

GESUNDER SCHLAF IM ÄLTERWERDEN –
und was christlicher Glaube dazu beitragen kann

„Hast Du gut geschlafen?“ In vielen Begegnungen am Morgen begrüßen wir uns so und fragen höflich nach dem zurückliegenden Nachtschlaf. Darauf ist es nicht immer einfach, eine ehrliche Antwort zu geben. Denn was ist „guter Schlaf?“

Im Älterwerden stellt sich diese Frage immer häufiger. Zwar ertragen viele Menschen so manche gesundheitliche Veränderung als zum Älterwerden dazu gehörend. Andererseits verändert sich der Schlaf mitunter deutlich und die Frage taucht auf: „Kann man da nicht irgendetwas machen?“

Ja – man kann! In vielen Zeitungen, Magazinen, Apotheken-Rundschauen usw. werden Tipps für eine Verbesserung des Schlafes gegeben. Wenn es hier nicht vordergründig um die Anpreisung von privat zu bezahlenden Medikamenten geht, kann dies recht nützlich sein. Eine solide Grundinformation, die beherzigt wird, kann enorme Verbesserungen erzielen. Solche Informationen sind Dank KI inzwischen jederzeit jedermann zugänglich. Bevor ich also aus meiner eigenen ärztlichen Erfahrung Einschätzungen und Empfehlungen abgebe, hier ein kurzer Beitrag aus der KI mit guter Basisinformation, wie Sie diese auch abfragen könnten:

WAS DIE KI ZU SCHLAFSTÖRUNGEN SAGT:

"SCHLAFSTÖRUNGEN IM ALTER: EIN ÜBERBLICK"

Mit zunehmendem Alter verändern sich unsere Schlafmuster, und verschiedene Faktoren können zu Ein- und Durchschlafproblemen führen. Zu den verbreitetsten Schlafstörungen bei Senioren gehören:

INSOMNIE:

Schwierigkeiten beim Einschlafen, häufiges nächtliches Erwachen oder zu frühes Aufwachen mit dem Gefühl, nicht ausgeruht zu sein. Chronische Insomnie liegt vor, wenn diese Probleme über einen längeren Zeitraum bestehen und die Tagesbefindlichkeit beeinträchtigen.

SCHLAFAPNOE:

Charakterisiert durch Atemaussetzer während des Schlafs, die oft mit lautem Schnarchen einhergehen. Dies führt zu einer verminderten Sauerstoffversorgung und häufigem Aufwachen, auch wenn sich die Betroffenen dessen nicht immer bewusst sind.

RESTLESS-LEGS-SYNDROM (RLS):

Ein unangenehmes Kribbeln oder ein Bewegungsdrang in den Beinen, besonders in Ruhephasen und abends, was das Einschlafen erschwert.

STÖRUNGEN DES ZIRKADIANEN RHYTHMUS:

Veränderungen im Schlaf-Wach-Rhythmus können dazu führen, dass man abends nicht müde wird oder morgens zu früh erwacht.

DIE GRÜNDE FÜR SCHLAFPROBLEME IM ALTER SIND VIELFÄLTIG:

Körperliche Erkrankungen: Chronische Schmerzen (z.B. durch Arthritis), Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Lungenerkrankungen, häufiger nächtlicher Harndrang, neurologische Erkrankungen wie Parkinson oder Demenz können den Schlaf erheblich stören.

PSYCHISCHE FAKTOREN:

Depressionen, Angststörungen, Stress, Einsamkeit oder einschneidende Lebensereignisse wirken sich oft negativ auf den Schlaf aus.

MEDIKAMENTE:

Viele Medikamente, die im Alter häufig eingenommen werden (z.B. bestimmte Blutdruckmittel, Antidepressiva, Asthmamittel), können als Nebenwirkung Schlafstörungen verursachen.

LEBENSSTILFAKTOREN:

Mangelnde körperliche Aktivität, unregelmäßige Schlafenszeiten, lange Nickerchen am Tag, Konsum von Koffein oder

Alkohol am Abend sowie schwere Mahlzeiten kurz vor dem Zubettgehen können den Schlaf beeinträchtigen.

VERÄNDERUNGEN IM SCHLAFPROFIL:

Mit dem Alter nehmen oft die Tiefschlafphasen ab, und der Schlaf wird leichter und störanfälliger.

NEBEN DEN OFFENSICHTLICHEN EINSCHLAF- UND DURCHSCHLAFPROBLEMEN ÄUßERN SICH SCHLAFSTÖRUNGEN OFT DURCH:

- Tagesmüdigkeit und Erschöpfung
- Konzentrations- und Gedächtnisschwierigkeiten
- Gereiztheit und Stimmungsschwankungen
- Erhöhtes Risiko für Stürze und Unfälle
- Verschlechterung bestehender Gesundheitsprobleme

Bei anhaltenden Schlafproblemen ist ein Arztbesuch ratsam. Die Diagnose beginnt meist mit einem ausführlichen Gespräch (Anamnese) über die Schlafgewohnheiten, Begleiterkrankungen und Medikamenteneinnahme. Ein Schlaftagebuch kann helfen, Muster zu erkennen. Bei Verdacht auf spezifische Störungen wie Schlafapnoe kann eine Untersuchung im Schlaflabor (Polysomnografie) notwendig sein.

DIE BEHANDLUNG RICHTET SICH NACH DER URSACHE:
Behandlung der Grunderkrankung: Liegt eine körperliche oder psychische Erkrankung zugrunde, steht deren Therapie im Vordergrund.

SCHLAFHYGIENE:

Die wichtigste Basis ist eine gute Schlafhygiene. Dazu gehören regelmäßige Schlafens- und Aufstehzeiten, eine ruhige, dunkle und kühle Schlafumgebung, der Verzicht auf späte, schwere Mahlzeiten, Koffein und Alkohol am Abend sowie regelmäßige körperliche Aktivität tagsüber.

KOGNITIVE VERHALTENSTHERAPIE (KVT–I):

Diese gilt als sehr wirksame, nicht-medikamentöse Behandlung bei Insomnie und beinhaltet Techniken zur Veränderung schlafstörender Gedanken und Verhaltensweisen.

ENTSPANNUNGSTECHNIKEN:

Methoden wie progressive Muskelentspannung, autogenes Training oder Meditation können das Einschlafen erleichtern.

> „SO KANN VERÄNDERTER SCHLAF IM ÄLTERWERDEN **AUCH ZU EINER SEGENSQUELLE WERDEN.“**

LICHTTHERAPIE:

Kann helfen, den Schlaf-Wach-Rhythmus zu stabilisieren.

MEDIKAMENTÖSE THERAPIE:

Schlafmittel sollten nur nach ärztlicher Verordnung und zeitlich begrenzt eingesetzt werden, da sie Nebenwirkungen haben und abhängig machen können. Manchmal werden pflanzliche Mittel (z.B. Baldrian, Melisse) oder Melatonin empfohlen.

PRÄVENTION UND TIPPS FÜR EINEN BESSEREN SCHLAF

- Schaffen Sie eine angenehme Schlafroutine und -umgebung.
- Sorgen Sie tagsüber für ausreichend Tageslicht und Bewegung.
- Vermeiden Sie lange Nickerchen am Tag (maximal 20-30 Minuten).
- Nutzen Sie das Bett nur zum Schlafen und für sexuelle Aktivität.
- Gehen Sie erst zu Bett, wenn Sie wirklich müde sind.
- Stehen Sie auf, wenn Sie nicht einschlafen können, und tun Sie etwas Entspannendes, bis Sie wieder müde werden.

Schlaf ist ein wichtiger Pfeiler unserer Gesundheit. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie unter Schlafproblemen leiden. Es gibt viele Möglichkeiten, die Schlafqualität im Alter zu verbessern.“

WAS AUßERDEM WICHTIG IST

Aus der altersmedizinischen Erfahrung heraus erscheint diese KI-Zusammenfassung plausibel. Die Umsetzung des hier Zusammengefassten erweist sich jedoch oftmals als herausfordernd. Was können wir in unseren Gemeinden unterstützend tun?

Wenn uns im Alltagsgespräch, einer Gebetsbegleitung oder der Seelsorge ältere Menschen Schlafprobleme schildern,



DIESEN BEITRAG KÖNNEN SIE AUCH ANHÖREN!

gilt es zunächst einmal hinzuhören – und nicht vorschnell unter „Das gehört eben zum Älterwerden dazu“ einzuordnen. Seelsorgerliche Begleitung oder therapeutische Hilfe sind von großer Bedeutung, wenn belastende Lebensthemen Schlafstörungen hervorrufen. Die Frage nach ärztlicher Abklärung und bisherigen Erfahrungen mit Lebensstil-Veränderung ist wichtig, bedarf jedoch besonderer Sensibilität – meistens haben Menschen bereits vieles versucht. Nach umfassenden Maßnahmen kann auch ein Arrangieren mit den Schlafveränderungen im Älterwerden hilfreich sein. Manche älteren Menschen entwickeln ihre eigenen Formen, das veränderte Schlafmuster in ihr Leben zu integrieren, ohne dass ihre Lebensqualität dadurch wesentlich beeinträchtigt erscheint.

In der Bibel begegnen uns viele Aussagen zum Schlaf. Ob mit oder ohne Schlafstörung: Eine christliche Perspektive eröffnet manches Mal den Horizont zu weiterführender Sinngebung. Wie wäre es, hierzu selber in der Bibel zu forschen, im Seniorenkreis oder Hauskreis darüber ins Gespräch zu kommen oder auch zusammen mit ärztlich-therapeutischer Kompetenz einen Fortbildungsabend in der Gemeinde anzubieten?

Viele kennen das Wort aus Psalm 127,2: „Den Seinen gibt es der Herr im Schlaf.“ – ein Wort, das nicht Schlafstörungen kleinreden will, sondern zum Vertrauen auf Gottes Fürsorge einlädt, gerade weil wir nicht alles „bewachen“ können. Auch Psalm 4,9 setzt auf die Fürsorge Gottes und kann gerade in unruhigen Zeiten als Gebetsvers die Gedanken zur Ruhe führen: „Ich liege und schlafe ganz mit Frieden; denn allein du, Herr, hilfst mir, dass ich sicher wohne.“

Eine herausragende Bedeutung kommt dem Schlaf in der Bibel als Zeit zu, in der Gott sich Menschen offenbart. Die Bibel berichtet vielfach davon, dass Gott durch Träume und Visionen im Schlaf zu Menschen spricht. Beispiele hierfür sind Jakob, der im Traum eine Himmelsleiter sieht und eine Verheißung für seine Nachkommenschaft erhält (1. Mose 28,10-16) oder Joseph, der Mann Marias, dem ein Engel im Traum Anweisungen für seine Familie und das Jesus-Kind gibt (Matthäus 1,20-24; 2,13; 2,19-20).

Egal, ob im Traum oder in nächtlicher Wachheit: Viele Menschen haben erfahren, dass es sich lohnt, die Gedanken der Nacht aufzuschreiben und am kommenden Morgen zu bedenken. Hier ist oftmals nicht nur ein besonderer Zugang zum seelischen Erleben möglich, sondern es können auch neue Gedanken und Lösungen auftauchen. Ein Notizblock und Stift am Bett können hierbei hilfreich sein. Spezielle Kugelschreiber mit integriertem Lämpchen sind dabei eine recht nützliche Hilfe. Auch kreisende Gedanken lassen sich besser ablegen, wenn sie niedergeschrieben werden. Am nächsten Morgen können diese dann nochmals bedacht und im Gebet vor Gott bewegt werden.

Da im Älterwerden auch bei gesunden Menschen Einschlafzeit und Schlafunterbrechungen zunehmen, könnte dies als zusätzlich geschenkt Zeit für das persönliche Gebet erlebt werden. „Ich denke an dich auf nächtlichem Lager und sinne über dich nach, wenn ich wache.“ So betet der Psalmist in Psalm 63,7. Und so vertiefen ungezählte Christen gerade auch im Älterwerden ihre Gottesbeziehung. Dankend und bittend bringen sie Anliegen vor Ihn. Wie viele Eltern beten für ihre Kinder, wie viele Großeltern für ihre Enkel gerade auch „auf nächtlichem Lager“? So kann veränderter Schlaf im Älterwerden auch zu einer Segensquelle werden.

Natürlich gilt es, diesen Umgang mit verändertem Schlaf im Älterwerden nicht anderen „überzustülpen“. Aber in der biblischen Betrachtung und im Erfahrungsaustausch dürfen auch diese Möglichkeiten einbezogen werden – denn sie können aus christlicher Sicht zu einem „gesunden Schlaf im Älterwerden“ gehören.

Dr. med Georg Schiffner
Facharzt für Innere Medizin, Naturheilverfahren, Geriatrie und Palliativmedizin, Aumühle