

# Schlaf – mit zunehmendem Alter immer weniger

**GUT SCHLAFEN** Der Schlafbedarf ist je nach Alter unterschiedlich hoch. Sich von einer durchgemachten Nacht tagelang nicht erholen, um fünf Uhr früh aufstehen oder 12 Stunden am Stück schlafen ist völlig normal... ja nachdem, wie alt man ist.

## Estelle Baur

«Morgenstund' hat Gold im Mund», sagen die einen – die anderen kontern mit «Wer lange schläft, bleibt auch gesund». Wer hat nun Recht? Der Schlafrhythmus und der Schlafbedarf sind von Person zu Person unterschiedlich. Mit dem Alter verändern sie sich. «Babys und Kleinkinder schlafen sehr viel», erklärt Dr. Grégoire Gex, Chefarzt der Abteilung für Pneumologie und Leiter des Schlafzentrums des Spital Wallis. «Je älter man wird, umso weniger Schlaf braucht man. Mit 80 sind es nur noch durchschnittlich fünfzehn Stunden pro 24 Stunden.»

## Habe ich eine Schlafstörung?

Auch wenn man in jüngerem Alter acht Stunden am Stück geschlafen hat, ist es völlig normal, wenn man mit zunehmendem Alter plötzlich nur noch fünf Stunden Schlaf braucht. «Wer diese natürliche Entwicklung nicht akzeptiert, mag denken, unter Schlafstörungen oder Schlaflosigkeit zu leiden. Von einer chronischen Insomnie, also von chronischen Ein- und Durchschlafstörungen, spricht man aber erst, wenn die betroffene Person an mindestens drei Tagen pro Woche Schlafprobleme hat und vor allem wenn dieses 'schlechte Schlafen' tagsüber negative Auswirkungen hat (z.B. verminderte Aufmerksamkeit, Gedächtnisstörungen, Konzentrationschwierigkeiten). Vier Stunden Schlaf pro Nacht entsprechen gewiss nicht der 'Norm' – doch wenn man sich tagsüber fit fühlt, hat man keine Schlafstörung.»

Die Schlafqualität wird anhand der Intensität beurteilt. Kinder schlafen meist sehr tief – das ist wichtig, damit der Körper sich selbst reparieren kann und damit Funktionen wie Abwehrkräfte sichergestellt werden können (Produktion von Antikörpern, DNA- und Gewebereparatur während des Schlafs). Im Erwachsenenalter hingegen kann man schon beim kleinsten Geräusch oder bei der kleinsten Störung aufwachen. «Der Schlaf älterer Menschen ist weniger tief. Da während des Schlafs unter anderem die Gedächtnisfunktionen gestärkt werden, ist es daher nachvollziehbar, dass das Gedächtnis im Alter weniger leistungsfähig ist.»

## Kompensation

«Je jünger man ist, desto rascher erfolgt der Übergang von Schlaf zu Wachsein und umgekehrt. Mit zunehmendem Alter braucht man immer länger dafür einzuschlafen beziehungs-

weise aufzuwachen.» Das erklärt auch, weshalb Erwachsene häufig mit dem Gefühl aufwachen, keine erholsame Nacht gehabt zu haben. «Wenn man am Morgen vom Schlaf noch ganz träge ist, schlafen bestimmte Teile des Gehirns noch. Wir brauchen länger, bis sie wieder wach sind – ebenso wie es am Abend länger dauert, bis wir einschlafen.»

Das Gefühl, schlafen zu müssen, wird durch Schlafmangel nur noch verstärkt. «Wenn ich in der Nacht nur eine Stunde schlafe, wird mein Schlaf in der nächsten Nacht viel tiefer sein, um dieses 'Manko' auszugleichen. Im Alter ist diese Kompensation weniger effizient. Darum dauert es im Alter viel länger, sich von einer Nacht ohne Schlaf zu erholen, als es im Jugendalter der Fall war.»

## Jugendliche schlafen lassen

Bei kleinen Kindern setzt der Schlafrhythmus sehr früh (häufig nach 19 oder 20 Uhr) ein, während er sich bis gegen Ende der Pubertät nach hinten verschiebt (Teenager werden beispielsweise häufig erst gegen Mitternacht müde) und dann wieder in die andere Richtung bewegt (Seniorinnen und Senioren haben erneut Lust, früher schlafen zu gehen, beispielsweise gegen 21 Uhr). «Auch der Zeitpunkt am Morgen, zu dem man aufwacht, verschiebt sich mit dem Alter. Ältere Menschen wachen eher und leichter um 5 Uhr früh auf, während Jugendliche das physiologische Bedürfnis haben, bis 8 Uhr zu schlafen. Das Problem dabei ist, dass der gute Bürger und die gute Bürgerin in unserer Gesellschaft früh zur Arbeit müssen. Auch bei den Stundenplänen in der Schule wird dieses Bedürfnis nach morgendlichem Schlaf

nicht befriedigt. Dabei wurde schon mehrmals bewiesen, dass eine Verschiebung der Schulzeiten nach hinten bei den 14- bis 18-Jährigen sowohl die schulische Leistung als auch das emotionale Lernen (z.B. Umgang mit Frust) verbessert.» Jugendliche leiden daher häufig unter Schlafmangel. Um dieses Manko auszugleichen, «ist es gut, wenn Jugendliche am Wochenende lange ausschlafen können, probieren früher zu Bett zu gehen oder kleine Nickerchen einzulegen.»

## Regelmässigkeit im Alter

Für Seniorinnen und Senioren, die sich einen erholsamen Schlaf wünschen, gilt genau das Gegenteil: Hören Sie weniger auf die Natur, sondern achten Sie mehr auf die Uhr. «Älteren Menschen wird empfohlen, die erste 'Lust, zu Bett zu gehen' vorübergehen zu lassen und etwas später schlafen zu gehen; und dann möglichst immer zur selben Zeit.» Im Alter macht aber vor allem das Aufwachen Schwierigkeiten. «Wenn man nur fünf Stunden pro Nacht schläft (obschon das im fortgeschrittenen Alter völlig normal ist), kann man versucht sein, diese Dauer mit Schlafmitteln verlängern zu wollen – vor allem, wenn man nicht weiss, was man tagsüber machen könnte. Das ist allerdings nicht ganz ungefährlich und vor allem ist es der falsche Weg. Schlafmittel laufen nämlich der natürlichen Entwicklung, dass man im Alter nun mal weniger Schlaf braucht, zuwider.»

Folglich sollte man «seinem inneren Rhythmus vertrauen und schlafen gehen beziehungsweise aufstehen, wenn einem danach ist». Dabei ist aber nicht zu vergessen, dass wir mit zu-

nehmendem Alter mehr Regelmässigkeit brauchen, vor allem, weil wir das Schlafbedürfnis im Alter weniger gut wahrnehmen.» Es ist auch nicht ausser Acht zu lassen, dass es heutzutage schwierig ist, auf seinen Körper zu hören – viel zu viel wirkt auf uns ein: Fernseher, Tablets, Handys... All das sind Medien und Ablenkungen, die unsere Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Wir nehmen weniger gut wahr, wenn wir müde sind und gehen folglich später zu Bett. Darum wird für einen guten und gesunden Schlaf empfohlen, sich von Bildschirmmedien fernzuhalten, SchlafROUTINEN einzuführen und vor dem Schlafengehen Aufputschendes wie Koffein, Sport oder schwere Mahlzeiten zu vermeiden.

**Informationen zum Schlafzentrum finden Sie auf der Website [www.spitalwallis.ch](http://www.spitalwallis.ch)**

## LEIDE ICH UNTER SCHLAFMANGEL?

Sie fragen sich, ob Sie zu wenig Schlaf bekommen? Machen Sie diese einfache Rechnung: Notieren Sie die Anzahl Stunden Schlaf, die Sie üblicherweise bekommen, wenn Sie an einem Arbeitstag aufstehen müssen. Wenn Sie an einem Morgen ausschlafen können, schalten Sie Ihren Wecker aus und zählen Sie die Anzahl Stunden, die Sie natürlich schlafen würden. Wenn diese Ihren üblichen Rhythmus um eineinhalb Stunden oder mehr übersteigen, bekommen Sie zu wenig Schlaf. Ziehen Sie die Decke also nochmals über den Kopf!

## TIPPS FÜR EINEN TIEFEN UND ERHOLSAMEN SCHLAF:



### Für Kinder und Jugendliche

Hört auf euren Körper und geht schlafen, wenn euch danach ist.

Wenn ihr an Schlafmangel leidet, versucht, den Schlaf nachzuholen (Ausschlafen am Wochenende, Nickerchen usw.).

### Für Erwachsene und Seniorinnen und Senioren

Wenn Sie gegen 20 Uhr das Bedürfnis haben, schlafen zu gehen, warten Sie ab und gehen Sie etwas später zu Bett.

Versuchen Sie, jeden Tag zur gleichen Zeit schlafen zu gehen und aufzustehen.

Machen Sie tagsüber keine Nickerchen. Wenn Sie nicht tief schlafen können, verbringen Sie weniger Zeit im Bett.



### Für alle

Führen Sie vor dem Schlafengehen eine Routine, ein Ritual ein (Kräutertee, Meditation, Lesen usw.).

Versuchen Sie, alle Bildschirmmedien zwei Stunden vor dem Zubettgehen auszuschalten.

Treiben Sie vor dem Schlafengehen keinen intensiven Sport und essen Sie keine schweren Mahlzeiten.



## DIE FREUDE AM Essen teilen

Wenn Sie ältere Verwandte oder isolierte Bekannte haben...



### Richtig reagieren

Bevorzugen Sie gemeinsame Mahlzeiten (mit der Familie, mit Freunden, Nachbarn oder Freizeitpartnern).



### Einen Spezialisten konsultieren

Wenn Ihr Angehöriger offenbar an Gewicht oder Appetit verliert, informieren Sie seinen Arzt.

Achten Sie auf Ihre Mitmenschen



[www.vs.ch/gesunder-lebensstil](http://www.vs.ch/gesunder-lebensstil)  
#gesunderLebensstil

## Partner

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE  
LUNGENLIGA WALLIS  
[www.lungenliga-ws.ch](http://www.lungenliga-ws.ch)

Gesundheitsförderung  
Wallis  
[www.gesundheitsforderungwallis.ch](http://www.gesundheitsforderungwallis.ch)

Department für Gesundheit, Soziales und Kultur  
Dienststelle für Gesundheitswesen  
CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS  
[www.vs.ch/gesundheit](http://www.vs.ch/gesundheit)