

Älter werden und der Schlaf



I n h a l t

In diesem Kapitel:

Veränderter
Schlaf und Schlaf-
störungen 119

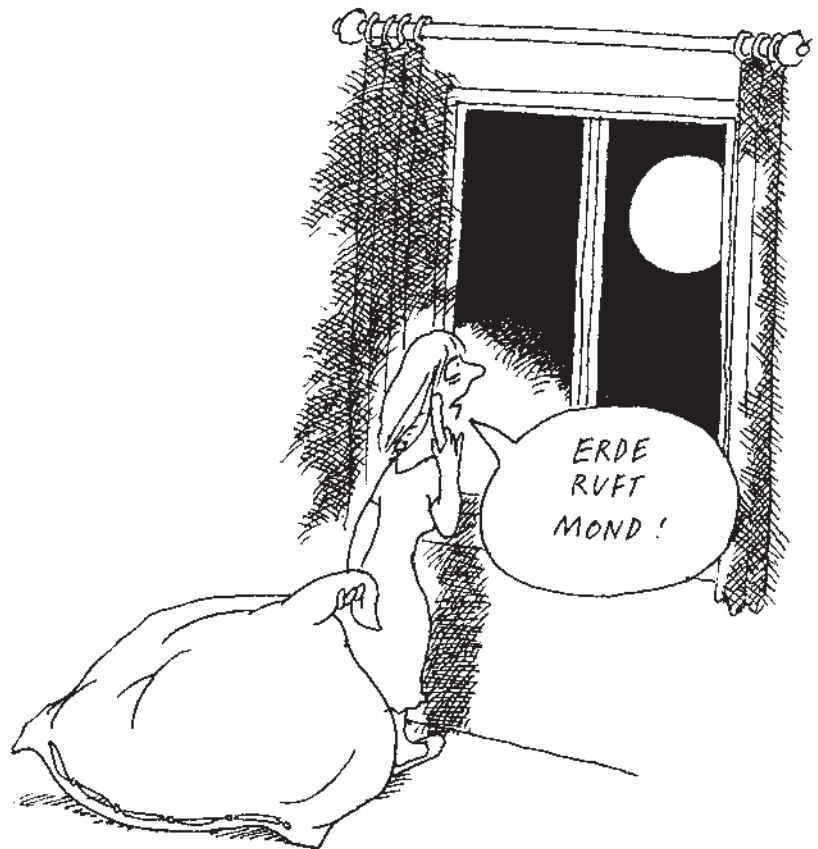
Tipps für besseren
Schlaf 120

Älter werden und der Schlaf

Gut schlafen können ist ein Segen. Normalerweise nimmt diese Fähigkeit bei den meisten Menschen im Alter ab.

Der Schlaf wird oberflächlicher, störanfälliger, kürzer.

Wie lässt sich damit umgehen und wie können Sie Schlafqualität zurückgewinnen?



Welche Medikamente nehme ich zum Schlafen? Weiss mein Hausarzt / meine Hausärztin davon?

Tipps für besseren Schlaf

- Gehen Sie immer ungefähr zur gleichen Zeit ins Bett und stehen Sie zur gleichen Zeit auf.
- Pflegen Sie ein Schlafritual, das Sie in Schlafstimmung versetzt, z.B. einen Tee trinken, einen Abendspaziergang machen, Tagebuch schreiben, etwas Besinnliches lesen, eine geeignete Musik hören.
- Sorgen Sie für eine angenehme Raumtemperatur (nicht zu warm!). Lüften Sie den Schlafraum vor dem Zubettgehen.
- Halten Sie um die Mittagszeit höchstens ein halbstündiges Nickerchen.
- Gestalten Sie den Alltag herausfordernd, aber nicht überfordernd. Ein abwechslungsreicher Tagesrhythmus ist hilfreich.
- Pflegen Sie anregende Sozialkontakte. Sorgen Sie für ausreichend körperliche Bewegung.
- Entlasten Sie sich von Sorgen, indem Sie sich eine bestimmte Zeit am Tag nehmen, um für Probleme nach Lösungen zu suchen. Reden Sie mit Menschen darüber, denen Sie vertrauen.
- Verzichten Sie auf Kaffee und Alkohol.
- Gönnen Sie sich ein leichtes, bekömmliches Nachtessen, und zwar spätestens vier Stunden vor dem Schlafengehen.
- Verlegen Sie anregende Tätigkeiten wie z.B. Sport treiben oder sich geistig anspannen auf den Vormittag.

Welche Anregungen kann ich ausprobieren, damit ich wieder besser schlafen kann?

Ganz wichtig: Versuchen Sie, sich nicht darüber aufzuregen oder Sorgen zu machen, dass Sie jetzt nicht schlafen können oder dass der Schlaf nicht dann kommt, wenn Sie es möchten, und nicht so lange dauert, wie Sie es sich vorstellen. Schlafen kann man nicht erzwingen; es muss sich von selbst ereignen. Stehen Sie auf und tun Sie etwas, was Ihnen Freude macht und Sie beruhigt, bis Sie Müdigkeit spüren: eine Tasse warme Milch oder beruhigenden Kräutertee trinken. Mit Füßen und Unterschenkeln in der Badewanne kaltes Wasser treten oder ein entspannendes Fussbad nehmen. Welche Art von Musik oder welche Lektüre kann Sie jetzt in Schlafstimmung bringen?

Evtl. hilft es Ihnen, ein Schlaftagebuch zu führen und Wirkung der Einschlafhilfen, Dauer und Qualität des Schlafes aufzuschreiben. Viele ältere Menschen schlafen nämlich effektiv mehr, als sie glauben. Vielleicht sind Sie überrascht, wie manche Stunde es doch ist, wenn Sie einmal die genauen Uhrzeiten festhalten. Vergessen Sie nicht, das Mittagsschläfchen dazuzuzählen!