

Rubrik

Schlafstörungen im Alter

Weshalb schlafen alte Menschen nachts schlecht und nicken tagsüber im ein?

Wir Menschen verschlafen einen grossen Teil unseres Lebens, denn ohne gesunden Schlaf sind wir nicht leistungsfähig. Schlafstörungen haben ganz unterschiedliche Ursachen und können in jedem Lebensalter auftreten. Alte Menschen sind jedoch ganz besonders von diesem Leiden betroffen. Dies wird leider als normaler Altersprozess angesehen und die Hausärzte verschreiben grosszügig Schlafmittel. Synthetische Schlafmittel können die Schlafstörungen meistens auch tatsächlich beheben, bewirken aber keinen gesunden Schlaf. Man schläft zwar schnell und lang, aber schlecht. Diese Mittel wirken oft noch tagsüber nach und der Betroffene fühlt sich müde und lustlos. Ausserdem machen Schlafmittel abhängig.

Ursachen

Schlafmittel bekämpfen nur die Symptome, nicht aber die Ursachen der Schlaflosigkeit. Viele Altersbeschwerden und Alterskrankheiten verursachen Schlafstörungen. Eine weit verbreitete Alterskrankheit ist die Herzinsuffizienz. Das alte

Herz ist nicht mehr in der Lage, genügend Blut in den Körper zu pumpen. Diese Herzschwäche verursacht Atemnot und nicht selten sammelt sich Wasser in den Lungen oder Beinen an. Wer aber nur schwer atmen kann, schläft auch schlecht. Rheuma, Arthritis und Arthosen gehören zu den wichtigsten Leiden älterer Menschen. Alle diese Altersbeschwerden tun weh und dies ganz besonders nachts im Liegen. Schmerzen sind eine häufige Ursache von Schlafstörungen im Alter. Eine Vielzahl von Altersbeschwerden stört den gesunden Schlaf. Zum Beispiel der häufige Gang auf die Toilette bei Blasenschwäche oder Prostatavergrösserung. Wer mehrmals nachts aufstehen muss, kann oft nicht mehr gut einschlafen.

Einschlafhilfen

Neben der Bekämpfung der Ursachen, gibt es verschiedene Möglichkeiten Schlafstörungen zu vermindern. Wer noch gut zu Fuss ist, kann es mit einem abendlichen Spaziergang versuchen. Bewegung verleiht eine natürliche Ermüdung und frische Luft unterstützt das Einschlafen. Dies gilt auch für das Raumklima im Schlafzimmer, welches deshalb täglich gut gelüftet werden sollte. Entspannende, angenehme Musik vor dem Einschlafen ist eine weitere Möglichkeit. Die Gelenke und Knochen schmerzen im Alter oft und verhindern einen guten Schlaf. Da helfen manchmal das richtige Bett, eine

angenehme Lagerung und eine möglichst leichte Bettdecke entscheidend mit, gut schlafen zu können.

Eine Tasse heiße Milch oder ein Kräutertee vor dem Schlafengehen kann helfen. Es gibt viele Heilkräuter, die schlaffördernde Wirkung haben und gut miteinander kombiniert werden können. Wichtig aber ist, dass jeder Mensch herausfindet, was ihm am Besten hilft. So kann jemand nach einem starken Kaffee einschlafen, während der andere wegen des gleichen Getränkes sich eine Nacht lang ruhelos im Bett hin und her wälzt.

Pflanzliche Schlafmittel

Pflanzliche Schlafmittel sind in der Regel mild und verursachen nur selten Nebenwirkungen. Baldrian und Hopfen gehören zu den bekanntesten pflanzlichen Schlafmitteln. Sie wirken beruhigend und fördern auf sanfte Weise die Schlafbereitschaft.

Baldrian (*Valeriana officinalis*) kann als Tee, Tropfen oder in Tablettenform eingenommen werden. Die Hauptinhaltsstoffe sind zwei Alkaloide, Valerin und Chatinin, Gerbstoffe und ein ätherisches Öl, aus dem die Valeriansäure gewonnen wird. Diese Säure ist hauptsächlich für die beruhigende Wirkung des Baldrians verantwortlich. In früheren Zeiten war die Baldrianwurzel ein beliebtes Mittel im Kampf

gegen Hexen und die Pest. Zu diesem Zweck trug man immer eine Wurzel mit sich oder hängte die ganze Pflanze zum Schutz vor diesen bösen Wesen im Wohnzimmer auf. Der Volksglaube sagte, dass sich die Pflanze bewegt, sobald eine Hexe den Raum betritt.

Hopfen (*Humulus lupulus*) ist nicht nur für die Bierherstellung wichtig, sondern auch als pflanzliches Heilmittel. Verwendet werden die Zapfen. Aus ihnen kann ein wirkungsvoller Tee zubereitet werden. Seine schlaffördernde Wirkung ist auf den Hauptinhaltsstoff Lupulin zurückzuführen. Dieser Stoff soll so stark wirken, dass die Bauern bei der Ernte schläfrig werden. Weniger stark wirken

Lavendelblüten, **Melissenblätter** und das Kraut der **Passionsblume**. Ganz besonders mild wirkt der Tee aus **Orangenblüten**. Ausserdem ist dieser Tee ausgezeichnet im Geschmack und ein Genuss ihn abends zu trinken.

Alterstypische Schlafveränderungen

Ungefähr 30% der älteren Menschen klagen über Schlafstörungen. Sie schlafen weniger lang als Junge. Ihr Schlaf ist leichter, störungsanfälliger und wird häufiger unterbrochen. Nach einem Unterbruch können ältere Menschen nicht sogleich wieder einschlafen, sie erwachen früher als in jungen Jahren und sie schlafen 20 mal häufiger tagsüber ein als junge Menschen.

Allerdings zeigen Studien auf, dass sich diese

Schlafveränderungen nicht
erst im Alter entwickeln,
sondern ungefähr ab dem
40. Lebensjahr.

Judith Dominguez

Anführungen « / »