SeniorInnen

Eine Tamedia-Verlagsbeilage

Samstag, 22. April 2023

Singen vereint

In einer Schule erhalten Menschen ab 60 Gesangs- und Instrumentalunterricht. Das hilft auch gegen Einsamkeit. **Seite 3**

Romandebüt mit 60

Es ist nie zu spät, den Traum vom eigenen Buch zu verwirklichen. Schreibseminare bieten Unterstützung. **Seite 6**

Gesellige Busreisen

Ob Südschweden oder Wien: Unterwegs im komfortablen Reisebus lassen sich neue Freundschaften knüpfen. **Seite 8**

Gelenkprothesen

Bei Arthrose sollte der Entscheid für eine Operation sorgfältig abgewogen werden. Das Café Med bietet Beratung. **Seite 9**

Fit dank Yoga

Altersgerechtes Yoga kann ohne Überforderung die Flexibilität und das seelische Wohlbefinden steigern. **Seite 11**

Altersarmut

Die Mehrheit der Bevölkerung zweifelt daran, im Alter genügend Geld aus der Vorsorge zu erhalten. Zu Recht? **Seite 12**

Bild: Adobe Stock

Tages-Anzeiger · Zürichsee-Zeitung · Der Landbote · Zürcher Oberländer · ZürcherUnterländer

Vorlesungen mit erfreulichen sozialen

Bildung im Alter In der ganzen Schweiz haben Seniorenuniversitäten für Menschen ab 60 Jahren viel Zulauf. Besonders beliebt sind Gesund

Bild: Adobe Stock

Marlies Strech

Nein, man braucht keine Matura, um an den Vorträgen einer Seniorenuniversität teilzunehmen. Der etwas einschüchternde Name kommt daher, dass die Referate überwiegend von Uni-Professorinnen und -Professoren gehalten werden, meist in einem Hörsaal ihrer jeweiligen Universität. So in der Deutschschweiz in Bern, Basel, Luzern, St. Gallen und Zürich.

In Winterthur gibt es keine Universität. Die «Universitären Vorlesungen», wie sie hier genannt werden, finden in der Aula der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) statt, einem schönen Rundbau in der Nähe des Hauptbahnhofs. Die Fachhochschule ist aber nicht Organisatorin der Senior*innen-Ananlässe. Sie vermietet dem dafür zuständigen Verein lediglich am Mittwochnachmittag die Aula.

An einem Mittwoch im März steht ein Thema auf dem Programm, das leider für viele alternde Menschen aktuell wird. Professor Julius Popp von der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich spricht über «Prävention, Diagnose und Behandlung von Demenz-Erkrankungen». Popp erklärt die verschiedenen Formen der Demenz. Die grösste Gruppe der Kranken leidet unter Alzheimer, gefährlichen Ablagerungen im Gehirn (60–65 Prozent). Die zweitgrösste unter vaskulärer Demenz mit Störungen der Blutversorgung (20–30 Prozent). Dann nennt der Professor Zahlen: Rund 155 000 Menschen sind in der Schweiz von Demenz betroffen, wobei längst nicht alle eine Diagnose erhalten. 465 000 Angehörige und weitere Betreuungspersonen befassen sich mit der Pflege der Kranken – und riskieren dabei, selber krank zu werden.

Die Gefahr einer Demenz wächst mit zunehmendem Alter: Unter den 75- bis 84-Jährigen sind etwa 10 Prozent betroffen, ab dem 85. Lebensjahr steigt der Anteil auf fast 30 Prozent. «Man kann, aber man muss keine Demenz bekommen», beschwichtigt Popp. Immerhin ist man der Demenz heute nicht mehr ganz hilflos ausgeliefert. Neue Medikamente, viele noch im Versuchsstadium, können den Ablauf verzögern und Symptome mildern. Über Blutanalysen lässt sich ein Stück weit herausfinden, ob man besonders gefährdet ist. Nicht zu vergessen die Prävention: Empfohlen werden körperliche Aktivität, geistiges und soziales Engagement, weniger Stress, besserer Schlaf, gesundes Essen.

Kleine Kinder lügen gern

Ebenfalls im März hatte Professor Rainer Greifeneder, Sozialpsychologe an der Uni Basel, in Winterthur über die «Psychologie des Täuschens und Lügens» gesprochen. Er brachte den Zuhörenden das an sich ernste Thema mit viel Witz näher.

Ein gezeigter Kurzfilm liess wohl besonders die Herzen jener

> «Mir ist nicht nur das Thema wichtig, sondern auch der Kontakt mit anderen Leuten.»
>
> Eine Vorlesungs-Besucherin

ANZEIGE

INTERVIEW

Gesund Schlafen im Seniorenalter

Schlaf ist neben Bewegung und Ernährung einer der Hauptpfeiler unserer Gesundheit. Fundiertes Fachwissen und eine individuelle Schlafberatung sind gefragt, wenn die Schlafgesundheit im Fokus steht.
Im Interview sprechen wir mit dem Somnologen Dr. Daniel Brunner.

Dr. phil. Daniel Brunner
Zertifiziert in Schlafmedizin
ABSM, DGSM, ESRS, SGSSC
Trichtenhauserstrasse 2
8125 Zollikerberg
info@somnologie.ch
www.somnologie.ch

Somnologie & Schlafcoaching
Praxis für Schlaf und Schlaf-Wach-Probleme
Zur Förderung von Regeneration, Leistung & Gesundheit

Oft hört man, die Schlafdauer nehme im Alter ab. Entspricht dies der Wahrheit?
Diese Frage wird selbst unter Experten kontrovers diskutiert. Eine vor wenigen Wochen publizierte Studie mit mehr als 730‘000 Erwachsenen aus 63 Ländern hat nun gezeigt, dass die subjektiv angegebene Schlafdauer bis im Alter von 33 Jahren abnimmt, dann während 20 Jahren stabil bleibt und im Alter ab 53 Jahren wieder zunimmt. Die Fähigkeit, nachts ohne Unterbruch zu schlafen, nimmt im höheren Alter ab. Mit den biologischen Veränderungen des Alterns geht auch die Fähigkeit zurück, tagsüber pausenlos aktiv und wach zu sein.

Schlafen Seniorinnen und Senioren nach der Pensionierung besser?
Eine Studie in der Allgemeinbevölkerung von Lausanne lieferte ein überraschendes Ergebnis: Die Leute sind zufriedener mit dem Schlaf, je älter sie werden. Im Ruhestand werden tägliche Schwankungen des Schlafs gelassener betrachtet. Die im Alter höhere Schlafzufriedenheit ist aber nicht mit einem besseren Schlaf gleichzusetzen, denn körperlich bedingte Schlafprobleme wie nächtliches Wasserlösen und schlafbezogene Atem- und Bewegungsstörungen nehmen im Alter zu. Diese organisch bedingte Abnahme der Schlafqualität kann zu längerem Schlaf, aber auch zu Problemen mit Schlaflosigkeit führen.

Gibt es noch andere Eigenheiten des Schlafs von Senioren?
Mit dem Lebensalter verschiebt sich der 24-stündige Rhythmus nach früher, es findet also eine zunehmende Tendenz zum Morgentyp statt. Noch bedeutsamer ist die erhöhte Empfindlichkeit auf Änderungen im Tagesrhythmus. Deswegen werden Schichtarbeit und Flugreisen über mehrere Zeitzonen mit den Lebensjahren immer schlechter toleriert. Für eine gute Schlaf- und Lebensqualität im Alter ist ein stabiler Tagesrhythmus von Mahlzeiten, Sozialkontakten und anderen Aktivitäten von zentraler Bedeutung.

Nehmen Schlafstörungen generationenübergreifend zu?
Krisenzeiten, Krankheiten und unsichere Lebensumstände führten schon immer zu gestörtem Schlaf. Veränderungen des Schlafs unter hohen Belastungen oder gar Existenzängsten ist normal. Dies zeigte etwa die Bankenkrise 2008, die plötzlich viele Personen der Finanzbranche zu einer Schlafberatung veranlasste.
Die Zunahme von Schlafbeschwerden in den letzten Jahren führe ich vor allem auf die markanten Veränderungen in der Schlafkultur der modernen Welt zurück. Durch die allgegenwärtigen elektronischen Medien verlängern wir den Tag und können uns rund um die Uhr mit Unterhaltung, Licht, Kommunikation und anderen Reizen stimulieren. Die heutige nonstop-Gesellschaft hat dadurch in den letzten 50 Jahren nicht nur die Schlafdauer um fast eine Stunde verkürzt, sondern auch den 24-stündigen Tagesrhythmus geschwächt, der besonders im Alter für die Schlaf- und Lebensqualität wichtig ist.

Was sind häufige Klagen von älteren Personen in Ihrer Schlafberatung?
Nach der Pensionierung führt die ungebundene Lebensgestaltung bei vielen zu unregelmässigen Schlafzeiten und einer Verlängerung der nachts im Bett verbrachten Zeit. Wenn man als Person mit einer Schlafdauer von 8 Stunden während 9 Stunden im Bett liegt, so tritt nachts zwangsläufig eine Wachzeit von einer Stunde auf. Gemäss natürlichem Schlafmuster tritt diese Wachphase bei den meisten Leuten nach etwa 4 Stunden Schlaf auf. Viele haben dann Mühe, mit dieser Wachheit mitten in der Nacht richtig umzugehen. Wenn sie nämlich glauben, dass Durchschlafen wichtig sei, werden sie nervös und besorgt.

Ist eine muntere Wachzeit in der Nachtmitte also keine Schlafstörung?
Wenn kein körperlicher Grund oder seelischer Druck für das Aufwachen verantwortlich ist, beklagen die Leute beim Aufwachen keine Beschwerden. Erst wenn sie merken, dass es noch nicht Morgen ist, fühlen sie sich frustriert oder gar krank. Hier ist Aufklärung und Beratung durch eine in allen Schlafproblemen kundige Fachperson wichtig um den Griff nach einem Durchschlafmittel zu vermeiden.

Was empfehlen Sie als Schlafexperte den SeniorInnen?
Eine gute Gesundheit bis ins hohe Alter ist etwas vom wertvollsten. Entsprechend fördern viele SeniorInnen ihre Gesundheit durch regelmässige Bewegung, Physiotherapie, Besuche im Fitnesscenter, Kochkurse und Beratungen für eine abwechslungsreiche Ernährung. Dass der Schlaf als dritte Säule der Gesundheit noch kaum Beachtung findet ist erstaunlich, wenn man bedenkt, dass eine einmalige individuelle Schlafberatung die Gesundheit und Lebensqualität anhaltend verbessert.

Auf was führen Sie die Vernachlässigung der Schlafgesundheit zurück?
Die Schlafmedizin fokussierte bisher auf die Abklärung von Krankheiten des Schlafs. Im medizinischen Tarifsystem finden sich nur technische Schlafuntersuchungen, während die Schlafberatung dort nicht existiert und deshalb als psychologische oder ärztliche Leistung erbracht wird. Breit ausgebildete Schlafexperten, auch Somnologen genannt, sind noch rar, vereinzelt gibt es aber bereits niederschwellige Angebote für klinischen Schlafberatungen. Die Nachfrage nach Schlafwissen ist gross, denn das hohe Potential eines guten Schlafs wird heute allgemein erkannt.