduktion allgemein verringert. Der Tag-Nacht-Rhythmus gelangt etwas aus dem Takt und auch die Schlafgewohnheiten verändern sich. Mit zunehmendem Alter gehen viele Menschen früher zu Bett und neigen dazu, einen ausgeprägten Mittagsschlaf zu halten.

# Veränderungen des Schlafes mit zunehmendem Alter

- Der Tief- und REM-Schlafanteil verringert sich deutlich.
- Die Leichtschlafphasen nehmen zu. Als Folge erwachen Ältere häufiger und früher, bzw. liegen länger wach.
- Die Gesamtschlafzeit wird kürzer.

Diese normalen Änderungen im Alter führen dazu, dass viele Seniorinnen und Senioren das Gefühl haben, unruhiger und oberflächlicher zu schlafen.

## Wie viel Schlaf brauche ich?

Schlaf ist so individuell wie die eigene Handschrift. Entscheidend für die beste Schlafdauer ist daher nicht die Anzahl an Stunden, sondern ob man sich am nächsten Tag frisch und ausgeruht fühlt.

## Was kann ich selber für einen erholsamen Schlaf tun?



### Werden Sie Ihr eigener Schlafexperte!

- Machen Sie sich bewusst, dass der Schlaf sich verändert und ärgern Sie sich nicht darüber, denn Anspannung verhindert, dass Sie gut schlafen.
- Leben Sie im Takt mit Ihrer inneren Uhr: Achten Sie auf regelmäßige Aufsteh- und Zubettgehzeiten, nutzen Sie das spürbare Mittagstief für ein kurzes Nickerchen. Ein ausgedehnter Mittagsschlaf verringert dagegen die Einschlafbereitschaft am Abend.
- Setzen Sie sich täglich (mit ausreichendem Sonnenschutz) dem natürlichen Sonnenlicht aus, selbst an verregneten Tagen. Sie können auch Tageslichtlampen verwenden; verzichten Sie aber auf helles Licht am Abend.



- Regelmäßiger Ausdauersport hält fit und fördert den Tiefschlaf.
- Planen Sie Ihren Tag abwechslungsreich und gehen Sie unter Menschen.
- Auch regelmäßige, entspannende Einschlafrituale tun dem Schlaf gut: Gönnen Sie sich z. B. ein warmes Bad am Abend, lesen Sie ein gutes Buch oder machen Sie einen Abendspaziergang.
- Achten Sie auf eine ruhige und dunkle Schlafumgebung und ein altersgerechtes Bett mit verstellbarem Lattenrost.
- Abends sollten Sie, vor allem bei vorhandener Blasenschwäche, nicht zu viel trinken und auf Alkohol bestenfalls ganz verzichten.



**Wenn Sie anhaltend schlecht schlafen, können folgende Tipps bei regelmäßiger Anwendung helfen:**

- Bewahren Sie Ruhe! Schlaf ist der Zustand tiefster Entspannung – Anspannung durch Ärger und Sorgen sind der größte Feind des erholsamen Schlafes. Gedanken wie „Ich werde heute sowieso wieder nicht schlafen können“, erschweren das Einschlafen.

- Geben Sie nächtlichem Grübeln im Bett keine Chance und gehen Sie wichtige Probleme tagsüber an.
- Wenn Sie nachts wachliegen, hilft die Anwendung zuvor erlernter Entspannungstechniken (z. B. Atemübungen).
- Nutzen Sie sogenannte „Fantasiereisen“ an besondere Orte. Durchleben Sie diese gedanklich mit all ihren Sinnen.
- Beraten Sie sich, falls nichts anderes hilft, zu Schlafmedikamenten mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

## Schlaferkrankungen im Alter

Es gibt auch ernstzunehmende Schlaferkrankungen, die mit dem Lebensalter zunehmen. Wichtig ist, diese von den im Alter normalen Änderungen unterscheiden zu können. Die verschiedenen Schlaf-erkrankungen haben eines gemeinsam: Durch Schläfrigkeit, Gereiztheit, mangelnde Leistungsfähigkeit bis hin zu depressiven Episoden kann die Lebensqualität deutlich eingeschränkt sein. Ob eine Schlafstörung tatsächlich behandlungsbedürftig ist, hängt maßgeblich von Ihrem Befinden ab. Eine Liste der häufigsten Schlaferkrankungen im Alter und ihrer Symptome finden Sie auf unserer Homepage.



### Tipps für Angehörige

- Informieren Sie sich über die Symptome altersabhängiger Schlaf-erkrankungen.
- Motivieren Sie zu sportlichen Aktivitäten und unterstützen Sie ein aktives Sozialleben.
- Achten Sie auf einen verantwortungsvollen Umgang mit (Schlaf-) Medikamenten.

# Weiterführende Informationen und Ansprechpartner

## **BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung**

Maarweg 149-161, 50825 Köln

[www.gesund-aktiv-älter-werden.de](http://www.gesund-aktiv-älter-werden.de)

Telefon +49 221 8992-0, Fax +49 221 8992-300

E-Mail [poststelle@bzga.de](mailto:poststelle@bzga.de)

Einen Überblick über bundesweite Anlaufstellen bei Schlafstörungen sowie für weitere Fachinformationen gibt die

## **Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) e.V.**

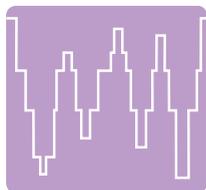
DGSM Geschäftsstelle, c/o HEPHATA Klinik

Schimmelpfengstraße 6, 34613 Schwalmstadt-Treysa

[www.dgsm.de](http://www.dgsm.de)

Telefon +49 6691 2733

E-Mail [DGSM-Geschaeftsstelle@t-online.de](mailto:DGSM-Geschaeftsstelle@t-online.de)



Schlafakademie Berlin



**Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung**

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

[www.gesund-aktiv-älter-werden.de](http://www.gesund-aktiv-älter-werden.de)

Bestellnummer: 60 58 23 91