

# Gute Nacht?

Senioren sind tagsüber häufig müde. **Nickerchen** sollten möglichst immer zur selben Zeit stattfinden und ihre Dauer sollte begrenzt sein.



**Schlafstörungen.** Vor allem Ältere kommen nachts oft nicht zur Ruhe. Was sind die Ursachen, und wie steigern die ewig Wachen ihre Schlafqualität?

Unter „senile Bettflucht“ werden sie scherzhaft zusammengefasst: die Ein- und Durchschlafprobleme älterer Menschen. Oft gehen Senioren früh ins Bett, sind aber bereits um 3.00 Uhr nachts wieder hellwach. „Diese Verschiebung ist angesichts der veränderten Lebensumstände im Alter relativ normal und die meisten Senioren arrangieren sich damit“, sagt Dr. Maximilian Traxdorf, Schlafmediziner an der Hals-Nasen-Ohren-Klinik – Kopf- und Halschirurgie des Universitätsklinikums Erlangen.

## Zeitig müde, früh wach

Doch frühmorgens wach zu sein, wenn viele andere noch schlafen, und abends die Augen nicht offen halten zu können, frustriert auch manche: „Man spricht dann vom Syndrom der vorverlagerten Schlafphase“, erklärt Dr. Traxdorf. Da Senioren immer seltener an der frischen Luft unterwegs sind, fehlt ihnen das Tageslicht als natürlicher Zeit- und Rhythmusgeber – darunter leidet auch die Schlafqualität. „Eine konsequente Tageslichttherapie kann helfen“, sagt Maximilian Traxdorf.

Trotz aller Verschiebungen im Alter ist es wichtig, zu wissen: Gesunde Senioren ab 70 ohne Schlafprobleme erreichen eine Gesamtschlafdauer von sechs bis acht Stunden pro Nacht, wobei Wachphasen von bis zu zwei Stunden normal sind. Halten die Schlafprobleme allerdings länger als einen Monat an und wirken sie sich auf das →



**Der frühe Vogel.** Dass ältere Menschen weniger Schlaf brauchen als jüngere, ist falsch. Unter anderem wegen eines veränderten Hormonhaushalts entwickeln sich Senioren aber eher zum Schlaftyp „Lerche“: Sie gehen zeitig ins Bett und stehen früh auf. Durch Bewegung im Freien kann der Rhythmus wieder etwas nach hinten verschoben werden.

Schlaflose sollten nicht arglos ein **schlaförderndes Medikament** einnehmen, sondern gemeinsam mit ihrem Arzt nach den Ursachen der Unruhe suchen. Die Nebenwirkungen von Schlaftabletten sind gerade bei Älteren kritisch zu bewerten.



**Natürliche Schlafmittel** wie Melisse, Baldrian oder Lavendel können Wunder wirken.



Studien zeigen: Wer tagsüber körperlich und **sozial aktiv** ist, ist abends eher müde.



## Tipps zur Schlafhygiene

- Das Schlafzimmer sollte dunkel, gut belüftet und richtig temperiert sein, ideal sind 16–18 °C.
- Ein Spaziergang am Abend sowie ein leicht verdauliches Abendessen begünstigen das Einschlafen.
- Auf Alkohol und Nikotin sollten Schlaflose abends verzichten.
- Warme Milch oder Tee mit Honig dienen als „Schlaftrunk“. Kaffee sollte zuletzt vier Stunden vor dem Zubettgehen getrunken werden.
- Regelmäßige Schlafenszeiten sind wichtig, um den Tag-Nacht-Rhythmus nicht zu sehr zu verschieben.
- Statt stundenlang wach zu liegen, sollten Ruhelose lieber aufstehen, etwas herumlaufen und erst dann wieder ins Bett gehen, wenn sie wirklich müde sind.



**Für ruhige Nächte.** Aufbisschienen, Atemmasken, Westen, die verhindern, dass man sich auf den Rücken dreht, oder eine Operation – alles Maßnahmen, die gegen schlafraubendes Schnarchen helfen können.

Befinden am Tag aus, sollten Betroffene zunächst ihren Hausarzt konsultieren.

## Verschiedene Ursachen

Gründe für ruhelose Nächte gibt es viele. „Bestimmte Erkrankungen oder Medikamente können Schlafstörungen hervorrufen“, erklärt Dr. Traxdorf. „Manchmal liegen aber auch schlafbezogene Atmungsstörungen wie die obstruktive oder die zentrale Schlafapnoe vor. Die obstruktive Schlafapnoe äußert sich etwa durch lautes Schnarchen, begleitet von Atempausen.“ Andere Betroffene hindert das Syndrom der ruhelosen Beine oder eine Demenz am Schlafen. Die Erlanger HNO-Klinik bietet insbesondere zur Abklärung der obstruktiven Schlafapnoe eine Spezialsprechstunde an. *fm*

## INFO

**Schlafmedizinische Sprechstunde der HNO-Klinik des Uni-Klinikums Erlangen**  
 Telefon: 09131 85-33339  
 E-Mail: maximilian.traxdorf@uk-erlangen.de

Anzeige

### Damit Sie sich wohlfühlen.

Auch ein Gebäude lebt. Wie gut oder wie schlecht, spüren die Menschen am besten, die darin wohnen oder arbeiten. Damit Sie sich in Ihrem Gebäude jederzeit wohlfühlen können, gibt es uns – die Dorfner Gruppe. Tagtäglich sorgen wir in den Bereichen **Gebäudereinigung, Catering** und **Gebäudemanagement** dafür, dass es Ihnen gut geht.

Dorfner Gruppe | Willstätterstraße 71 | 90449 Nürnberg | Telefon 0911/ 68 02-0  
 Fax 0911/68 02-168 | info@dorfner-gruppe.de | www.dorfner-gruppe.de