

Schlafen im Alter

Tipps und Regeln für guten Schlaf

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Schlaf. Bei einigen Menschen beginnt das schon mit 50, bei andern erst ein paar Jahre später. Es dauert länger bis man einschlafen kann. Die Tiefschlafphasen nehmen ab und die Leichtschlafphasen nehmen zu. Der Schlaf wird anfälliger für Störungen. Als Folge davon erwachen ältere Menschen häufiger und früher und liegen länger wach. Die Gesamtschlafzeit wird kürzer. Dies führt dazu, dass viele ältere Menschen das Gefühl haben, unruhiger und oberflächlicher zu schlafen.



So schlafen ältere Menschen besser

- Stehen Sie auf, wenn Sie am frühen Morgen erwachen. Wechselduschen, Gymnastik, ein Morgenspaziergang und ein gutes Frühstück helfen richtig wach zu werden.
- Planen Sie Ihren Tag und lassen Sie genügend Raum für spontane Ideen und Unterhaltungen.
- Pflegen Sie regelmässige soziale Kontakte.
- Halten Sie sich körperlich fit und bewegen Sie sich möglichst oft an der frischen Luft.
- Ernähren Sie sich abwechslungsreich und nehmen Sie die Mahlzeiten zu festen Tageszeiten ein. Vergessen Sie nicht ausreichend zu trinken.
- Schreiben Sie Ihre Sorgen und Ängste, aber auch Gelungenes in ein Tagebuch bevor Sie sich schlafen legen.
- Gehen Sie nicht zu früh zu Bett, sondern erst dann, wenn Sie wirklich schläfrig sind.
- Meiden Sie wenn möglich Tablet, Fernsehgeräte, E-Reader oder Smartphones zwei Stunden vor dem Schlafen gehen. Das bläuliche Licht beeinflusst unsern Schlaf-Wach-Rhythmus erheblich.
- Versuchen Sie zu akzeptieren, dass Sie nicht mehr so lange schlafen wie in jüngeren Jahren.



Regeln für einen guten Schlaf

- Achten Sie auf regelmässige Aufsteh- und Zubettgehzeiten
- Ein kurzes Nickerchen nach dem Mittagessen tut gut, kein Schläfchen nach 15 Uhr
- Keine üppigen Mahlzeiten abends
- Abends kein Kaffee, Schwarztee, und Alkohol
- Möglichst wenig trinken nach dem Abendessen
- Regelmässige, entspannende Einschlafrituale: gönnen Sie sich ein warmes Fussbad, lesen Sie ein gutes Buch, geniessen Sie einen schönen Abendspaziergang
- Im Schlafzimmer für eine angenehme Atmosphäre sorgen: kühle Temperatur, Dunkelheit, Ruhe (evtl. Ohrpfropfen), gute Matratze
- Das Bett nur für den Schlaf und die Liebe nutzen
- Nach dem Zubettgehen an etwas Angenehmes denken



© Fotolia

Vorsicht mit Schlafmitteln und Alkohol

Schlafmittel sollten nie ohne ärztlichen Rat eingenommen werden. Die meisten Schlafmittel beeinflussen den Ablauf der Schlafphasen und einige können zu körperlicher und psychischer Abhängigkeit führen. Auch die Dosis soll keinesfalls auf eigene Faust gesteigert werden.

Der Abbau des Alkohols verlangsamt sich im Alter. Die gleiche Menge Alkohol führt im Alter zu einer höheren Alkoholkonzentration im Blut. Alkohol kann zwar in der ersten Nachthälfte einen stabilisierenden Effekt auf den Schlaf haben und das Einschlafen beschleunigen. In der 2. Nachthälfte kann ein gegenteiliger Effekt mit gehäuften Wachphasen auftreten, wodurch sich die Schlafdauer insgesamt verkürzt. Gefährlich ist die Kombination von Alkohol, Schlaf- und Beruhigungsmitteln. Die betäubende Wirkung vervielfacht sich und das Sturzrisiko erhöht sich.