

Schlafstörungen im Alter / Vortrag vom 17. September 2014

Das weite Gebiet rund um unseren **Schlaf, Schlafbedürfnis, Schlafstörungen, Schlafverhalten** bis zu den Träumen war der Inhalt des Vortrages von **Frau Dr. Madeleine Vögelin und Frau Elisabeth Salchli**, der am 17. September 2014 eine interessierte Zuhörerschaft ins Sanavita lockte. Und die Anwesenden wurden nicht enttäuscht, denn die beiden Referentinnen verstanden es, die Problematik des „Nicht-Einschlafen-Könnens“ zu erklären und mit einigen wertvollen Ratschlägen zu helfen.



40 – 50% der älteren Menschen haben Probleme mit dem Einschlafen oder auch mit dem Durchschlafen. Es kann sein, dass wir schon morgens um 4 Uhr putzmunter aufwachen, dann aber gegen Mittag schläfrig werden, es kann auch sein, dass wir trotz längerem Schlaf das Gefühl haben, nicht richtig ausgeruht zu sein. Was müssen wir berücksichtigen oder lernen, um wieder einen gesunden und erholsamen Schlaf zu finden? Wir alle kennen Nächte mit keinem oder wenig Schlaf. Die Ursache dafür können Stress sein, Sorgen, psychische Belastungen oder auch Schmerzen. Solche Phasen können zu chronischen Schlafstörungen führen und es entsteht aus lauter Angst vor der Schlaflosigkeit wieder neuer Stress. Elisabeth Salchli gab den Zuhörern einige Tipps, wie man aus diesem Kreislauf herausfinden kann:

- In **Wach- und Grübelphasen** raus aus dem Bett. Erst wieder ins Bett, wenn man wirklich müde ist.
- **Kein Fernseher, kein PC, keine Uhr oder Handy** im Schlafzimmer.
- **Mit dem Alter reduziert sich die Durchschlafphase.** Dafür haben wir im Alter öfters Schlafbedürfnisse während des Tages. Diese Zeit der Nickerchen müssen zur Schlafzeit dazugerechnet werden.
- Versuchen Sie einmal, störende Gedanken aufzuschreiben und ausserhalb des Schlafzimmers zu deponieren.
- Wenden Sie **Entspannungstechniken** an, autogenes Training, progressive Muskelentspannung oder Yoga.
- Schlafrituale können helfen. Ein kleines Bettmüppfeli geniessen, ein Fussbad, etwas Musik hören oder ein paar Zeilen ins Tagebuch schreiben sind nur ein paar Beispiele. Und gewöhnen Sie sich an, immer etwa zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen.
- Denken Sie daran: tagsüber aktiv sein, denn nur müde Menschen schlafen. Aber auch: nur ausgeschlafene Menschen können leistungsfähig sein.
- Tabu ist ein Schlummertrunk mit Alkohol. **Besser sind warme Milch mit Honig oder ein Orangenblütentee.**
- Es muss uns richtig wohl sein in unserem Schlafzimmer. Die Farbe des Zimmers und der Bettwäsche, die Einrichtung an sich, Die Raumtemperatur, der Bettinhalt und die Lichtverhältnisse, alles sollte stimmen.



Ein gesunder Schlaf ist wichtig. Währenddessen findet die Zellreparatur, bzw. –regeneration statt. Die REM-Phasen, in denen der Mensch träumt, bieten die Möglichkeit, Erlebnisse zu verarbeiten und Prozesse im Hirn zu konsolidieren. Die Tiefschlafphase ist auch wichtig für das Gedächtnis. Der Mensch muss schlafen. Länger dauernder Schlafentzug führt zu psychischen und physischen Schäden.

Und wenn alle aufgezählten Ratschläge nicht helfen?

Rund 6% der Bevölkerung leiden an einer Insomnie, d.h. an einer Ein- und Durchschlafstörung die längere Zeit andauert und ärztlich behandelt werden muss. Nehmen Sie keine Schlafmedikamente auf eigene Faust ein sondern besprechen Sie sich mit Ihrem Arzt lautet der eindringliche Rat von Elisabeth Salchli.

Im zweiten Teil des Vortrag-Nachmittags gab uns Frau Dr. Vögelin einen interessanten Einblick in die Entwicklung der Schlafgewohnheiten. Nicht nur ist die Schlafdauer vom Säugling bis zum alten Menschen sehr unterschiedlich, auch die Unterschiede von früher zur heutigen Zeit wusste die Referentin aufzuzeigen. Wir unterscheiden auch zwischen dem Morgentyp, der sog. „Lerche“, und dem Abendtyp, der „Eule“. Die einen sind bereits am Morgen fit, während die anderen erst zur späten Abendzeit nochmals ein Aktivitätsmaximum erreichen.

Das Geheimnis des Schlafs hat die Menschen schon immer beschäftigt. Der Schlaf wird auch oft als kleiner Bruder des Todes benannt. In der griechischen Sagenwelt hat die Nachtgöttin zwei Söhne: Thanatos – der Tod, und Hypnos – der Schlaf. Auch bei den Germanen waren Schlaf und Tod Geschwister. Im Schlaf ist man schutzlos den Gefahren der Umwelt ausgeliefert. Es ist auch irgendwie etwas Geheimnisvolles. Werde ich wieder erwachen? Darum auch Gebet und Schutzengel. Der Uebergang vom Tag zur Nacht, vom Hell zum Dunkel, nennen wir Dämmerung. Sie wurde früher oft als der Vorhang zwischen den Lebenden und den Verstorbenen gedeutet.

Wie und wo schlief man im Mittelalter, wie an königlichen Höfen, oder in anderen Ländern? Noch vor nicht allzu langer Zeit hatte auch in der Schweiz nicht jeder sein eigenes Bett. Oft teilten 2 – 5 Geschwister ein Lager, man schlief im Stroh oder Heu --- oder sogar im Freien. Und heute als Gegenpol wird Schlafen im Stroh wieder Mode, Bauernhof-Ferien sind gefragt, oder auch der Iglu im Winter.

Frau Dr. Vögelin lockerte ihren Teil des Vortrages mit manch spannendem Bericht zum Thema Schlaf auf und gab uns am Ende auch noch einige Erläuterungen zum Bereich der Träume. Seit Urzeiten übt der Traum eine starke Anziehungskraft auf den Menschen aus. Wir erleben ihn als etwas Rätselhaftes das uns fasziniert oder auch Angst macht. Schon in der Bibel kommen verschiedene Träume vor, im Mittelalter war dann die Vorstellung, dass gute Träume von Gott kommen, die bösen hingegen vom Teufel.



Und heute wissen wir, dass wir selber die Schöpfer unserer Träume sind. Sie werden in unserem Unbewussten kreierte und sind unser psychisches Erleben im Schlaf. Wir alle träumen

etwa 4 - 5 Mal pro Nacht, oft können wir uns aber nicht daran erinnern, oder meist nur an den letzten Traum vor dem Aufwachen.

Es war ein kurzweiliger und lehrreicher Nachmittag im Sanavita. Wir sind beim Zuhören nicht eingeschlafen sondern nahmen aufmerksam manch wertvollen Ratschlag mit. Ich wünsche Ihnen, dass Sie immer einen guten, gesunden Schlaf genießen dürfen und danke den beiden Referentinnen herzlich für ihre Ausführungen.

Lisbeth Kuhnt