MITTEN IM LEBEN | AUSGABE 4|2017

www.seniorweb.ch

senior in

seniorweb seniornews seniorlearn

Mehr Gelassenheit

Ulrich Knellwolf über Aspekte der Gelassenheit

Seite 6

Gesundheit

Schlafen: wertvolle Hinweise

Seite 8

Gesellschaft

Rentenreform: wie weiter?

Seite 15

Kultur

Theater Rigiblick: klein, aber fein

Seite 22

Was tun bei Schlafstörungen, wenn man älter wird?

Schlafstörungen und Tagesschläfrigkeit gehören heute zu den häufigsten Ursachen reduzierter Lebensqualität und eingeschränkter Leistungsfähigkeit. Mehr als 25 % der Bevölkerung leiden zeitweise unter Problemen im Zusammenhang mit dem Schlaf. Knapp 10 % klagen über chronisch gestörten Schlaf. Unbehandelte Schlafstörungen verursachen dem Gesundheitswesen der Gesellschaft hohe Kosten. Corina Preiswerk hat Dr. Daniel Brunner im Zentrum für Schlafmedizin Hirslanden besucht, wo nach den neuesten Erkenntnissen der Schlafforschung Schlafstörungen abgeklärt und behandelt werden. CORINA PREISWERK

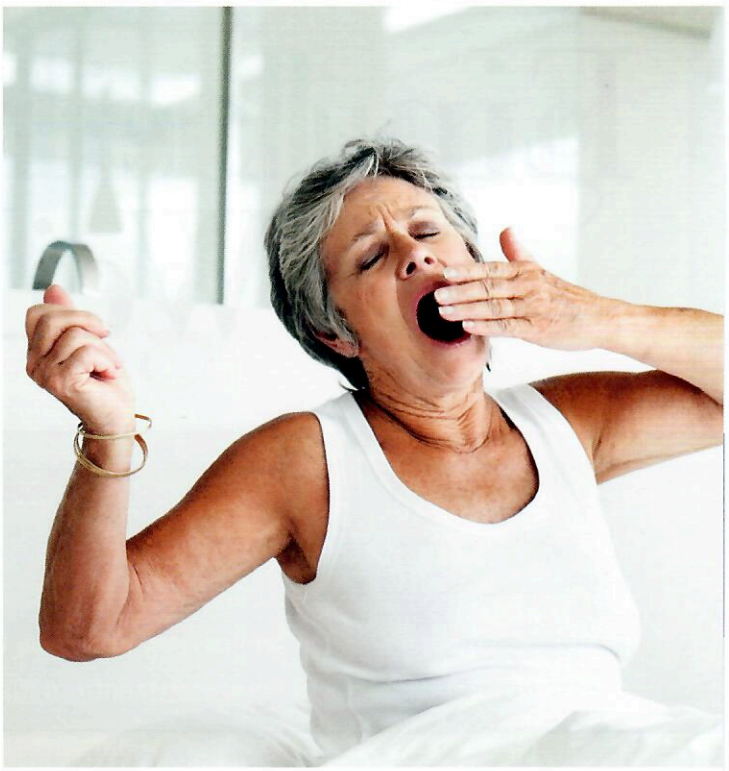
Dr. Daniel Brunner, Leiter Zentrum für Schlafmedizin Hirslanden Zürich

Dr. Brunner, wer kommt zu Ihnen ins Zentrum für Schlafmedizin?

Das hängt vom Leidensdruck ab. Manche gehen in die Apotheke und holen sich ein Schlafmittel, andere konsultieren den Hausarzt. An die Schlafmedizin wenden sich Personen mit hartnäckigen Einschlaf- und Durchschlafstörungen (Insomnie), Tagesschläfrigkeit oder störenden Begleiterscheinungen des Schlafs. Zu Letzteren gehören zum Beispiel Schnarchen, Atembeschwerden in der Nacht, Beinkrämpfe, Albträume, Zähneknirschen, Schlafwandeln und andere unübliche Verhaltensweisen im Schlaf. In der Schlafmedizin unterscheiden wir über 80 Schlaf-Wach-Störungen. Sinnvoll ist es jedoch immer, zuerst zu überlegen, ob die Ursachen der Schlafprobleme nicht eher bei einer Verkümmerung der eigenen Schlafkultur liegen, die durch den Wertewandel in unserer Gesellschaft und die Dauerbelastung in unserer Arbeitswelt bedingt ist.

Was raten Sie unseren Leserinnen und Lesern, wenn Schlafstörungen auftreten?

Wichtig ist, dass man dem Körper im Verlauf des Tages auch kurze Ruhephasen gönnt, und zwar nach einem geregelten Plan. Wer aus dem Berufsleben austritt, ist an unlimitierten Leistungsdruck gewöhnt und glaubt, weiter nach dem Muster des «Nonstop-Tages» leben zu müssen. Falsche Vorstellungen über die eigene Leistungskraft – man fühlt sich ja noch jung – beschleunigen diese Tendenz. Dies führt zu Übermüdung und vermehrten Einschlafstörungen und Wachphasen während der Nacht. Einen gesunden und konstanten Schlaf-Wach-Rhythmus erreicht man nur, wenn man sich darauf besinnt, dass der Körper zwischendurch eine Rast braucht und dass dies keineswegs verlorene Zeit ist. Also: Am vernünftigsten ist es, auch nach der Pensionierung täglich morgens den Wecker zu stellen, am Mittag und zur Feierabendzeit eine Ruhephase von etwa 20 Minuten einzulegen und auf keinen Fall später am Abend auf dem Sofa vor dem Fernseher zu liegen – dann regeneriert sich der Körper, während der Geist aktiv ist und ermüdet. Das wirkt kontraproduktiv auf den Schlaf.



Oft hört man, dass mit zunehmendem Alter das «Durchschlafen» nicht mehr gelingt. Was sagen Sie dazu?

Die Vorstellung, die ganze Nacht an einem Stück durchzuschlafen sei das Ideal, ist falsch. Studien zeigen klar, dass mehrere Schlafphasen durchaus normal sind. Die Forschung hat nachgewiesen, dass die Menschen in früheren Zeiten regelmässig nach dem Einschlafen etwa vier Stunden schliefen, dann eine bis zwei Stunden wach und aktiv waren, bevor sie anschliessend die zweite Schlafphase antraten. Wer nachts längere Zeit ohne ersichtlichen Grund oder Beschwerden wach ist, leidet also nicht an einer Störung. Überhaupt soll man sich nicht selbst unter Druck setzen – indem man zum Beispiel dauernd auf die Uhr schaut. Wachphasen während der Nacht sind vielmehr kreative Phasen; man sollte sie sitzend mit einer Beschäftigung verbringen. So lässt sich mit der Zeit eine qualitative Verbesserung sowohl des Wach- wie auch des Schlafzustands erreichen. Wir sprechen von einer gesunden Schlafhygiene mit guter Balance zwischen Ruhe und Aktivität.

Dann geht es also vor allem um die Bewältigung eines gesellschaftlichen Phänomens?

Die vom Leistungsdenken geprägten Wertmassstäbe der Arbeitswelt sind langfristig ungesund. Wer sich darauf besinnt, dass unsere mitteleuropäische Tagesstruktur sich natürlicherweise in einen Morgen, Mittag und Abend gliedert, kann seine Tagesstruktur nachhaltig pflegen und leistet seiner Gesundheit und dem Schlaf einen guten Dienst.

Herr Dr. Brunner, wir danken Ihnen für dieses interessante Gespräch. ■

Link für weitere Informationen: www.sleepmed.ch