

Schlaf im Alter

Wie funktioniert Schlaf?

Ein gesunder Schlaf gehört zu den Grundbedürfnissen und -funktionen des Körpers. Die Dauer des nächtlichen Schlafes ist individuell verschieden. Bei einem Erwachsenen dauert er im Schnitt acht Stunden. Er besteht aus **Schlafzyklen**, die sich mehrmals in der Nacht wiederholen. Innerhalb eines Zyklus lassen sich zwei Schlafarten unterscheiden: Der **REM-Schlaf**, der seinen Namen von den schnellen Augenbewegungen (Rapid-Eye-Movement) erhalten hat, wird häufig auch als „Traumschlaf“ bezeichnet. Im **Non-REM-Schlaf** wechseln sich Leicht- und Tiefschlafphasen ab. Zu Beginn des Non-REM-Schlafs lassen Muskelspannung sowie Augenbewegungen nach und es kommt manchmal zu zuckenden Muskelbewegungen. Nach und nach wird der Schlaf tiefer. Dies geht mit einem Ausschalten der Bewusstseinskontrolle einher, die im Tiefschlaf dazu führt, dass kaum noch auf äußere Störungen reagiert wird. In den Leichtschlafphasen kommt es immer wieder zu Aufwachphasen, die von einem gesunden Schläfer jedoch nicht wahrgenommen werden.

Wie kommt es, dass wir am Tag wach sind und in der Nacht schlafen?

Hierfür sind zwei Regulationsmechanismen verantwortlich, die am Abend eine intensive Wirkung entfalten. Die Schlafregulation des Körpers (**Schlaf-Homöostase**) beschreibt die zunehmende Müdigkeit, die bei anhaltender Dauer der Wachheit entsteht. Die innere biologische Uhr des Menschen (**zirkadianer Rhythmus**)

programmiert einen 24-Stunden-Rhythmus durch interne und externe Zeitgeber. Durch diesen Rhythmus werden der Schlaf bzw. das Wachsein mit dem Licht-Dunkel-Wechsel abgestimmt. Eine besondere Bedeutung hat das (Schlaf-) Hormon Melatonin, das nur bei Dunkelheit, also normalerweise nachts, ausgeschüttet wird. Da sich die Produktion von Melatonin an den Lichtverhältnissen orientiert, ist **Licht** der wichtigste externe Zeitgeber für den zirkadianen Rhythmus. So kann Helligkeit in der Nacht die Ausschüttung von Melatonin hemmen. Umgekehrt führt tagsüber der Aufenthalt in Räumen mit schlechten Lichtverhältnissen zu einer unerwünschten Wirkung, nämlich Müdigkeit und Schläfrigkeit.



© AOK Nordost – Die Gesundheitskasse

Wie verändert sich der Schlaf im Alter?

Eine **Schlafdauer** von 6 bis 8 Stunden gilt auch im Alter als normal. Jedoch verändern sich die Qualität und Stabilität des Schlafes mit zunehmendem Alter.

Zu den wichtigsten „**altersbedingten Schlafveränderungen**“ gehören folgende Phänomene:

- Es kommt zu einer Verlängerung beim Einschlafen, das heißt die Dauer bis zum Einschlafen bzw. bis zum Erreichen des Tiefschlafes verzögert sich.
- Die Unterbrechungen des Schlafzyklus durch wiederholtes Aufwachen beim Wechsel der Phasen sind häufiger und dauern länger als bei jungen Menschen.
- Während die Tiefschlafphasen abnehmen, nimmt der leichte eher oberflächliche Schlaf zu.
- Tendenziell wachen ältere Menschen früher auf und gehen am Abend früher zu Bett.
- Es besteht die Tendenz zu Nickerchen am Tage.
- Im Alter vermindert sich zudem die Fähigkeit, sich an große Zeitverschiebungen anzupassen – z. B. auf Reisen zwischen zwei Zeitzonen.
- Eine Verringerung der Schlaffeizienz¹ entsteht dadurch, dass der Zeitraum zwischen tatsächlicher Schlafzeit und im Bett verbrachter Zeit größer wird.

Warum ist guter Schlaf auch im Alter wichtig?

Schlaf ist auch im Alter wichtig für das Wohlbefinden. Er gehört zu den Grundfunktionen des Körpers und sorgt für die Erholung von Körper und Geist. Er ist sowohl für den Erhalt der Funktions- und Leistungsfähigkeit sowie für die Stimmungslage bedeutsam und beeinflusst damit die Lebensqualität. Schlaf trägt außerdem zur Erhaltung der Gedächtnisfunktion bei und hilft neue Informationen aufzunehmen und zu verarbeiten.

Erfahren Sie mehr zu den Themen Schlafstörungen im Alter, Selbstpflege und nichtmedikamentöse Maßnahmen auf **PfiFf-Themenblatt Nr. 2a, Nr. 2b** und **Nr. 2c**.

Literaturnachweis:

Garms-Homolová, V. & Flick, U. (2013): *Schlafstörungen im Alter. Risikofaktoren und Anforderungen an Behandlung und Pflege*. Göttingen: Hogrefe Verlag.

Garms-Homolová, V. (2016): *Schlaf- und Wachstörungen bei alten Menschen. Aktuelles Wissen für wirkungsvolle Interventionen*. Hannover: Schlütersche Verlagsgesellschaft.

¹ Schlaffeizienz: Quotient aus Gesamtschlafzeit (Zeit vom Einschlafen bis zum letzten Erwachen) und Gesamtbettzeit (Zeit vom Zubettgehen bis zum endgültigen Aufstehen am Morgen), Normalwert: > 80 %.