



Ein guter Tag für eine gute Nacht: Wie ein geordneter Alltag Schlaf und Orientierung verbessert

Martin Boncek

*Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Spezielle Schmerztherapie, Palliativmedizin, Rehabilitationswesen
Gesundheitsförderung und Prävention*

Kaiserstr.15, 58840 Plettenberg



Ein guter Tag für eine gute Nacht:

Wie ein geordneter Alltag Schlaf und
Orientierung verbessert



Einleitung

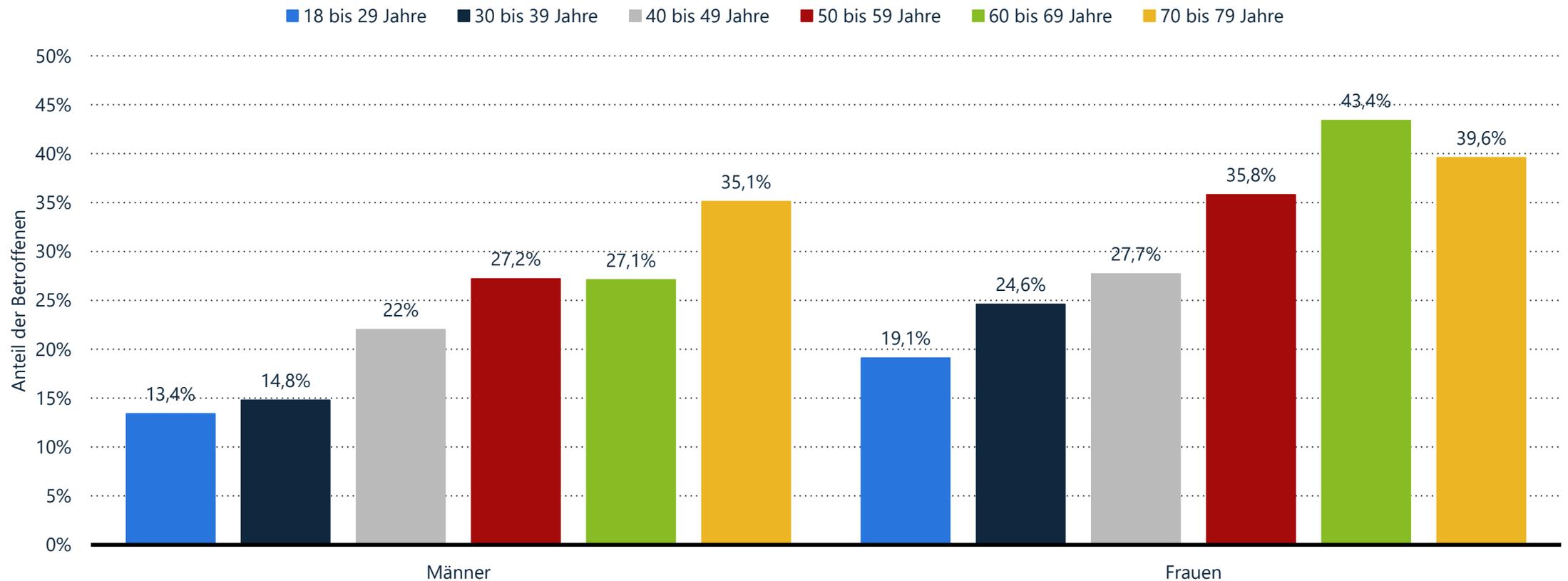
- Viele ältere Menschen schlafen schlecht und fühlen sich dadurch tagsüber müde oder weniger leistungsfähig.
- Doch guter Schlaf hängt nicht nur von der Nacht ab. Ein strukturierter Tagesablauf ist genauso wichtig. Feste Routinen, regelmäßige Aktivitäten und soziale Kontakte am Tag helfen dem Körper, den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus zu regulieren.
- Wer tagsüber aktiv ist und klare Strukturen hat, schläft oft besser und fühlt sich ausgeglichener.

Überblick über den Vortrag

- In den nächsten 60 Minuten möchte ich Ihnen näherbringen, welche Veränderungen des Schlafes mit dem Alter einhergehen und wie ein strukturierter Tagesablauf diesen positiv beeinflussen kann.
- Wir werden praktische Tipps zur Gestaltung des Alltags besprechen und aufzeigen, wie Routine nicht nur den Schlaf verbessert, sondern auch zur Vorbeugung von Verwirrtheitszuständen beiträgt.
- Zum Abschluss gibt es Raum für Ihre Fragen und einen gemeinsamen Austausch.

Bevölkerungsanteil mit Schlafstörungen in Deutschland nach Alter und Geschlecht im Jahr 2011

Schlafstörungen - Bevölkerungsanteil in Deutschland nach Alter und Geschlecht 2011



Hinweis(e): Deutschland; 2011

Weitere Angaben zu dieser Statistik, sowie Erläuterungen zu Fußnoten, sind auf [Seite 8](#) zu finden.

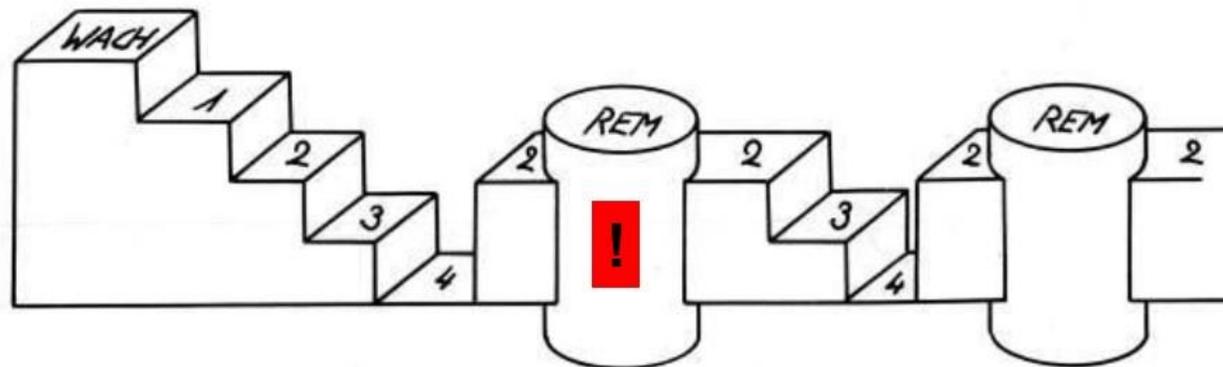
Quelle(n): Robert Koch-Institut; [ID 245503](#)

Änderungen des Schlafverhaltens im Alter

- **Häufige Probleme bei Senioren:** Einschlafschwierigkeiten, nächtliches Erwachen, Schlafapnoe und das Restless-Legs-Syndrom sind häufige Probleme, die den Schlaf älterer Erwachsener beeinträchtigen.
- **Nächtlicher Harndrang:** Viele ältere Menschen leiden unter nächtlichem Harndrang, der sie mehrmals in der Nacht aufwachen lässt und den natürlichen Schlafzyklus stört.
- **Körperliche und seelische Faktoren:** Schlafprobleme im Alter können durch körperliche Veränderungen, seelische Faktoren wie Angstzustände und Depressionen sowie äußere Einflüsse wie Medikamenteneinnahme oder ungünstige Schlafumgebungen verursacht werden.

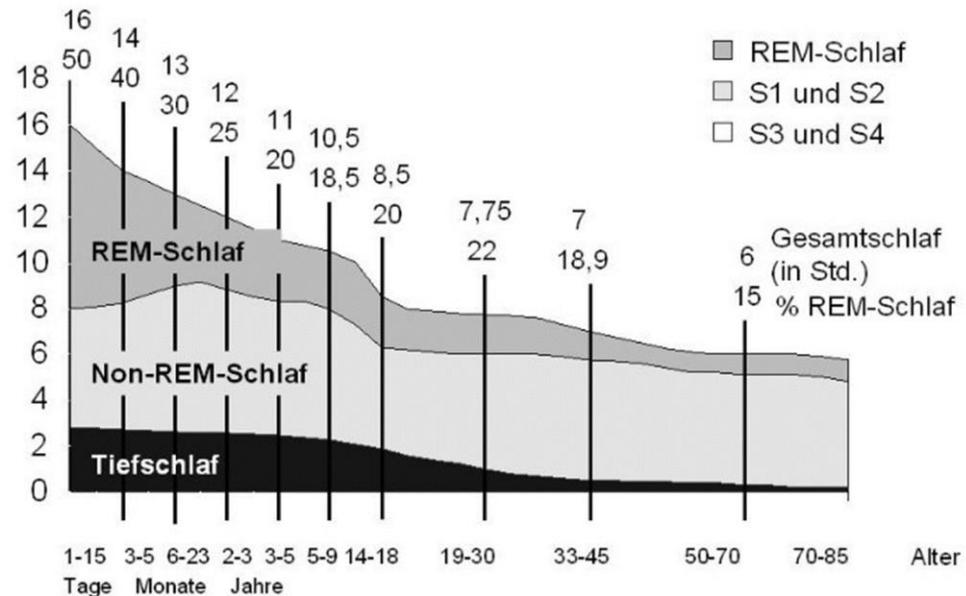
Grundlagen der Schlafarchitektur

- **Schlafzyklen:** Schlaf ist ein komplexer Zustand, der sich in mehreren Zyklen abspielt. Jeder Zyklus dauert etwa 90 bis 120 Minuten und wiederholt sich während der Nacht mehrmals. Die Zyklen bestehen aus unterschiedlichen Schlafphasen: Leichtschlaf (Phasen 1-2), Tiefschlaf (Phasen 3-4) und REM-Schlaf (Traumschlaf). Jede Phase erfüllt bestimmte Aufgaben, von der körperlichen Erholung bis zur Verarbeitung von Erinnerungen.



Alter und Schlafverlauf

- Mit zunehmendem Alter verändern sich die Schlafzyklen.
- Der **Tiefschlaf**, der für die körperliche Regeneration wichtig ist, wird weniger, während die **Leichtschlafphasen** länger werden. Auch der Anteil des **REM-Schlafs**, der für Träume und emotionale Verarbeitung wichtig ist, nimmt leicht ab.



Alter und Schlafverlauf

- Es ist normal, wenn man nachts häufiger aufwacht, da die Anzahl der Wachphasen während der Nacht steigt und die Fähigkeit, durchgehend zu schlafen, abnimmt.

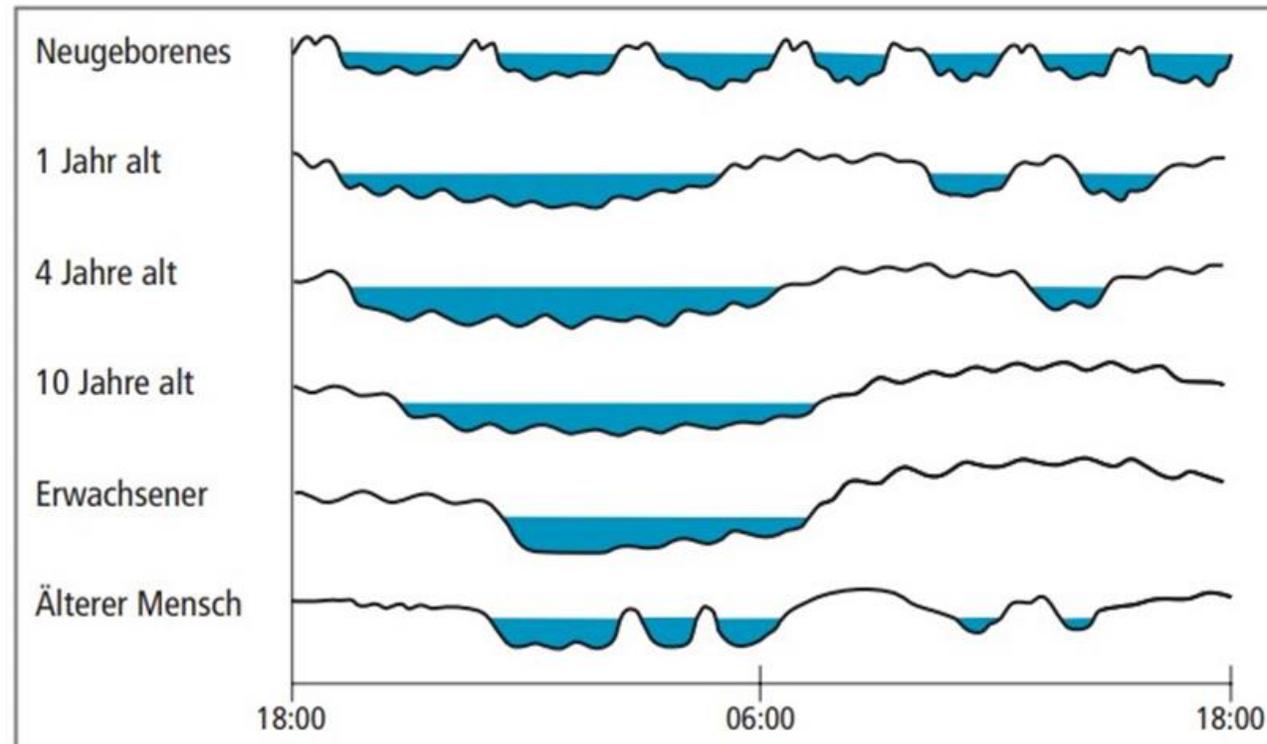
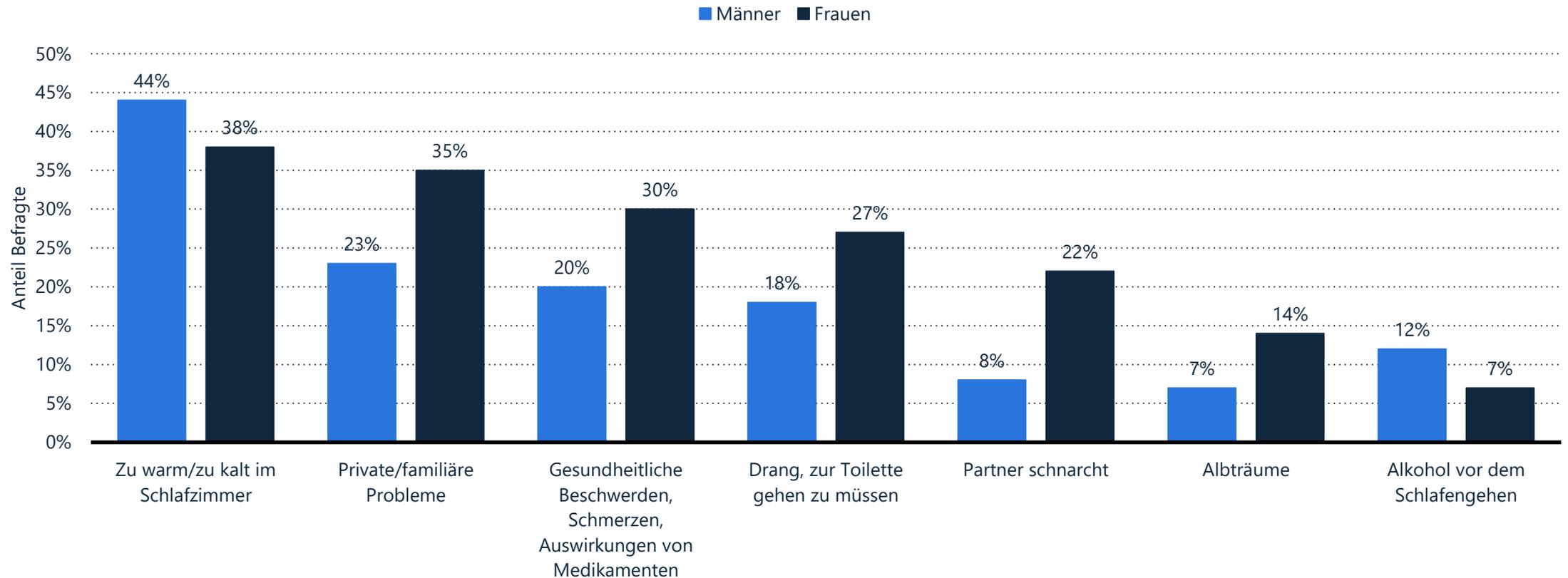


Abb. 2-2 Schlaf-wach-Rhythmus des Menschen über die Lebensspanne.

Umfrage zu Störfaktoren eines gesunden Schlafes in Deutschland nach Geschlecht im Jahr 2017

Umfrage zu Störfaktoren eines gesunden Schlafes in Deutschland nach Geschlecht 2017



Hinweis(e): Europa, Deutschland; 2017; ab 18 Jahre

Weitere Angaben zu dieser Statistik, sowie Erläuterungen zu Fußnoten, sind auf [Seite 8](#) zu finden.

Quelle(n): forsa; ID 802368

Einfluss von Tagesstruktur auf den Schlaf



Warum Routinen für Senioren wichtig sind

- Ein geregelter Tagesablauf unterstützt den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus.
- Durch regelmäßige Zeiten für Aufstehen, Mahlzeiten und Aktivitäten kann der Körper besser zwischen Aktivität und Ruhephasen unterscheiden.
- Dies fördert die innere Uhr und erleichtert das Ein- und Durchschlafen.

Praktische Tipps zur Gestaltung des Tagesablaufs



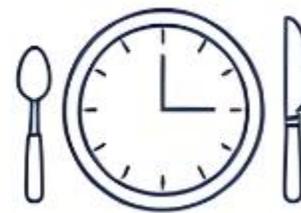
Morgendliche Routinen für einen guten Start in den Tag

- Feste Aufstehzeiten einhalten, auch am Wochenende
- Direkt nach dem Aufstehen Tageslicht nutzen (z.B. Spaziergang oder Lichttherapie)
- Leichte körperliche Aktivität, um den Kreislauf in Schwung zu bringen



Aktivitätsgestaltung am Tag

- Soziale Kontakte pflegen, um geistig und emotional aktiv zu bleiben
- Geistige Herausforderungen (z.B. Rätsel, Lesen, Lernaktivitäten)
- Regelmäßige körperliche Aktivität (z.B. Gymnastik, Spaziergänge)
- Geregelte Essenszeiten zur Stabilisierung des Stoffwechsels



Abendliche Rituale zur Vorbereitung auf den Schlaf

- Feste Schlafenszeiten einhalten
- Beruhigende Rituale (z.B. Lesen, leise Musik, Entspannungsübungen)
- Bildschirmzeit mindern, besonders vor dem Schlafengehen
- Schlafumgebung optimieren: angenehme Raumtemperatur, angemessene Lichtverhältnisse, ruhige Atmosphäre



Schlafumgebung optimieren



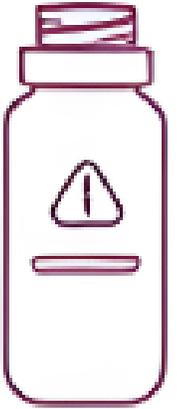
- **Licht:** Natürliches Tageslicht unterstützt den Schlaf-Wach-Rhythmus und fördert die nächtliche Melatoninproduktion. Abends sollte blaues Licht von Bildschirmen vermieden werden.
- **Temperatur:** Wählen Sie eine angenehme Raumtemperatur, idealerweise zwischen 16 und 18 Grad Celsius. Eine zu warme oder zu kalte Umgebung kann den Schlaf stören.
- **Wahrnehmung von Geräuschen:** Die Welt ist nie still. Immer gibt es Geräusche, ob tagsüber oder nachts. Wer versucht, alle Geräusche zu stoppen, scheitert. Wenn wir versuchen, alle Geräusche zu stoppen, machen wir uns selbst „verrückt“ und rauben uns den Schlaf. Ob Geräusche stören, hängt davon ab, wie wir sie wahrnehmen. Geräusche sind neutral – wir geben ihnen Bedeutung.

Behandlung von Schlafstörungen



- **Insomnie:** Kognitive Verhaltenstherapie, Verbesserte Schlafhygiene und Entspannungstechniken wie progressive Muskelentspannung oder Meditation können helfen, den Körper auf den Schlaf vorzubereiten.
- **Schlafapnoe:** CPAP-Geräte, die die Atemwege während des Schlafs offen halten, sind eine effektive Behandlung. Lebensstiländerungen wie Gewichtsreduktion und die Vermeidung von Alkohol können ebenfalls zur Verbesserung beitragen.
- **Restless-Legs-Syndrom:** Regelmäßige Bewegung und gegebenenfalls Parkinsonmedikamente oder Eisenpräparate, wenn ein niedriger Eisenspiegel festgestellt wird, können die Symptome lindern.

Risiken von Schlafmitteln



- **Abhängigkeit:** Die Gefahr der Entwicklung einer körperlichen oder seelischen Abhängigkeit von Schlafmitteln ist besonders bei langfristig Anwendung hoch.
- **Sturzgefahr:** Schlafmittel können vor allem bei älteren Menschen die Sturzgefahr erhöhen, da sie das Gleichgewicht und das Denkvermögen beeinträchtigen.
- **Wechselwirkungen:** Schlafmittel können gefährliche Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten haben, die eine Person möglicherweise einnimmt, was das Risiko für Nebenwirkungen erhöht.
- **Entzugserscheinungen:** Das plötzliche Absetzen von Schlafmitteln kann zu Symptomen wie Angstzuständen, Zittern und selten auch zu Krampfanfällen führen.

Die Rolle von Alkohol



- **Verschlechterung der Schlafqualität:** Alkohol kann zwar das Einschlafen erleichtern, beeinträchtigt jedoch die Schlafqualität, indem er den Traumschlaf (REM-Schlaf) stört und zu häufigem Erwachen führt.
- **Gesundheitsrisiken:** Regelmäßiger Alkoholkonsum kann zu einer Vielzahl von Gesundheitsproblemen führen und die Wirkung von Schlafmitteln verstärken, was zusätzliche Risiken birgt.
- **Schlussfolgerung:** Vermeiden Sie Alkohol als Schlafhilfe und setzen Sie stattdessen auf natürliche Methoden zur Förderung eines erholsamen Schlafes.

Schlafhygiene verbessern

- **Regelmäßige Schlafenszeiten:** Gehen Sie möglichst zur gleichen Zeit schlafen (aber nur, wenn Sie müde sind) und stehen Sie zur gleichen Zeit auf, auch an Wochenenden. Bei langen Bettzeiten und geringer Schlafdauer verkürzen Sie die Bettzeit insgesamt (später zu Bett, früher aufstehen). Nicht im Bett bleiben, wenn Sie nicht schlafen können.
- **Einschlafritual:** Entwickeln Sie entspannende Routinen, um Ihren Körper auf den Schlaf vorzubereiten. Dazu gehören leichte Lektüre, beruhigende Musik oder sanfte Dehnübungen. Vermeiden Sie aufregende oder anstrengende Aktivitäten sowie Konfliktgespräche kurz vor dem Schlafengehen.

Schlafhygiene (Teil 2)

- **Koffein und Nikotin:** Koffein und andere Stimulanzien können den Schlaf beeinträchtigen, besonders wenn sie am Abend konsumiert werden. Auch Nikotin kann den Schlaf stören und sollte vermieden werden.
- **Bildschirme:** Bildschirme und andere elektronische Geräte sollten mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen vermieden werden. Das blaue Licht der Bildschirme kann die Produktion von Melatonin, einem Hormon, das den Schlaf fördert, negativ beeinflussen.

Digitale Gesundheitsanwendungen

- **Apps wie "Somnio" und "hello better"**: Diese Apps sind vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) zugelassen und behandeln Schlafstörungen mit einem Therapieansatz, der auf kognitiver Verhaltenstherapie basiert. Sie bieten individuell angepasste Inhalte und Übungen, um Schlafmuster zu verbessern und Schlafprobleme zu überwinden.



**Schlafen Sie gut!
Denken Sie daran:
Schlafen ist wie ein Ladegerät für Ihre
Seele. Laden Sie sich jede Nacht
vollständig auf!
Haben Sie Fragen? Jetzt ist die perfekte
Zeit - bevor alle ein Nickerchen
machen!**

Atemmeditation / Achtsamkeitsübung

Diese Übung hilft, den Geist zu beruhigen und den Körper auf den Schlaf vorzubereiten.

1. Position: Setzen oder legen Sie sich in eine bequeme Position.
2. Technik: Legen Sie eine Hand auf den Bauch und die andere auf den oberen Brustkorb.
3. Ausführung: Atmen Sie langsam durch die Nase ein, sodass sich Ihr Bauch vorwölbt, während sich Ihr Brustkorb nur wenig bewegt. Atmen Sie dann langsam durch den gespitzten Mund aus, während Ihre Bauchdecke einsinkt. Finden Sie dabei Ihren eigenen Rhythmus und spüren Sie die Atembewegungen, ohne bewusst in die Atmung einzugreifen. Sollten Gedanken auftauchen, nehmen Sie diese einfach wahr und erkennen Sie, dass Sie abgelenkt sind. Registrieren Sie Ihre Gedanken freundlich, ohne ihnen zu folgen, und kehren Sie sanft mit Ihrer Aufmerksamkeit zur Atmung und zur Bewegung Ihres Bauches zurück.
4. Wiederholung: Führen Sie diese Übung mehrmals täglich für 10 Minuten durch, um eine tiefe Entspannung zu fördern.

4:6 Atmung

Diese Übung unterstützt die Entspannung durch eine bewusste Verlängerung des Ausatmens.

1. Technik: Atmen Sie für vier Sekunden durch die Nase ein und für sechs Sekunden langsam durch den gespitzten Mund aus.
2. Fokussierung: Konzentrieren Sie sich darauf, wie sich Ihr Bauch beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt.
3. Durchführung: Wiederholen Sie diese Atmung mehrere Minuten lang, um den Parasympathikus zu aktivieren und Entspannung zu fördern.

Progressive Muskelentspannung für Stirn, Kiefer und Schultern

Diese Übung hilft Ihnen, die Muskeln in den Bereichen zu lockern, die oft verspannt sind:

1. Stirn – loslassen: Stellen Sie sich vor, wie sich die Stirn glättet oder wie Gewichte an den Augenbrauen ziehen.
2. Kiefer – locker lassen: Halten Sie die Backenzähne außer Kontakt und lassen Sie den Unterkiefer locker im Gelenk hängen.
3. Schulter – fallen lassen: Im Liegen ggf. „Schultern sinken lassen“.

Jeweils beim Ausatmen die jeweilige Muskulatur entspannen. Führen Sie die Übung mindestens 10–15 Minuten durch, da vorher keine Schläfrigkeit zu erwarten ist.