

Autor: SARAH BENECKE
Seite: 29
Ressort: Ratgeber
Seitentitel: RATGEBER SOZIALES
Ausgabe: Hauptausgabe
Weblink: www.nordbayern.de

Gattung: Tageszeitung
Jahrgang: 2016
Auflage: 245.783 (gedruckt) 231.277 (verkauft)
238.016 (verbreitet)
Reichweite: 0,74 (in Mio.)

Erwachsene können gutes Schlafen wieder lernen

Viele Menschen nehmen Tabletten, weil sie meinen, damit ihre Schlaflosigkeit bekämpfen zu können. Dabei lassen sich die Ursachen oft ganz anders beheben.

Sie wälzen sich hin und her, zählen Schäfchen, stehen wieder auf, trinken heiße Milch mit Honig, legen sich wieder hin, wälzen sich weiter. Oder sie wachen mitten in der Nacht auf und finden keine Ruhe mehr. Ungefähr 40 Prozent der über 65-Jährigen klagen über Schlafprobleme. Viele meinen, dass ihnen nur noch Medikamente helfen können. Dabei steht eine ganze Reihe von anderen Möglichkeiten parat.

„Es ist immer sinnvoll, die Ursache der Schlafstörung zu behandeln, nicht die Symptome“, mahnt **Dora Triché**, Leiterin des Schlaflabors am **Klinikum Nürnberg**. Es kann sein, dass eine Krankheit dahintersteckt. Das sollte erst einmal abgeklärt werden.

Oft liegt die Schlaflosigkeit aber auch daran, dass Erwachsene das Schlafen verlernt haben. Der Schlafbedarf nimmt im Alter kaum ab — aber die Gewohnheiten ändern sich. Ältere gehen früher ins Bett und machen auch mittags gerne ein längeres Nickerchen. Zusätzlich bewegen sie sich tagsüber weniger — und gerade in Pflegeheimen haben sie selten natürliches Licht. Dadurch gerät der Schlaf-Wach-Rhythmus durcheinander. Abends wundern Betroffene sich, warum sie nicht müde genug sind zum

Einschlafen.

Die gute Nachricht ist: So wie Babys lernen, durchzuschlafen, können auch Erwachsene sich eine gute Nachtruhe oft wieder antrainieren. Zum Beispiel, indem sie ihren Mittagsschlaf begrenzen. Nicht länger als 30 bis 60 Minuten sollte er dauern, rät Triché.

Hörspiel als Abendritual

Auch Rituale können helfen — ob es immer das gleiche Musikstück ist oder ein Hörspiel. „Viele alte Menschen sagen, das sei doch kindisch“, erzählt die Medizinerin. „Aber wenn sie es dann doch machen, merken sie, dass es wirkt“.

Außerdem mahnen Experten gebetsmühlenartig, die „schlafhygienischen Maßnahmen“ einzuhalten. Erstens: ein leichtes Abendessen statt Schäufele und Kloß — und kein Alkohol. „Mit einem Bier kann man vielleicht schneller einschlafen, aber man wacht dann eher auf, wenn der Alkoholpegel sich verändert“, erklärt Triché.

Zweitens: Ein kühler Raum, Dunkelheit — und im Bett nicht mehr auf dem Tablet daddeln. So verbindet das Gehirn das Bett nur mit dem Schlafen. Wer

nicht einschlafen kann, sollte daher auch nicht wach im Bett bleiben, sondern lieber aufstehen, etwas Monotones machen und später versuchen, sich wieder hinzulegen.

Für hartnäckigere Fälle gibt es die sogenannte Schlafrestriktionstherapie, eine psychologische Maßnahme, mit der Ärzte feststellen, wie viel Schlaf ihr Patient braucht. Er wird also wachgehalten, bis er so müde ist, dass er im Bett wirklich schläft. Nach und nach wird die Schlafzeit wieder verlängert.

Versuchen könne man es, gerade bei Altenheim-Bewohnern, auch mit einer Lichttherapie, sagt Dora Triché. Das zeige mitunter eine erstaunliche Wirkung und verbessere die Vitalität und Stimmung am Tag — was auch für eine angenehmere Nachtruhe sorgen kann.

Wem all das nicht hilft, der kann zu pflanzlichen Mitteln wie Baldrian greifen. Allerdings „zwingen“ sie den Körper nicht zum Schlafen, wie synthetische Mittel, sondern wirken entspannend. Ob eine Einnahme sinnvoll ist, sollte man am besten seinen Arzt fragen. Denn eines ist in jedem Fall klar: Das perfekte Schlafmittel für Senioren gibt es nicht.

Wörter: 498
Urheberinformation: © 2016 NÜRNBERGER NACHRICHTEN