

Martin Boncek

Guten Abend Gute Nacht

Besser schlafen im Alter



Inhalt

Vorwort	3
Fragen und Antworten zum Schlaf	4
Einleitung	8
Schlaf - wissenschaftlich betrachtet	11
Das vegetative Nervensystem	13
Optimierung der Schlafumgebung	14
Schlafhygiene	16
Ernährung und Schlaf	18
Bewegung und Entspannung	19
Umgang mit Schlafstörungen	20
Schlafmittel und damit verbundene Risiken	22
Alternative Ansätze	23
Praktische Übungsanleitungen für besseren Schlaf	25

Digitale Gesundheitsanwendungen für Schlafstörungen

28

Zusammenfassung

29

Literatur

30

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

Ich freue mich, Ihnen mein ebook „Guten Abend, Gute Nacht: Besser Schlafen im Alter“ vorzustellen. Als Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie habe ich mich jahrelang mit den Schlafproblemen, die besonders im Alter auftreten, beschäftigt.

Die Herausforderung, gut zu schlafen, wächst oft mit dem Alter. Viele Senioren leiden unter Beschwerden wie Schlafapnoe, Restless-Legs-Syndrom und chronischen Schmerzen, die einen erholsamen Schlaf erschweren. Zusätzlich können psychosomatische Störungen, Sorgen, Stress und die Verarbeitung von Lebensereignissen den Schlaf beeinträchtigen.

Ich bin der Überzeugung, dass der schnelle Griff zu Schlafmitteln oder Alkohol keine nachhaltige Lösung darstellt. Vielmehr müssen wir unsere Schlafgewohnheiten verstehen und gegebenenfalls anpassen. In diesem Buch erläutere ich, wie lebensstilbedingte Veränderungen, regelmäßige Übungen und eine kritische Auseinandersetzung mit den eigenen Schlafgewohnheiten dazu beitragen können, die Schlafqualität zu verbessern.

Mein Ziel ist es, Ihnen nicht nur Informationen, sondern auch praktische Werkzeuge an die Hand zu geben, die Sie direkt umsetzen können.

Ich hoffe, dass „Guten Abend, Gute Nacht: Besser Schlafen für Senioren“ Ihnen neue Perspektiven eröffnet und hilft, Ihren Schlaf und dadurch auch Ihre Lebensqualität zu verbessern. Möge dieses Buch ein hilfreicher Begleiter auf dem Weg zu erholsamen Nächten und energiereichen Tagen sein.

Fragen und Antworten zum Schlaf

Herzlich willkommen zu den häufig gestellten Fragen! Bevor wir uns den ausführlicheren Themen dieses Buches widmen, bietet Ihnen dieses Kapitel eine schnelle Übersicht und Antworten auf die wichtigsten Fragen zum Thema Schlaf. Dieser Abschnitt ist ideal für all diejenigen, die sich rasch informieren möchten.

Keine Sorge, wenn Sie nach detaillierteren Erklärungen suchen – diese finden Sie in den folgenden Kapiteln des Buches. Lassen Sie uns nun gemeinsam in die Welt des erholsamen Schlafs eintauchen!



Wie viele Stunden Schlaf brauchen Erwachsene normalerweise?

Die meisten Erwachsenen benötigen 6-8 Stunden Schlaf pro Nacht, aber der individuelle Bedarf kann variieren.

Was ist Melatonin und wie wirkt es sich auf den Schlaf aus?

Melatonin ist ein Hormon, das den Schlaf-Wach-Rhythmus reguliert. Die Produktion erhöht sich abends und hilft dem Körper, sich auf den Schlaf vorzubereiten.

Kann regelmäßige körperliche Aktivität den Schlaf verbessern?

Ja, regelmäßige körperliche Aktivität, besonders am Morgen oder Nachmittag, kann helfen, die Schlafqualität zu verbessern und das Einschlafen zu erleichtern.

Wie kann ich meine Schlafumgebung gestalten?

Eine gute Schlafumgebung ist ruhig, dunkel und angenehm. Verwenden Sie Ihnen angenehme Bettwäsche und minimieren Sie Lärm und Licht.

Sind Nickerchen gut oder schlecht für den Schlaf?

Kurze Nickerchen (20-30 Minuten) können die Tagesmüdigkeit verringern, ohne den Nachtschlaf zu stören. Lange oder späte Nickerchen können jedoch den nächtlichen Schlaf beeinträchtigen.

Was sind die Anzeichen einer Schlafapnoe?

Häufige Anzeichen sind lautes Schnarchen, nächtliche Atemaussetzer, morgendliche Kopfschmerzen und übermäßige Tagesmüdigkeit.

Wie wirkt sich Alkohol auf den Schlaf aus?

Alkohol kann das Einschlafen erleichtern, stört jedoch die Schlafqualität, insbesondere den REM-Schlaf, und kann zu häufigem Aufwachen führen.

Was kann ich tun, wenn ich mitten in der Nacht aufwache und nicht wieder einschlafen kann?

Sind sie angespannt und grübeln, ist es besser, das Bett zu verlassen und einer ruhigen Aktivität nachzugehen, bis man sich wieder schläfrig fühlt, anstatt im Bett zu liegen und sich anzustrengen, wieder einzuschlafen. Fühlen sie sich wohl und entspannt, dürfen sie im Bett liegen bleiben.

Welche Rolle spielt die Ernährung für den Schlaf?

Bestimmte Lebensmittel und Getränke können den Schlaf beeinflussen. Es ist ratsam, schwere oder große Mahlzeiten sowie koffeinhaltige Getränke am Abend zu vermeiden.

Welche Entspannungstechniken können beim Einschlafen helfen?

Hier helfen progressive Muskelentspannung, tiefe Atemübungen oder geführte Meditationen, den Geist zu beruhigen und das Einschlafen zu erleichtern.

Was sind die häufigsten Ursachen für Schlafstörungen bei älteren Menschen?

Häufige Ursachen sind körperliche Veränderungen, nächtlicher Harndrang, Schlafapnoe, Restless-Legs-Syndrom, Medikamenteneinnahme und Angstzustände oder Depressionen.

Wie kann ich meinen Wach-Schlaf-Rhythmus verbessern?

Halten Sie einen regelmäßigen Schlafplan ein, vermeiden Sie die Nutzung eines Smartphones oder Bildschirmtätigkeit vor dem Schlafengehen. Nutzen Sie morgens natürliches Licht, um Ihren Rhythmus zu stabilisieren.

Kann kognitive Verhaltenstherapie bei Schlafstörungen helfen?

Ja, sie ist eine wirksame Behandlungsmethode bei Schlaflosigkeit und zielt darauf ab, schlafstörende Verhaltensweisen und Gedankenmuster zu ändern.

Was ist Schlafhygiene und wie kann ich sie verbessern?

Schlafhygiene umfasst Verhaltensweisen, die den Schlaf fördern. Dazu zählen ein regelmäßiger Schlafplan, eine angenehme Schlafumgebung, Vermeidung von Stimulanzien und die Etablierung entspannender Routinen vor dem Schlafengehen.

Sollte man Schlafmittel gegen Schlafstörungen einnehmen?

Schlafmittel sollten allenfalls nur kurzfristig und nach Rücksprache mit einem Arzt eingenommen werden, da sie mit Abhängigkeit und anderen gesundheitlichen Risiken verbunden sein können.

Wie unterscheiden sich Insomnie, Schlafapnoe und Restless-Legs-Syndrom?

- Insomnie: Schwierigkeiten beim Ein- oder Durchschlafen.
- Schlafapnoe: Atemaussetzer während des Schlafs, oft verbunden mit lautem Schnarchen.
- Restless-Legs-Syndrom: Unangenehmer Drang, die Beine zu bewegen, besonders im Ruhezustand.

Was sind die gesundheitlichen Folgen von chronischem Schlafmangel?

Chronischer Schlafmangel kann zu einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Gewichtszunahme, Depressionen und kognitiven Beeinträchtigungen führen.

Wann sollten sie bei Schlafproblemen einen Arzt aufsuchen?

Wenn Schlafprobleme länger als vier Wochen andauern, Ihre tägliche Leistungsfähigkeit beeinträchtigen oder mit anderen Symptomen wie Atemaussetzern oder übermäßiger Tagesmüdigkeit einhergehen, ist ein Arztbesuch ratsam.



Einleitung

Schlafstörungen sind ein ernstzunehmendes Gesundheitsproblem, das die Lebensqualität von älteren Erwachsenen stark einschränken kann. Je nach Art der Schlafstörung liegt die Häufigkeit in Deutschland bei Menschen über 60 Jahren zwischen 30 % und 60 %. Dabei bedeutet nicht jeder unruhige Schlaf automatisch eine Schlafstörung; es gibt klare wissenschaftliche Kriterien, die für eine solche Diagnose erfüllt sein müssen. Man sollte keine Schlafstörung diagnostizieren, wenn keine Beeinträchtigungen des Wohlbefindens oder der Tagesleistung vorliegen.

Geschichte und Wandel des Schlafverhaltens



Unsere Schlafgewohnheiten haben sich im Laufe der Menschheitsgeschichte stark verändert. Während unsere frühen Vorfahren noch auf Bäumen schliefen, um sich vor Raubtieren zu schützen, schlief der Homo sapiens schon am Boden. Die ersten primitiven Schlafstätten bestanden aus Schilfmatten, die mit insektenabweisenden Blättern durchsetzt waren.

- **Schlafdauer:** In einer Studie schliefen Mitglieder verschiedener Naturvölker im Durchschnitt 6,5 Stunden pro Nacht. Trotz unterschiedlicher genetischer Hintergründe waren ihre Schlafmuster ähnlich und könnten typisch für unsere Vorfahren gewesen sein.
- **Biphasischer Schlaf:** Im Mittelalter schliefen die Menschen oft in zwei Phasen - „erster“ und „zweiter“ Schlaf. Zwischen diesen Phasen wurde die Nacht zum Beten, Nachdenken oder für intime Stunden genutzt.

Wandel durch die Jahrhunderte

- **Mittelalter:** Schlaf fand oft auf Matten oder Strohsäcken am Boden statt, oft nackt bis auf eine Schlafmütze.
- **Höfische Gesellschaft:** Im 17. Jahrhundert begannen Menschen in den gehobenen Schichten, später zu essen, länger wach zu bleiben und ihren sozialen Status durch späte Schlafenszeiten zu zeigen.
- **Industrielle Revolution:** Der Schlaf wurde durch Schichtarbeit und lange Arbeitszeiten zum Wirtschaftsfaktor. In den Städten mussten Menschen in Schlafsälen oder als „Schlafgänger“ fremde Betten mieten.



Unser Schlafverhalten heute

Heutzutage wird unser Schlafverhalten von vielen äußeren Faktoren beeinflusst. Wecker reißen uns früh aus dem Schlaf, Bildschirme halten uns mit ihrem blauen Licht wach, und Straßenbeleuchtung sorgt dafür, dass unsere Schlafzimmer nicht vollständig dunkel sind. Die moderne Gesellschaft hat große Auswirkungen auf die Art und Weise, wie wir schlafen. Faktoren wie Schichtarbeit oder soziale Verpflichtungen wie späte Abendessen, soziale Veranstaltungen und ein hektischer Lebensstil tragen ebenfalls dazu bei, dass viele Menschen zu wenig schlafen.

Schlafmuster und ihre Veränderungen

Im Laufe des Älterwerdens erleben viele Menschen eine Veränderung ihrer inneren Uhr, die zu früheren Schlafenszeiten führt. Der Schlaf wird häufig als anfälliger für Störungen empfunden. Während jüngere Erwachsene längere Tiefschlafphasen durchlaufen, in denen Körper und Geist sich regenerieren, verbringen ältere Erwachsene mehr Zeit in den Leichtschlafphasen. Das führt oft zu einer geringeren nächtlichen Erholung und kann die Tagesmüdigkeit erhöhen.

Häufige Schlafprobleme bei Senioren

Zu den häufigen Problemen, die den Schlaf älterer Erwachsener beeinträchtigen, gehören Einschlafschwierigkeiten, nächtliches Erwachen sowie Störungen wie Schlafapnoe und das Restless-Legs-Syndrom. Zudem leiden viele ältere Menschen unter nächtlichem Harndrang, der sie mehrmals in der Nacht aufwachen lässt und den natürlichen Schlafzyklus stört.

Ursachen für Schlafprobleme

Die Gründe für Schlafprobleme im Alter sind vielfältig. Sie umfassen körperliche Veränderungen, seelische Faktoren wie Angstzustände und Depressionen sowie äußere Einflüsse wie Medikamenteneinnahme oder ungünstige Schlafumgebungen. Auch die Abnahme der körperlichen Aktivität kann eine Rolle spielen.

Die Rolle von Licht

Senioren verbringen oft weniger Zeit im Tageslicht, was die Produktion von Melatonin, dem Schlafhormon, beeinträchtigen kann. Um einen gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus zu fördern, sollten Erwachsene täglich 30 bis 60 Minuten draußen verbringen.



Schlaf – wissenschaftlich betrachtet

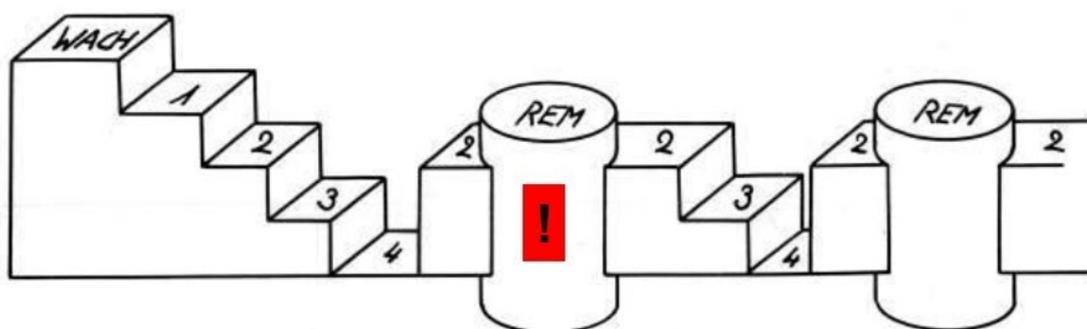
"Der Schlaf ist die köstlichste Erfindung." - Heinrich Heine

Grundlagen der Schlafphysiologie

Schlaf ist ein komplexer Zustand, der sich in mehreren Zyklen abspielt. Jeder Zyklus dauert etwa 90 bis 120 Minuten und wiederholt sich während der Nacht mehrmals. Die Zyklen bestehen aus unterschiedlichen Schlafphasen: Leichtschlaf (1-2), Tiefschlaf (3-4) und REM-Schlaf (Traumschlaf). Jede Phase erfüllt bestimmte Aufgaben, von der körperlichen Erholung bis zur Verarbeitung von Erinnerungen. Eine Studie der Techniker Krankenkasse zeigte, dass 60 % der Deutschen sechs bis sieben Stunden pro Nacht schlafen, 24 % weniger und 16 % mehr.

Alter und Schlafverlauf

Mit zunehmendem Alter verändern sich die Schlafzyklen. Der Tiefschlaf, der für die körperliche Regeneration wichtig ist, wird weniger, während die Leichtschlafphasen länger werden. Auch der Anteil des REM-Schlafs, der für Träume und emotionale Verarbeitung wichtig ist, nimmt leicht ab. Im höheren Lebensalter ist es zudem normal, wenn man nachts häufiger aufwacht. Mit den Jahren steigt die Anzahl der Wachphasen während der Nacht, und die Fähigkeit, durchgehend zu schlafen, nimmt ab. Es ist daher nichts Ungewöhnliches oder Krankhaftes, wenn ältere Menschen ein- oder zweimal pro Nacht für längere Zeit wach sind.



Einfluss von Schlaf auf die Gesundheit

Schlaf ist entscheidend für die körperliche und seelische Gesundheit. Regelmäßiger, erholsamer Schlaf kann das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gewichtszunahme und Diabetes senken. Zudem stärkt guter Schlaf die Denkleistung und das Gedächtnis.

Schlafphase	Beschreibung	Hauptfunktionen
Leichtschlaf	Übergangsphase, in der der Körper beginnt, sich zu entspannen. Leichte Unterbrechbarkeit durch äußere Reize.	Ermöglicht den Übergang in den tieferen Schlaf, leichte Erholung.
Tiefschlaf	Der Körper ist in einem Zustand tiefer Entspannung, Herzfrequenz und Atmung verlangsamen sich.	Körperliche Erholung: Reparatur von Gewebe, Wachstum, Stärkung des Immunsystems.
REM-Schlaf	Charakterisiert durch schnelle Augenbewegungen und lebhaftere Träume. Gehirnaktivität ähnelt dem Wachzustand.	Geistige Erholung: Verarbeitung und Speicherung von Erinnerungen, Unterstützung von Lernprozessen, emotionale Verarbeitung.

Schlaf und Immunsystem

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Wirkung des Schlafs auf das Immunsystem. Studien belegen, dass guter Schlaf das Immunsystem stärkt und die Fähigkeit verbessert, Infektionen abzuwehren. Dies ist besonders für Senioren wichtig, da ihr Immunsystem tendenziell schwächer ist.

Risikofaktoren für Probleme beim Ein- und Durchschlafen:

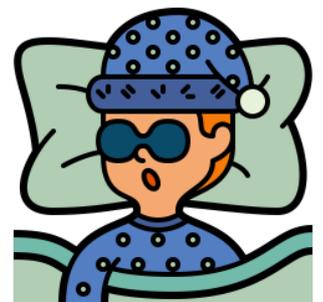
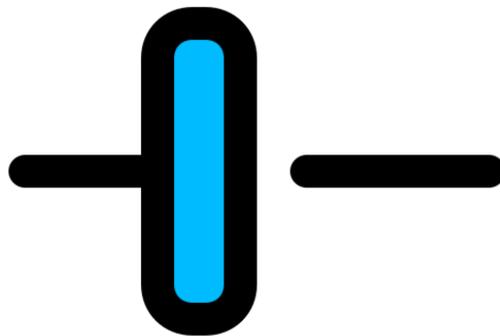
- Weibliches Geschlecht
- Körperliche Erkrankungen, darunter Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen
- Schichtarbeit
- Selbstständige Tätigkeit und Führungspositionen
- Niedriges Familieneinkommen
- Arbeitslosigkeit
- Alleinlebend, wie beispielsweise Singles, verwitwete oder geschiedene Personen
- Psychische Erkrankungen z.B. Depression, Angststörung

Das vegetative Nervensystem

Das vegetative Nervensystem, auch autonomes Nervensystem genannt, spielt eine zentrale Rolle für unseren Schlaf. Es besteht aus zwei Hauptteilen: dem **Sympathikus** und dem **Parasympathikus**. Diese beiden Systeme arbeiten zusammen, um viele automatische Funktionen unseres Körpers zu steuern, darunter auch den Schlaf.

Sympathisches Nervensystem: Dieses System ist für die "Kampf-oder-Flucht"-Reaktionen verantwortlich. Es aktiviert Körperfunktionen, die uns in Stresssituationen wach und aufmerksam halten. Wenn das sympathische Nervensystem überaktiv ist, zum Beispiel bei Stress oder Angst, kann es schwerfallen, ein- oder durchzuschlafen.

Parasympathisches Nervensystem: Dieses System fördert Ruhe und Erholung. Es wird oft als "Ruhe-und-Verdauungs"-System bezeichnet. Sie können es mit einer Bremse vergleichen. Wenn das parasympathische Nervensystem aktiv ist, werden Herzfrequenz und Blutdruck gesenkt, und der Körper kann sich entspannen und regenerieren. Dies ist entscheidend für einen erholsamen Schlaf. Im Alter lässt der Einfluss des Parasympathikus nach und kann zu Schlafstörungen führen.

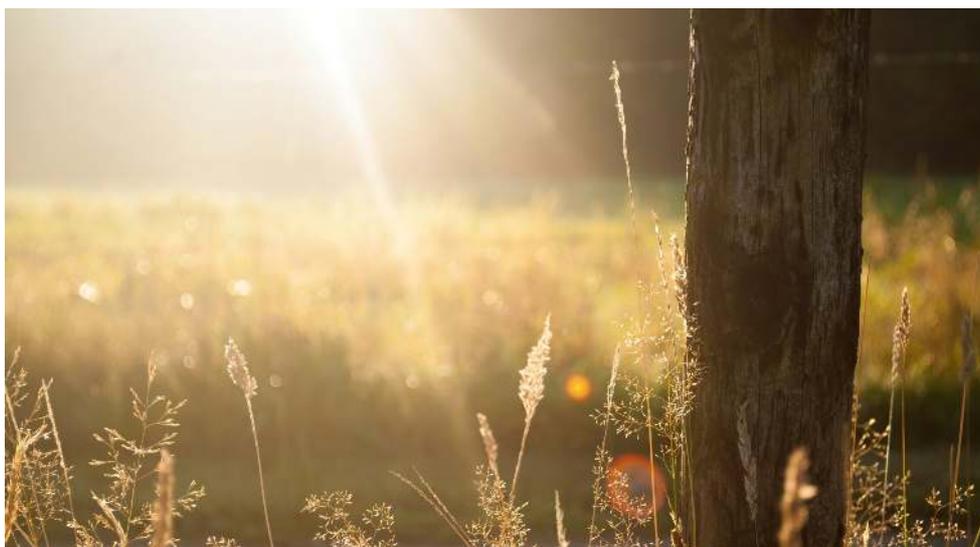


Optimierung der Schlafumgebung

Gestaltung eines idealen Schlafumfeldes

Die optimale Schlafumgebung ist ruhig, dunkel und angenehm. Nachfolgend einige Vorschläge, wie Sie dieses Ideal erreichen können:

- **Licht:** Natürliches Tageslicht unterstützt den Schlaf-Wach-Rhythmus und fördert die nächtliche Melatoninproduktion. Abends sollte blaues Licht von Bildschirmen vermieden werden. Dunkle Vorhänge oder Rollläden helfen, das Schlafzimmer abzudunkeln.
- **Temperatur:** Wählen Sie eine angenehme Raumtemperatur, idealerweise zwischen 16 und 18 Grad Celsius. Eine zu warme oder zu kalte Umgebung kann den Schlaf stören.
- **Geräuschpegel:** Die Welt ist nie still. Immer gibt es Geräusche, ob tagsüber oder nachts. Beispielsweise laute Nachbarn, vielbefahrene Straßen, Vogelgezwitscher am Morgen oder Kirchenglocken. Wer versucht, alle Geräusche zu stoppen, scheitert. Eine geräuschlose Umgebung ist unmöglich. Wenn wir es versuchen, machen wir uns selbst verrückt und rauben uns den Schlaf. Ob Geräusche stören, hängt davon ab, wie wir sie wahrnehmen. Geräusche sind neutral – wir geben ihnen Bedeutung. Wenn wir das Vogelgezwitscher genießen, können wir weiter schlafen. Aber selbst ein leises Summen kann uns nervös und wach machen. Entspannung ist wichtig für guten Schlaf.



- **Matratzen:** Eine gute Matratze unterstützt die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Form und verteilt das Körpergewicht gleichmäßig. Sie sollte weder zu hart noch zu weich sein. Einige Menschen bevorzugen Federkernmatratzen aufgrund ihrer Stützkraft, während andere Schaumstoff- oder Latexmatratzen schätzen, weil diese sich dem Körper besser anpassen.
- **Lattenroste:** Der Lattenrost unterstützt die Matratze und sorgt für eine gute Belüftung, was die Haltbarkeit der Matratze erhöht. Verstellbare Lattenroste ermöglichen es, bestimmte Bereiche des Bettes, wie Kopf- und Fußende, anzupassen. Das kann bei gesundheitlichen Beschwerden wie Rückenschmerzen, Atemnot oder Reflux hilfreich sein.
- **Kissen:** Das richtige Kissen sollte Kopf, Nacken und Schultern so stützen, dass die Halswirbelsäule gerade bleibt. Rückenschläfer benötigen in der Regel flachere Kissen, während Seiten- und Bauchschläfer oft höhere Kissen bevorzugen.
- **Decken:** Die Wahl der Decke hängt von den persönlichen Vorlieben und der Jahreszeit ab. Sie sollte leicht genug sein, um Überhitzung und Schwitzen in der Nacht zu vermeiden, aber auch warm genug, um eine angenehme Schlaftemperatur zu halten. Atmungsaktive Materialien wie Baumwolle oder natürliche Fasern sind häufig die beste Wahl.



Schlafhygiene

"Früh zu Bett und früh wieder auf, macht den Menschen gesund, reich und klug."

- Benjamin Franklin

Schlafhygiene umfasst eine Reihe von Verhaltensweisen, die gesunden Schlaf fördern. Für Senioren ist eine gute Schlafhygiene besonders wichtig, um den veränderten Schlafbedingungen im Alter entgegenzuwirken.

Wie sie besser schlafen

Schaffen sie sich ihren persönlichen Schlafrhythmus

Gehen Sie möglichst zur gleichen Zeit schlafen (bei bestehender Müdigkeit) und stehen Sie zur gleichen Zeit auf, auch an Wochenenden. Ein wechselndes Schlafverhalten kann Ihre innere Uhr, auch Biorhythmus genannt, durcheinanderbringen und dazu führen, dass Sie abends nur schwer in den Schlaf finden. Vermeiden Sie zudem Nickerchen am späten Nachmittag oder Abend, da diese den Nachtschlaf beeinträchtigen können.

Vermeiden sie abends Stimulanzien

Koffein und andere Stimulanzien können den Schlaf beeinträchtigen, besonders wenn sie am Nachmittag oder Abend konsumiert werden. Senioren sollten ihren Konsum von Kaffee, Tee und anderen koffeinhaltigen Getränken reduzieren. Dies gilt nur, wenn es sie wach macht. Auch Nikotin kann den Schlaf stören und sollte vermieden werden.

Finden sie ein Einschlafritual

Entwickeln Sie entspannende Routinen, um Ihren Körper auf den Schlaf vorzubereiten. Dazu gehören leichte Lektüre, beruhigende Musik oder sanfte Dehnübungen. Vermeiden Sie aufregende oder anstrengende Aktivitäten sowie Konfliktgespräche kurz vor dem Schlafengehen.

Vermeiden sie zulange Bettzeiten

Menschen mit Schlafproblemen verbringen oft zu viel Zeit im Bett, um die Schlafchancen zu erhöhen oder zumindest zu ruhen. Dies führt jedoch dazu, dass das Bett nicht mehr mit Schlaf, sondern mit Wachsein und Grübeln assoziiert wird, was Anspannung erzeugt – ein Hindernis für guten Schlaf.

Reduzieren sie ihre Bildschirmzeit

Bildschirme und andere elektronische Geräte sollten mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen vermieden werden. Das blaue Licht der Bildschirme kann die Produktion von Melatonin, einem Hormon, das den Schlaf fördert, negativ beeinflussen.

Schauen sie nicht auf den Wecker

Gedanken über Schlafprobleme können die Entspannung im Schlafzimmer stören. Negative Gedanken und Ängste über Schlaflosigkeit führen zu innerer Anspannung und verschlimmern die Schlafstörung. Entfernen sie den Wecker aus dem Sichtfeld und schauen sie nachts nicht auf die Uhr. Besonders für Personen mit Schlafstörungen und starkem Kontrollbedürfnis ist ein gelassener Umgang mit dem Schlaf wichtig. Nur wer loslässt und entspannt, kann erholsamen Schlaf finden. Übermäßige Kontrolle erhöht die Anspannung und verstärkt Schlafstörungen.

Welche Rolle spielen die Gedanken?

Mit der Zeit entwickeln Menschen mit Schlafstörungen Ängste wegen ihrer Schlaflosigkeit. Diese Ängste werden oft als "Teufelskreis der Insomnie" bezeichnet. Sie entstehen durch Sorgen über die Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Der Wunsch, wieder schlafen zu können, führt zu Anstrengung. Aber Anstrengung erzeugt Anspannung, und Anspannung verhindert den Schlaf. **Wer verzweifelt schlafen will, bleibt wach.** Manchmal ist das Bemühen um Schlaf der einzige Grund für die Schlafstörung. Die Angst, nicht schlafen zu können, reicht aus, um die Schlafprobleme aufrechtzuerhalten.



Ernährung und Schlaf

"Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen."

- Winston Churchill

Auch unsere Ernährung hat Einfluß auf die Schlafqualität. Bestimmte Lebensmittel können den Schlaf fördern, während andere ihn stören können.

Lebensmittel, die den Schlaf fördern

- Kirschen: Eine der wenigen natürlichen Quellen von Melatonin.
- Fetter Fisch (z.B. Hering, Lachs, Makrele): Reich an Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D, welche die Serotoninproduktion unterstützen können.
- Nüsse: Insbesondere Mandeln und Walnüsse enthalten Melatonin sowie Magnesium und Zink.
- Bananen: Sie sind reich an Magnesium und Kalium, die als Muskelrelaxanzien wirken können.

Lebensmittel, die den Schlaf stören können

- Schwer verdauliche Fette: Fette Mahlzeiten können den Schlaf stören, indem sie Verdauungsprobleme verursachen.
- Koffeinhaltige Lebensmittel und Getränke: Koffein ist anregend und kann den Schlaf beeinträchtigen.
- Alkohol: Obwohl er zunächst schläfrigg machen kann, stört Alkohol den Schlafzyklus und führt zu unruhigen Nächten.

Tipps für die Mahlzeitengestaltung am Abend

Die Abstimmung der Mahlzeiten ist ebenfalls wichtig. Schweres Essen kurz vor dem Schlafengehen sollte vermieden werden. Eine leichte, nährstoffreiche Mahlzeit 2-3 Stunden vor dem Schlafen ist ideal, um den Körper nicht zu belasten, während er sich auf den Schlaf vorbereitet.

Bewegung und Entspannung

Der Komponist Ludwig van Beethoven spazierte regelmäßig vor dem Schlafengehen, um seinen Geist zu beruhigen und Inspiration für seine Musik zu sammeln.

Regelmäßige körperliche Aktivität und gezielte Entspannungstechniken können die Schlafqualität deutlich verbessern. In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Sie durch angepasste Übungen und Entspannungsmethoden ihren Schlaf fördern können.

Übungen und Aktivitäten, die den Schlaf verbessern

Moderate Bewegung, besonders am späten Nachmittag oder frühen Abend, kann die Schlafqualität steigern.

Empfehlenswert sind:

Spaziergehen: Eine leichte Aktivität, die den Kreislauf in Schwung bringt.

Schwimmen: Gelenkschonende Bewegung im Wasser.

Yoga oder Tai Chi: Sanfte Übungen zur Entspannung und Stärkung.

Dehnübungen: Lockern die Muskeln und fördern die Beweglichkeit.



Entspannungstechniken

Verschiedene Entspannungstechniken können eingesetzt werden, um den Körper auf den Schlaf vorzubereiten:

- **Progressive Muskelentspannung:** Dabei wird jede Muskelgruppe nacheinander angespannt und entspannt, was zu tiefer körperlicher Entspannung führt.
- **Geführte Meditationen:** Gesprochene Anleitungen, die beruhigende Szenarien und Atemübungen beinhalten, können sehr wirksam sein.
- **Atementspannung:** Einfache Atemübungen, die helfen, den Geist zu beruhigen und den Körper zu entspannen.

Diese Aktivitäten sorgen nicht nur für natürliche körperliche Erschöpfung, sondern reduzieren auch Stress und Angstzustände, was den Schlaf zusätzlich fördert.

Das Einbinden dieser Übungen und Techniken in tägliche Routinen ist entscheidend.

Umgang mit Schlafstörungen

Charles Dickens litt unter schweren Schlafstörungen und wanderte oft nachts durch die Straßen Londons, was ihn zu vielen seiner detaillierten nächtlichen Szenen in seinen Büchern inspirierte.

Schlafstörungen können in jedem Alter auftreten, betreffen aber besonders oft Senioren. In diesem Kapitel werden häufige Schlafprobleme, ihre Symptome und Behandlungsmöglichkeiten behandelt.



Häufige Schlafstörungen bei Senioren

- **Insomnie:** Schwierigkeiten beim Einschlafen oder Durchschlafen. Insomnie kann durch Stress, Sorgen, Medikamente oder Gesundheitsprobleme verursacht werden.
- **Schlafapnoe:** Unterbrechungen der Atmung während des Schlafs. Häufig verbunden mit lautem Schnarchen und bestehender Tagesmüdigkeit.
- **Restless-Legs-Syndrom (RLS):** Unangenehme Empfindungen in den Beinen, oft zusammen mit einem unwiderstehlichen Drang, sie zu bewegen.

Umgang mit Insomnie

- Schlafhygiene verbessern: Einhalten eines regelmäßigen Schlafplans, Vermeidung von Stimulanzien vor dem Schlafengehen.
- Entspannungstechniken: Techniken wie die progressive Muskelentspannung oder Meditation können helfen, den Körper auf den Schlaf vorzubereiten.

Behandlung von Schlafapnoe

- **CPAP-Geräte:** Diese Geräte sind effektiv bei der Behandlung von Schlafapnoe, indem sie die Atemwege während des Schlafs offen halten.
- **Lebensstiländerungen:** Gewichtsreduktion und Vermeidung von Alkohol können ebenfalls zur Verbesserung beitragen.

Management von Restless-Legs-Syndrom

- Eisenpräparate: Ein niedriger Eisenspiegel kann RLS verschlimmern. Eine ärztliche Untersuchung kann klären, ob Ergänzungsmittel benötigt werden.
- Regelmäßige Bewegung: Moderate Bewegung kann Symptome lindern.

Wann man medizinische Hilfe suchen sollte

Wenn Schlafprobleme länger als vier Wochen andauern, Ihre tägliche Leistungsfähigkeit beeinträchtigen oder mit anderen Symptomen wie Atemaussetzern oder übermäßiger Tagesmüdigkeit einhergehen, ist ein Arztbesuch ratsam.

Schlafmittel und damit verbundene Risiken

Die zeitlich begrenzte Verwendung von Schlafmitteln ist bei der Behandlung von Schlafstörungen bei älteren Menschen manchmal nötig. Diese Medikamente können zwar hilfreich sein, sie bringen jedoch auch Risiken mit sich, darunter Abhängigkeit, Sturzgefahr und weitere gesundheitliche Probleme.

Arten von Schlafmitteln

- **Benzodiazepine:** Häufig verschrieben zur kurzfristigen Behandlung von Schlafstörungen. Sie können jedoch zu Abhängigkeit und Toleranz führen sowie die Schlafarchitektur stören.
- **Nicht-Benzodiazepin-Schlafmittel:** Dazu gehören Medikamente wie Zolpidem, Eszopiclon und Zopiclon, die allgemein als sicherer gelten, aber immer noch Risiken wie Gedächtnisstörungen und Verhaltensänderungen bergen.
- **Antihistaminika:** Oft in rezeptfreien Schlafmitteln; sie sind für den kurzfristigen Gebrauch gedacht, können aber zu Müdigkeit am Tag und zu kognitiven Beeinträchtigungen führen.

Risiken und Probleme

- **Abhängigkeit:** Die Gefahr der Entwicklung einer körperlichen oder seelischen Abhängigkeit von Schlafmitteln ist besonders bei langfristiger Anwendung hoch.
- **Sturzgefahr:** Schlafmittel können vor allem bei älteren Menschen die Sturzgefahr erhöhen. Ihre beruhigende Wirkung beeinträchtigt das Gleichgewicht und das Denkvermögen.
- **Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten:** Schlafmittel können gefährliche Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten haben, die eine Person möglicherweise einnimmt, was das Risiko für Nebenwirkungen erhöht.
- **Entzugserscheinungen:** Das plötzliche Absetzen von Schlafmitteln kann zu Symptomen wie Angstzuständen, Zittern und selten auch zu Krampfanfällen führen.



Die Rolle von Alkohol

Der Schriftsteller Ernest Hemingway verwendete Alkohol, um seine Schlafprobleme zu "behandeln", erkannte aber später dessen schädliche Wirkung auf seinen Schlaf.

- **Verschlechterung der Schlafqualität:** Alkohol kann zwar das Einschlafen erleichtern, beeinträchtigt jedoch die Schlafqualität, indem er den Traumschlaf (REM-Schlaf) stört und zu häufigerem Erwachen führt.
- **Gesundheitsrisiken:** Regelmäßiger Alkoholkonsum kann zu einer Vielzahl von Gesundheitsproblemen führen und die Wirkung von Schlafmitteln verstärken, was zusätzliche Risiken birgt.

Alternative Ansätze

Die kognitive Verhaltenstherapie

Die kognitive Verhaltenstherapie hilft, negative Gedankenmuster und Verhaltensweisen zu erkennen und zu verändern, die den Schlaf beeinträchtigen. Durch Techniken wie Schlafhygiene, Stimuluskontrolle, Problemlöseschema, Entspannung und Schlafrestriktion lernen Betroffene, einen gesünderen Schlafrhythmus zu entwickeln. Nachfolgend ein paar Beispiele für den verhaltenstherapeutischen Ansatz:

Schlafrestriktion (nach Spielman et al., 1987):

- **Bettzeit verkürzen:** Reduzieren Sie die Bettzeit auf die tatsächliche Schlafdauer.
- **Schlafeffizienz überwachen:** Wenn eine Schlafeffizienz von 85 % erreicht ist, erhöhen Sie die Bettzeit schrittweise um 30 Minuten pro Woche.



Instruktionen zur Stimuluskontrolle (nach Bootzin, 1972):

1. **Nur bei Müdigkeit ins Bett gehen:**

Gehen Sie nur ins Bett, wenn Sie wirklich müde sind.
 2. **Bett nur zum Schlafen nutzen:**

Verwenden Sie das Bett ausschließlich zum Schlafen (sexuelle Aktivitäten ausgenommen). Vermeiden Sie Aktivitäten wie Lesen, Trinken, Rauchen oder Fernsehen.
 3. **Bei Wachheit länger als 10 Minuten:**

Wenn Sie nach 10 Minuten noch wach sind, stehen Sie auf und gehen Sie in ein anderes Zimmer. Beschäftigen Sie sich dort mit einer ruhigen Aktivität, bis Sie sich wieder müde fühlen.
 4. **Wieder ins Bett nur bei Müdigkeit:**

Gehen Sie erst dann wieder ins Bett, wenn Sie müde sind. Wiederholen Sie den vorherigen Schritt bei Bedarf.
 5. **Jeden Morgen zur gleichen Zeit aufstehen:**

Stellen Sie einen Wecker und stehen Sie immer zur gleichen Zeit auf, unabhängig von der Schlafdauer. Diese Regel gilt auch für das Wochenende.
 6. **Tagsüber nicht schlafen:**

Vermeiden Sie Nickerchen während des Tages, um abends müde zu sein.
- **Lebensstilanpassungen:** Verbessern Sie Ihre Schlafhygiene, halten Sie einen festen Schlafrhythmus ein und reduzieren Sie Stimulanzen. Diese Änderungen können Ihren Schlaf deutlich verbessern.

Praktische Übungsanleitungen für besseren Schlaf

Übung macht den Meister. Regelmäßigkeit ist der Schlüssel zum Erfolg

Atemmeditation / Achtsamkeitsübung

Diese Übung hilft, den Geist zu beruhigen und den Körper auf den Schlaf vorzubereiten.

1. Position: Setzen oder legen Sie sich in eine bequeme Position.
2. Technik: Legen Sie eine Hand auf den Bauch und die andere auf den oberen Brustkorb.
3. Ausführung: Atmen Sie langsam durch die Nase ein, sodass sich Ihr Bauch vorwölbt, während sich Ihr Brustkorb nur wenig bewegt. Atmen Sie dann langsam durch den gespitzten Mund aus, während Ihre Bauchdecke einsinkt. Finden Sie dabei Ihren eigenen Rhythmus und spüren Sie die Atembewegungen, ohne bewusst in die Atmung einzugreifen. Sollten Gedanken auftauchen, nehmen Sie diese einfach wahr und erkennen Sie, dass Sie abgelenkt sind. Registrieren Sie Ihre Gedanken freundlich, ohne ihnen zu folgen, und kehren Sie sanft mit Ihrer Aufmerksamkeit zur Atmung und zur Bewegung Ihres Bauches zurück.
4. Wiederholung: Führen Sie diese Übung mehrmals täglich für 10 Minuten durch, um eine tiefe Entspannung zu fördern.



4:6 Atmung

Diese Übung unterstützt die Entspannung durch eine bewusste Verlängerung des Ausatmens.

1. Technik: Atmen Sie für vier Sekunden durch die Nase ein und für sechs Sekunden langsam durch den gespitzten Mund aus.
2. Fokussierung: Konzentrieren Sie sich darauf, wie sich Ihr Bauch beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt.
3. Durchführung: Wiederholen Sie diese Atmung mehrere Minuten lang, um den Parasympathikus zu aktivieren und Entspannung zu fördern.

Progressive Muskelentspannung für Stirn, Kiefer und Schultern

Diese Übung hilft Ihnen, die Muskeln in den Bereichen zu lockern, die oft verspannt sind:

1. Stirn – loslassen: Stellen Sie sich vor, wie sich die Stirn glättet oder wie Gewichte an den Augenbrauen ziehen.
2. Kiefer – locker lassen: Halten Sie die Backenzähne außer Kontakt und lassen Sie den Unterkiefer locker im Gelenk hängen.
3. Schulter – fallen lassen: Im Liegen ggf. „Schultern sinken lassen“.

Jeweils beim Ausatmen die jeweilige Muskulatur entspannen. Führen Sie die Übung mindestens 10–15 Minuten durch, da vorher keine Schläfrigkeit zu erwarten ist.

Der Grübelstuhl

Festen Ort auswählen

Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie grübeln dürfen. Vermeiden Sie Orte, die Sie mit Entspannung oder Freizeit verbinden, wie Ihr Bett oder das Sofa.

Erlauben Sie sich, zu grübeln

Nutzen Sie ein Notizbuch oder Tagebuch, um Ihre Gedanken und Sorgen zu notieren. Das Aufschreiben hilft Ihnen, Ihre Gedanken zu strukturieren und emotional zu verarbeiten.

Gedanken hinterfragen

Während Sie grübeln, stellen Sie sich kritische Fragen zu Ihren Gedanken: Was spricht für und was gegen meine Gedanken? Auf welchen Annahmen basieren meine Bewertungen? Sind diese Gedanken hilfreich für das Erreichen meiner Ziele oder für mein Wohlbefinden?

Grübelarbeit beenden

Sobald Sie merken, dass Sie müde werden oder Ihre Gedanken abschweifen, bereiten Sie sich darauf vor, den Grübelstuhl zu verlassen. Beenden Sie die Sitzung mit einem klaren Satzsatz wie: "Für heute habe ich genug gegrübelt, ich kann jetzt damit aufhören."

Diese Technik kann besonders effektiv sein, wenn sie regelmäßig angewendet wird. Sie hilft dabei, die Gewohnheit zu durchbrechen, das Bett mit negativen Gedanken zu verbinden, und fördert stattdessen eine klare Trennung zwischen dem Ort des Grübelns und dem Ort des Schlafens. Dadurch kann sich langfristig die Schlafqualität verbessern und die nächtliche Ruhe wird weniger durch anhaltende Sorgen gestört.



Digitale Gesundheitsanwendungen für Schlafstörungen

Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGAs) sind in den letzten Jahren zu effektiven Hilfsmitteln bei der Behandlung verschiedener gesundheitlicher Probleme geworden, darunter auch Schlafstörungen.

Somnio und hello better Schlafstörungen

Somnio und hello better Schlafstörungen sind vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) zugelassene Apps. Die Schlafstörung wird mit einem Therapieansatz, der auf kognitiver Verhaltenstherapie basiert, behandelt. Sie bietet individuell angepasste Inhalte und Übungen, um Schlafmuster zu verbessern und Schlafprobleme zu überwinden.

- **Funktionen:** Der Kurs besteht aus verschiedenen Modulen, die Themen wie Stressmanagement, Entspannungstechniken und Strategien zur Verbesserung des Schlafverhaltens abdecken.
- **Zugänglichkeit:** Die App ist auf Rezept erhältlich und kann als Teil eines umfassenden Behandlungsplans genutzt werden.

Vorteile digitaler Schlaftherapien

- **Flexibilität:** Nutzer können die Anwendungen zu jeder Zeit und an jedem Ort verwenden, was eine flexible Integration in den Alltag ermöglicht.
- **Datenschutz und Sicherheit:** Die Daten der Nutzer werden gemäß den Datenschutzrichtlinien sicher behandelt, und die Anonymität ist während der Nutzung gewährleistet.

Zusammenfassung



Auf einen Blick:

1. Optimieren Sie Ihre Schlafumgebung: Sorgen Sie für eine ruhige, dunkle und angenehme Atmosphäre in Ihrem Schlafzimmer. Keine Uhr am Bett!
2. Gehen Sie möglichst zur gleichen Zeit schlafen (aber nur, wenn sie müde sind) und stehen Sie zur gleichen Zeit auf, auch an Wochenenden (unabhängig von der Dauer des Nachtschlafs). Bei langen Bettzeiten und geringer Schlafdauer verkürzen Sie die Bettzeit insgesamt (später zu Bett, früher aufstehen). Nicht im Bett bleiben, wenn man nicht schlafen kann.
3. Achten Sie auf Ihre Ernährung und Bewegung: Essen Sie gesund und bleiben Sie aktiv, um Ihren Schlaf zu fördern.
4. Meiden Sie Stimulanzien: Verzichten Sie abends auf Koffein und Alkohol.
5. Entspannen Sie sich vor dem Schlafengehen: Nutzen Sie Entspannungstechniken wie beispielsweise Atemübungen.
6. Digitale Hilfsmittel und Apps können zusätzlich unterstützen, indem sie personalisierte Tipps und Übungen anbieten.
7. Bei anhaltenden Schlafproblemen ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen.

Nutzen Sie die Informationen und Tipps aus diesem Workbook, um Ihre Schlafqualität zu verbessern und aktiv in jedem Alter zu bleiben. Guter Schlaf trägt wesentlich zu einem gesunden und zufriedenen Lebensstil bei.

Literatur

Wenn Sie noch tiefer in das Thema eintauchen und weitere Informationen rund um das Thema Schlaf erhalten möchten, finden Sie in der folgenden Liste ausgewählte Bücher:

"Das große Buch vom Schlaf" von Matthew Walker - Dieses Buch bietet einen tiefen Einblick in die Wissenschaft des Schlafens und erklärt, warum Schlaf für unsere Gesundheit so wichtig ist.

"Die Schlaf-Revolution" von Arianna Huffington - In diesem Buch teilt Arianna Huffington ihre Erkenntnisse über die Bedeutung von Schlaf und bietet praktische Ratschläge, wie man besser schlafen kann.

"Schlaf wirkt Wunder" von Hans-Günter Weeß - Ein Ratgeber, der auf unterhaltsame Weise durch die Welt des Schlafs führt und praktische Tipps für besseren Schlaf gibt

"Ab ins Bett! – Eine traumhafte Reise in die Welt des Schlafes" von Katharina Kunzmann - Ein leicht zugänglicher Ratgeber, der auf humorvolle Weise durch die wichtigen Aspekte des Schlafes führt.

"Besser schlafen für Dummies" von Max Hirshkowitz - Ein praktischer Guide, der die Grundlagen des guten Schlafes in verständlicher Weise erklärt.

"Die schlaflose Gesellschaft" von Hans-Günter Weeß - Ein weiteres fundiertes Werk von Hans-Günter Weeß, das sich kritisch mit den gesellschaftlichen Aspekten von Schlafstörungen auseinandersetzt und Lösungsansätze bietet.

Impressum:

Guten Abend, Gute Nacht – Besser Schlafen im Alter

Herausgeber: Martin Boncek Kaiserstr.15 58840 Plettenberg Deutschland

Kontakt: Telefon: 02391 149889 E-Mail: MartinBoncek@aol.com

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV: Martin Boncek Anschrift wie oben

Steueridentifikationsnummer:50834972467

Haftungshinweis: Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehme ich keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Urheberrecht: Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechts bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nichtkommerziellen Gebrauch gestattet.

