

## Schlaf-Einheiten: DELIA

### 1. Was ist gesunder Schlaf?

Lesen     Hören (15 min)     Aufgabe

Herzlich willkommen zur ersten Einheit im Teil «Schlaf». Heute erhalten Sie einen Gesamtüberblick zu wichtigen Themen im Zusammenhang mit Schlaf. Dabei gehen wir auch auf Veränderungen im Alter ein. Hören Sie sich dazu das Gespräch mit Albrecht Vorster vom Swiss Sleep House des Inselspitals in Bern an (Dauer: circa 13 Minuten). Die wichtigsten Punkte des Gesprächs finden Sie unten zusammengefasst.

Kurz zusammengefasst die wichtigsten Faktoren für einen gesunden Schlaf:

- **Regelmässigkeit:** Sie sollten immer etwa zur selben Zeit ins Bett und zur selben Zeit aufstehen. Dabei kommt es nicht auf die Minute an. Ein Zeitfenster von plus/minus einer halben Stunde ist absolut in Ordnung.
- **Bettgehzeit:** Die optimale Bettgehzeit ist individuell. Sie sollten dann ins Bett gehen, wenn Ihr Körper Ihnen entsprechende Zeichen gibt wie beispielsweise Gähnen oder brennende Augen.
- **Schlafdauer:** Die benötigte Schlafdauer ist ebenfalls sehr individuell. Fühlen Sie sich morgens circa eine halbe Stunde nach dem Aufwachen ausgeschlafen und haben Sie tagsüber keine Einschlafattacken, haben Sie genügend geschlafen. Mit steigendem Alter benötigen Sie tendenziell etwas weniger Schlaf.
- **Aufwachen:** Aufwachen in der Nacht ist ganz normal. Sind Sie aber grübelnd im Bett, sollten Sie besser aufstehen, in einen anderen Raum und dort einer ruhigen Tätigkeit nachgehen oder Ihre Gedanken niederschreiben. Sobald Sie sich wieder müde fühlen, können Sie zurück ins Bett.
- **Mittagsschlaf:** Die Mittagsmüdigkeit ist normal. Falls Sie einen Mittagsschlaf machen, sollte dieser nicht länger als 15 Minuten dauern.

Falls Sie noch mehr über die einzelnen Faktoren lesen möchten, finden Sie diese Informationen nachfolgend.

#### Regelmässigkeit

- Der Mensch ist ein Gewohnheitstier mit einer «inneren Uhr». Deshalb ist die Regelmässigkeit sehr wichtig für einen guten Schlaf.
- Bettgeh- und Aufstehzeiten sollten sich von einem Tag auf den anderen nicht um mehr als plus/minus einer halben Stunde unterscheiden – auch am Wochenende.

#### Bettgehzeit

- Die ideale Bettgehzeit ist sehr individuell. Es gibt Menschen, die früh müde werden und bevorzugt vor 21 Uhr ins Bett gehen (Typ «Lerchen») und solche die bevorzugt erst um 3 Uhr nachts ins Bett gehen (Typ «Eulen»). Zudem gibt es auch Mischformen.

- Gehen Sie dann ins Bett, wenn Sie sich müde fühlen. Anzeichen dafür sind gähnen, brennende Augen etc. Gehen Sie aber nicht aus Vernunft ins Bett. Sie können sich also voll und ganz auf Ihren Körper verlassen. Ihr Körper gibt Ihnen die Zeichen, wann Sie ins Bett gehen sollten.
- Die Bettgehzeit verschiebt sich im Alter tendenziell nach vorne. Das heisst die Zeichen Ihres Körpers kommen tendenziell etwas früher als in jüngeren Jahren.
- Durch eine frühere Bettgehzeit verschiebt sich auch die Aufstehzeit nach vorne. Falls Sie beispielsweise um 21 Uhr ins Bett gehen und einen Schlafbedarf von 6 Stunden haben, dann werden Sie um 3 Uhr erwachen und genügend geschlafen haben.
- Schlafen Sie ungewollt vor dem Fernseher ein, ist das ein Zeichen dafür, dass Sie bereits früher ins Bett gehen sollten.
- Wachen Sie frühmorgens auf und können Sie nicht wieder einschlafen, ist das häufig ein Zeichen dafür, dass der Körper bereits ausgeschlafen ist. Sie sollten dann aufstehen und den Tag beginnen.
- Stehen Sie dann auf, wenn Sie ausgeschlafen sind, auch wenn es draussen noch dunkel ist.

#### Schlafdauer

- Die Schlafdauer hat einen grossen Einfluss darauf, ob Sie das Gefühl haben «gut» oder «schlecht» geschlafen zu haben.
- Jeder Mensch benötigt unterschiedlich viel Schlaf. Dabei ist die ideale Schlafdauer so individuell wie beispielsweise die Schuhgrösse.
- Am besten bestimmen Sie die eigene ideale Schlafdauer im Urlaub, indem Sie über eine Woche den Schlaf dokumentieren (z.B. mit einem Schlafprotokoll – mehr dazu in der nächsten Einheit).
- Die Schlafdauer nimmt mit dem Alter ab. Das heisst, mit steigendem Alter benötigen Sie tendenziell weniger Schlaf als in jüngeren Jahren.
- Schlafen Sie am Tag ungewollt ein, ist das ein Zeichen für zu wenig oder nicht erholsamem Schlaf.
- Fühlen Sie sich morgens circa eine halbe Stunde nach dem Aufwachen ausgeschlafen und haben Sie tagsüber keine Einschlafattacken, haben Sie genügend geschlafen.

#### Aufwachen

- Die durchgeschlafene Nacht ist eine Illusion. Es ist normal, ja sogar gesund, nachts aufzuwachen. Denn beim Aufwachen ändern Sie die Schlafposition, was wichtig für Ihren Körper ist. So wachen alle Menschen pro Nacht 5- bis 20-mal auf.
- Wenn Sie weniger als drei Minuten wach liegen, dann vergessen Sie das. Und was Sie vergessen, ist in Ihrer Wahrnehmung gar nicht passiert.
- Mit dem Alter werden die Wachphasen tendenziell etwas länger. Zudem müssen Sie im Vergleich zu jüngeren Jahren häufiger auf die Toilette. So kommt dann das Gefühl auf «schlechter» zu schlafen, obwohl alles ganz «normal» ist.
- Sind Sie aber grübelnd im Bett, sollten Sie besser aufstehen, in einen anderen Raum gehen und dort einer ruhigen Tätigkeit nachgehen oder Ihre Gedanken niederschreiben. Sobald Sie sich wieder müde fühlen, können Sie zurück ins Bett.

- Zum Abschluss noch ein anderer Hinweis: Es ist ganz «normal», ab und zu eine Nacht «schlecht» zu schlafen.

### Mittagsschlaf

- Einen Mittagsschlaf können Sie machen, aber er sollte nicht länger als 15 Minuten dauern.
- Falls Sie länger Mittagsschlaf machen, reduziert das Ihren Schlafbedarf in der Nacht. Das heisst also beispielsweise: Haben Sie einen Schlafbedarf von insgesamt sieben Stunden und machen einen Mittagsschlaf von einer Stunde, dann werden Sie in der Nacht nur noch sechs Stunden schlafen.
- Ein Mittagsschlaf empfiehlt sich für Leute, die sich am Tag schläfrig fühlen.
- Bei Einschlaf- oder Durchschlafproblemen empfiehlt sich KEIN Mittagsschlaf zu machen.
- Ein Spaziergang an der frischen Luft kann eine hervorragende Alternative zum Mittagsschlaf sein.

## 2. Schlafprotokoll

- Lesen     Hören (5 min)     Aufgabe (5 min pro Tag)

Heute erfahren Sie, wie Sie ein Schlafprotokoll führen können. Das Schlafprotokoll gibt Ihnen einen Hinweis, wann Sie wie viel schlafen und wie Sie Einfluss nehmen können auf Ihren Schlaf.

Albrecht Vorster vom Swiss Sleep House des Inselspitals in Bern empfiehlt allen Menschen mindestens einmal in ihrem Leben ein Schlafprotokoll auszufüllen. Hören Sie das nachfolgende Gespräch mit ihm, um mehr darüber zu erfahren (Dauer: circa 6 Minuten). Die Aufgabe sowie die Vorlage und eine detaillierte Beschreibung zum Ausfüllen des Schlafprotokolls finden Sie unten.

### Aufgabe:

Führen Sie idealerweise für die nächsten zwei Wochen ein Schlafprotokoll. Die Vorlage zum Ausdrucken sowie eine detaillierte Beschreibung zum Ausfüllen des Schlafprotokolls finden Sie [hier](#). Sie müssen das Schlafprotokoll ausdrucken und auf Papier ausfüllen. Tragen Sie im Minimum Bettgezeit, Schlafdauer und Mittagsschlaf ein. Für einen tieferen Einblick empfiehlt sich zusätzlich die Dokumentation von Koffein, Alkoholkonsum, Nikotin, Medikamenteneinnahmen und Aktivitäten am Tageslicht. In zwei Wochen werden wir Ihnen bei der Auswertung und Interpretation helfen.

## 3. Wieso schlafen wir Menschen?

- Lesen     Hören (10 min)     Aufgabe

In der heutigen Einheit gehen wir der Frage nach, wieso wir Menschen eigentlich schlafen. Hören Sie sich dazu das Gespräch mit Albrecht Vorster vom Swiss Sleep House des Inselspitals in Bern an (Dauer: circa 8 Minuten). Die wichtigsten Punkte des Gesprächs finden Sie unten zusammengefasst.

Kurz zusammengefasst:

- Der Schlaf hat viele verschiedene wichtige Funktionen für den gesamten Körper. Der Schlaf ist sogar lebenswichtig. Wenn wir Menschen über längere Zeit gar nicht schlafen, dann sterben wir. Somit ist schlafen ebenso wichtig wie atmen, trinken und essen.
- Im Schlaf werden im Gehirn die Zellzwischenräume durchgewaschen. Dabei werden Proteine aus dem Hirn gespült, die in grösseren Mengen schädlich sein können für das Gehirn. Zudem werden die Nervenenden zurückgestutzt, damit Sie Neues lernen können. Auch werden in der Nacht Ereignisse des Tages im Gehirn noch einmal durchgespielt. So lernen Sie in der Nacht dazu und wissen am Morgen mehr als am Vorabend. Deshalb kann es bei wichtigen Entscheidungen ratsam sein, eine Nacht darüber zu schlafen.
- Der Schlaf hat aber auch weitere wichtige Funktionen für den gesamten Körper. So ist der Schlaf wichtig für die Bildung von Wachstumshormonen, den Zuckerstoffwechsel, die Reparatur der Blutgefässe und Ihr Immunsystem.

#### 4. Schlafveränderungen im Laufe des Lebens

Lesen     Hören (10 min)     Aufgabe

Das heutige Thema sind die Schlafveränderungen im Laufe des Lebens. Hören Sie sich dazu wiederum ein Gespräch mit Albrecht Vorster vom Swiss Sleep House des Inselspitals in Bern an (Dauer: circa 9 Minuten). Die wichtigsten Punkte des Gesprächs und konkrete Tipps finden Sie unten.

Kurz zusammengefasst:

- Im Alter wird die «innere Uhr» schwächer. Folglich hält Ihr Körper tagsüber nicht mehr so lange ohne Schlaf durch. Das heisst am Abend will Ihr Körper tendenziell früher ins Bett und so wachen Sie auch früher auf.
- Im Alter sind Sie leichter aufweckbar und wachen öfter und länger auf.

Konkrete Tipps:

- Tageslicht hilft, um die «innere Uhr» zu stärken. Insbesondere am Morgen sollten Sie aus dem Haus. Das lässt sich ausgezeichnet mit Bewegung oder Achtsamkeitsübungen im Freien kombinieren. Insbesondere auch mit anderen Menschen, um die sozialen Beziehungen zu stärken.
- Hören Sie auf Ihren Körper und gehen Sie dann ins Bett, wenn Ihnen Ihr Körper die entsprechenden Zeichen (Gähnen, brennende Augen, ...) gibt.
- Regelmässigkeit ist wichtig. Sie sollten immer etwa zur selben Zeit ins Bett und zur selben Zeit aufstehen auch am Wochenende.

Weitere Details:

- Im Alter schüttet der menschliche Körper weniger Hormone aus. Dadurch entstehen schwächere Signale, was die «innere Uhr» schwächt.
- Zudem kommt im Alter oft eine Trübung der Linse im Auge hinzu. Dadurch löst die gleiche Menge Sonnenlicht eine weniger grosse Wirkung im Körper aus als noch in jüngeren Jahren. Folglich müssen Sie sich im Alter länger im Sonnenlicht aufhalten, um den gleichen Effekt zu erzielen.

- Dabei ist es insbesondere wichtig, morgens Sonnenlicht zu bekommen. Das Sonnenlicht am Morgen unterdrückt die weitere Melatoninzufuhr (Melatonin ist ein Hormon, welches für unseren Schlaf-Wach-Rhythmus wichtig ist, auch «Dunkelheitshormon» genannt). Somit verspüren Sie am Tag mehr Energie und fühlen Sie sich oft glücklicher, wenn Sie morgens nach draussen ans Sonnenlicht gehen.
- Auch wenn es bedeckt ist, kommt draussen immer noch mehr Licht ins Auge als durch eine starke Lampe in einem Raum erzeugt wird.
- Eine Sonnenbrille muss getragen werden, um die Augen vor starkem Sonnenlicht zu schützen.
- Ein Spaziergang im Freien bei Mittagsmüdigkeit kann, wie bereits erwähnt, eine hervorragende Alternative zu einem Mittagsschlaf sein.

## 5. Erwartbare Schlafmenge und Mittagsschlaf

Lesen     Hören (5 min)     Aufgabe

Heute geht es um die Themen Schlafmenge und Mittagsschlaf. Hören Sie sich dazu das Gespräch mit Albrecht Vorster vom Swiss Sleep House des Inselspitals in Bern an (Dauer: circa 6 Minuten). Die wichtigsten Punkte des Gesprächs finden Sie unten zusammengefasst.

Kurz zusammengefasst:

- **Schlafmenge:** Die benötigte Schlafmenge ist sehr individuell. Fühlen Sie sich morgens circa eine halbe Stunde nach dem Aufwachen ausgeschlafen und haben Sie tagsüber keine Einschlafattacken, haben Sie genügend geschlafen. Mit steigendem Alter benötigen Sie tendenziell etwas weniger Schlaf.
- **Mittagsschlaf:** Die Mittagsmüdigkeit ist normal. Falls Sie einen Mittagsschlaf machen, sollte dieser nicht länger als 15 Minuten dauern. Ein Spaziergang an der frischen Luft kann eine hervorragende Alternative zum Mittagsschlaf sein.

Falls Sie noch mehr zu den beiden Themen lesen möchten, finden Sie diese Informationen nachfolgend.

### Schlafmenge

- Jeder Mensch benötigt unterschiedlich viel Schlaf.
- Sie brauchen mehr Schlaf, je mehr neue Erfahrungen Sie machen. Im Alter können Sie auf einen grossen Erfahrungsschatz zurückgreifen, was die benötigte Schlafmenge tendenziell reduziert. Trotzdem können Sie auch noch in hohem Alter neue Erfahrungen sammeln, was sich positiv auf Ihren Schlaf auswirken kann. Seien Sie also offen für neue Erfahrungen.
- Sie brauchen mehr Schlaf, je mehr Umbauprozesse in Ihrem Körper stattfinden. Im Alter kommt es allgemein zu weniger Umbauprozessen als noch in jüngeren Jahren, was die benötigte Schlafmenge tendenziell reduziert.
- Die Schlafqualität wird nicht besser, je länger Sie im Bett liegen. Deshalb kann es bei Ein- und Durchschlafproblemen empfehlenswert sein, etwas weniger lang im Bett zu liegen.

- Am besten bestimmen Sie die eigene ideale Schlafdauer im Urlaub, indem Sie über eine Woche den Schlaf dokumentieren (z.B. mit einem Schlafprotokoll).
- Schlafen Sie am Tag ungewollt ein, ist das ein Zeichen für zu wenig oder nicht erholsamem Schlaf.

### Mittagsschlaf

- Die Mittagsmüdigkeit ist normal. Machen Sie einen Mittagsschlaf hat das einen Einfluss auf den Nachtschlaf. Um den Einfluss auf den Nachtschlaf zu reduzieren, empfiehlt es sich nicht länger als 15 Minuten Mittagsschlaf zu machen.
- Falls Sie länger Mittagsschlaf machen, reduziert das Ihren Schlafbedarf in der Nacht. Das heisst also beispielsweise: Haben Sie einen Schlafbedarf von insgesamt sieben Stunden und machen einen Mittagsschlaf von einer Stunde, dann werden Sie in der Nacht nur noch sechs Stunden schlafen.
- Ein Mittagsschlaf empfiehlt sich für Leute, die sich am Tag schläfrig fühlen.
- Bei Einschlaf- oder Durchschlafproblemen empfiehlt sich KEIN Mittagsschlaf zu machen.
- Ein Spaziergang an der frischen Luft kann eine hervorragende Alternative zum Mittagsschlaf sein.

## 6. Aufwachen ist normal

Lesen     Hören (10 min)     Aufgabe

Kennen Sie das Gefühl am Morgen aufzuwachen und zu meinen, die ganze Nacht überhaupt nicht geschlafen zu haben? «Aufwachen in der Nacht» ist das Thema von heute. Hören Sie sich dazu das Gespräch mit Albrecht Vorster vom Swiss Sleep House des Inselspitals in Bern an (Dauer: circa 8 Minuten). Die wichtigsten Punkte des Gesprächs und konkrete Tipps finden Sie unten.

Kurz zusammengefasst:

- Aufwachen in der Nacht ist ganz normal.
- Mit zunehmendem Alter wachen Sie leichter und häufiger auf.
- Zudem dauern im Alter die Wachphasen tendenziell länger. Je länger eine Wachphase dauert, desto besser können Sie sich daran erinnern.

Konkrete Tipps:

- Aufwachen ist ganz normal, das heisst Sie sollten einen lockeren Umgang mit dem Aufwachen üben.
- Sind Sie grübelnd im Bett, sollten Sie besser aufstehen, in einen anderen Raum gehen und dort einer ruhigen Tätigkeit nachgehen (z. B. ein Buch lesen, ein Sudoku lösen oder leise Musik hören) oder Ihre Gedanken niederschreiben. Sobald Sie sich wieder müde fühlen, können Sie zurück ins Bett.
- Machen Sie eine Liste mit für Sie beruhigenden Tätigkeiten. Damit haben Sie bereits einen Plan, falls Sie wieder einmal grübelnd im Bett liegen sollten.
- Falls «Grübeln» ein Thema ist bei Ihnen, entleeren Sie die Last der Gedanken, bevor Sie ins Bett gehen auf einem Blatt Papier. Schreiben Sie dazu circa eine Stunde vor dem ins Bett gehen alles nieder, was Ihnen gerade durch den Kopf

geht. Sollten Sie in der Nacht aufwachen und beginnen zu grübeln, können Sie aufstehen und die Dinge auf dem Blatt ergänzen.

- Liegen Sie allgemein nur so viel Zeit im Bett wie Sie schlafen. So lernt Ihr Körper, dass das Bett zum Schlafen und für Sex da ist, aber nicht zum «Grübeln».

#### Weitere Details:

- Im Schlaf aufzuwachen ist eine wichtige «Sicherheitsfunktion» des Menschen. Aus evolutionärer Sicht war es schon immer wichtig, dass Menschen schnell aufwachen, wenn während dem Schlaf eine Gefahr drohte.
- Aufwachen ist gesund, denn beim Aufwachen ändern Sie Ihre Schlafposition, was wichtig für Ihren Körper ist.
- Zudem wachen Sie hauptsächlich am Ende eines Schlafzyklus auf.
- Weitere Auslöser des Aufwachens können sein: Harndrang, das eigene Schnarchen, Alkohol, Medikamente, Geräusche oder auch schöne oder weniger schöne anstehende Ereignisse.
- Alle Menschen wachen pro Nacht 5- bis 20-mal auf. Jedoch vergessen wir die allermeisten Wachmomente, weil sie sehr kurz dauern.
- Je länger die Wachphase dauert, desto besser können Sie sich daran erinnern. Und mit dem Alter werden die Wachphasen tendenziell etwas länger.
- Die menschliche Wahrnehmung ist gar nicht so gut darin zu unterscheiden, ob wir zwischen zwei Wachphasen geschlafen haben oder nicht. So kann es sein, dass man nach einer Nacht mit häufigerem und längerem Aufwachen das Gefühl hat, man hätte überhaupt nicht geschlafen. Obwohl man zwischen den Wachphasen geschlafen hat.

## 7. Auswertung Schlafprotokoll

Lesen     Hören     Aufgabe (10-15 min)

Heute geht es um die Auswertung und Interpretation des Schlafprotokolls. Falls Sie in den letzten Tagen oder Wochen ein solches geführt haben, nehmen Sie nun das Protokoll hervor und gehen Sie die untenstehenden Fragen durch. Falls es am Ende offene Fragen gibt, können Sie sich über das Kontaktformular an uns wenden.

#### Regelmässige Bettgeh- und Aufstehzeiten:

- Wie regelmässig sind Ihre Bettgehzeiten?
- Wie regelmässig sind Ihre Aufstehzeiten?

Hinweis: Idealerweise sollten sich alle Bettgehzeiten sowie alle Aufstehzeiten nicht mehr als 1 Stunde unterscheiden.

#### Mittagsschlaf:

- An welchen Tagen haben Sie einen Mittagsschlaf gemacht?
- Um welche Uhrzeit haben Sie den Mittagsschlaf gemacht?
- Wie lange hat der Mittagsschlaf gedauert?
- Hatte der Mittagsschlaf einen Einfluss auf die Dauer des Nachtschlafs oder die empfundene Schlafqualität?

Schlafdauer:

- Nun geht es um die Gesamt-Schlafzeit inklusive des Mittagsschlafs. Wie viel beträgt Ihre Gesamt-Schlafzeit im Durchschnitt?

Einfluss von Alkohol, Nikotin, Koffein, Medikamenten und körperlicher Aktivität. Hatte einer dieser Aspekte einen Einfluss darauf, ...

- ... wie oft Sie aufgewacht sind?
- ... wie Sie Ihre Schlafqualität eingeschätzt haben?
- ... wie Sie Ihre Tagesqualität eingeschätzt haben?
- ... wie Sie Ihre Tagesschläfrigkeit eingeschätzt haben?

Das waren die wichtigsten Fragen im Zusammenhang mit Ihrem Schlafprotokoll. Falls Sie offene Fragen haben, können Sie sich über das Kontaktformular an uns wenden.

## 8. Koffein, Alkohol und Nikotin

Lesen     Hören (10 min)     Aufgabe

Koffein, Alkohol und Nikotin können Ihren Schlaf stören. Deshalb hören Sie heute mehr dazu in einem Gespräch mit Albrecht Vorster vom Swiss Sleep House des Inselspitals in Bern (Dauer: circa 9 Minuten). Die wichtigsten Punkte des Gesprächs finden Sie unten zusammengefasst.

Koffein

- Koffein ist ein Wachmacher.
- Die auf den Schlaf bezogene Problematik beim Koffein liegt darin, dass es lange dauert, bis Ihr Körper das Koffein abgebaut hat. Falls Sie am Abend noch Kaffee oder koffeinhaltigen Tee trinken, hat das einen Einfluss auf Ihren Schlaf. Sie schlafen dadurch weniger tief und wachen häufiger und früher auf.
- Deshalb empfehlen wir für Menschen mit Problemen mit dem Ein- oder Durchschlafen, nach 15 Uhr keine koffeinhaltigen Lebensmittel mehr zu sich zu nehmen.
- Koffein kann in Abhängigkeit der Dosis auch gesundheitsschädliche Wirkungen haben. Deshalb sollte er nur sehr bewusst und in einer beschränkten Menge konsumiert werden.

Alkohol

- Alkohol entspannt Ihre Muskulatur. Durch die so erlangte Lockerheit schlafen Sie tendenziell schneller ein. Jedoch wird durch Alkohol Ihr Schlaf in der zweiten Nachthälfte weniger erholsam, weil Sie häufiger aufwachen.
- Zudem nimmt durch den Alkohol auch die Spannung der Rachenmuskulatur ab, was das Schnarchen fördert.
- Alkohol hat viele weitere gesundheitsschädliche Wirkungen. Deshalb sollte er nur sehr bewusst und in einer beschränkten Menge als Genussmittel konsumiert werden.
- Viele Schlafmittel wirken genau gleich wie Alkohol. Deshalb kann grundsätzlich von Schlafmitteln abgeraten werden. In einer Woche folgt eine separate Einheit zum Thema Schlafmittel.



## Nikotin

- Nikotin ist ein Wachmacher. Eine Zigarette vor dem ins Bett gehen führt also dazu, dass Sie schlechter schlafen. Falls Sie Nikotin zu sich nehmen, sollten Sie das nach 20 Uhr unterlassen.
- Zudem reizt der Rauch den Rachen, was zu Anschwellungen im Rachen führt und Schnarchen fördern kann.
- Es empfiehlt sich in jedem Alter mit dem Rauchen aufzuhören, dadurch verbessert sich nicht nur Ihr Schlaf, sondern es kommt zu vielen anderen positiven Effekte auf Ihre Gesundheit.

## 9. Schlafstörungen im Alter

Lesen     Hören (20 min)     Aufgabe

Heute geht es um Schlafstörungen im Alter. Hören Sie sich dazu das Gespräch mit Albrecht Vorster vom Swiss Sleep House des Inselspitals in Bern an (Dauer: circa 20 Minuten). Die wichtigsten Punkte des Gesprächs finden Sie unten zusammengefasst.

### Schnarchen

- Bei Menschen ab 65 Jahren ist das Schnarchen mit Abstand die häufigste Schlafstörung.
- Grund dafür ist die im Alter nachlassende Spannung des Gewebes.
- Übergewicht fördert das Schnarchen zusätzlich.
- Im Alter schlafen Sie zudem häufiger auf dem Rücken, was zusätzlich das Schnarchen fördert.
- Schnarchen an sich ist harmlos. Problematisch sind jedoch Atemaussetzer, die mit dem Schnarchen auftreten können. Diese Aussetzer sind zwar nicht direkt gefährlich, können aber zu einem erhöhten Blutdruck führen.
- Fühlen Sie sich am Tag oft müde, obwohl Sie genügend geschlafen haben, kann Schnarchen ein Thema sein. In diesem Fall lohnt es sich, eine Gesundheitsfachperson aufzusuchen. Denn Schnarchen lässt sich sehr gut behandeln. Die vielfältigen Behandlungsmethoden sollten Sie ebenfalls mit der Gesundheitsfachperson besprechen.

### Restless Legs Syndrom

- Restless Legs Syndrom («Syndrom der unruhigen Beine») ist ein häufiges Schlafproblem im Alter. Es zeichnet sich durch ein Ziehen, Brennen oder Kribbeln in den Beinen aus, welches abends auftritt, wenn man zur Ruhe kommt und eigentlich ins Bett gehen möchte. Die Betroffenen verspüren dabei oft einen Bewegungsdrang in den Beinen.
- Falls Sie vom Restless Legs Syndrom betroffen sind, sollten Sie Ihre Hausärztin oder Hausarzt darauf ansprechen.
- Eisenmangel kann ein Grund für das Restless Legs Syndrom sein.
- Die richtige Ernährung kann unterstützen und auch Bewegung am Tag kann helfen.
- Zudem sollte am Abend auf Koffein und Alkohol verzichtet werden.

### Weitere Schlafprobleme

- Alpträume kommen im Alter etwas häufiger vor. Falls Sie regelmässig davon betroffen sind, sollten Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt darauf ansprechen. Denn auch dieses Schlafproblem ist gut behandelbar.
- Ebenfalls kann es im Alter etwas häufiger zu Schlafwandeln oder Ausleben von Träumen kommen. Falls Sie davon betroffen sind, sollten Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt darauf ansprechen. Denn auch diese Schlafprobleme sind gut behandelbar.
- Alkohol oder neue Medikamente können Auslöser solcher Probleme sein.

## 10. Schlafmittel

Lesen     Hören (10 min)     Aufgabe

Das heutige Thema sind Schlafmittel. Hören Sie sich dazu das Gespräch mit Albrecht Vorster vom Swiss Sleep House des Inselspitals in Bern an (Dauer: circa 9 Minuten). Die wichtigsten Punkte des Gesprächs und konkrete Tipps im Umgang mit Schlafproblemen finden Sie unten.

Kurz zusammengefasst:

- Schlafmittel werden sehr häufig von älteren Menschen eingenommen.
- Schlafmittel können zwar den Schlaf einleiten, aber nicht verlängern.
- Zudem machen Schlafmittel rasch abhängig und sie haben verschiedene Nebenwirkungen. So fördern sie beispielsweise Stürze in der Nacht.
- Deshalb sollten Sie Schlafmittel höchstens punktuell, für eine kurze Zeitdauer einsetzen.
- Bei Schlafproblemen sind Schlafmittel keine Lösung.
- Eine Verhaltensänderung ist die in allen medizinischen Leitlinien empfohlene Erstintervention im Zusammenhang mit Schlafproblemen. Sie wirkt länger und hat weniger Nebenwirkungen.
- Zentral ist die Frage, was das Schlafproblem ist und was das Ziel respektive die Erwartungen sind.

Allgemeine Tipps bei Problemen mit dem Schlaf:

- Versuchen Sie möglichst immer zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und zur gleichen Zeit aufzustehen. Dabei gilt ein Puffer von plus respektive minus 30 Minuten.
- Stehen Sie auch nach einer als eher schlecht empfundenen Nacht zur gleichen Zeit auf. Das erhöht den Schlafdruck für die kommende Nacht und Sie werden in der Folgenacht tiefer und erholsamer schlafen.
- Sorgen Sie für eine für Sie passende Abendroutine. Beginnen Sie damit circa 30 Minuten bevor Sie ins Bett gehen. Die Tätigkeiten und die Abfolge der Tätigkeiten sollten jeden Abend gleich sein. Dimmen Sie das Licht und schalten Sie Ihre elektronischen Geräte aus. Essen und trinken Sie nicht zu viel vor dem ins Bett gehen. Zudem sollten Sie am späteren Abend keinen aktivierenden Sport machen. Führen Sie auch keine belastenden Gespräche, bevor Sie ins Bett gehen.
- Schauen Sie, dass Sie tagsüber ausreichend Sonnenlicht erhalten.

- Bewegen Sie sich tagsüber ausreichend (30 Minuten pro Tag Bewegung hat bereits einen positiven Einfluss auf den Schlaf).

## 11. Schlaf und andere Lebensstil-Bereiche

Lesen     Hören (5 min)     Aufgabe

Heute geht es um die Zusammenhänge zwischen Schlaf und den anderen in der App enthaltenen Lebensstil-Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung/Achtsamkeit. Hören Sie sich dazu wieder ein Gespräch mit Albrecht Vorster vom Swiss Sleep House des Inselspitals in Bern an (Dauer: circa 4 Minuten). Die wichtigsten Punkte des Gesprächs finden Sie unten zusammengefasst.

Kurz zusammengefasst:

- Menschen, die sich jeden Tag draussen am Tageslicht bewegen, haben einen tieferen und erholsameren Schlaf.
- Bewegen Sie sich am Tag, kann das zu einer stärkeren Entspannung am Abend führen.
- Bewegung in der Gruppe stärkt zudem Ihre sozialen Beziehungen.
- Ernährungsaspekte wie die Einnahme von Koffein und Alkohol beeinflussen Ihren Schlaf.
- Zudem sollten Sie vor dem ins Bett gehen nicht zu viel essen und trinken.
- Stress und Anspannung beeinflussen Ihren Schlaf negativ.
- Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen können Ihnen im Umgang mit Schlaf helfen.
- Diese Übungen können Sie irgendwann am Tag machen, um einen positiven Effekt auf den Schlaf zu haben.
- Beispiele für solche Übungen sind der Body-Scan, die Sitzmeditation mit dem Fokus auf die Atmung oder die progressive Muskelrelaxation. Diese Techniken sind in unserem Programm im Teil Entspannung/Achtsamkeit enthalten.

## 12. Tipps eines Schlafforschers

Lesen     Hören (10 min)     Aufgabe

Heute steht die letzte Einheit im Teil Schlaf auf dem Programm. Zum Abschluss erhalten Sie konkrete Tipps zu häufigen Problemen im Zusammenhang mit dem Schlaf. Hören Sie sich dazu das Gespräch mit Albrecht Vorster vom Swiss Sleep House des Inselspitals in Bern an (Dauer: circa 8 Minuten). Die wichtigsten Punkte des Gesprächs finden Sie unten zusammengefasst.

Einschlafen:

- Gehen Sie nur dann ins Bett, wenn Sie sich müde fühlen das heisst beispielsweise Ihre Augen schwer werden und Sie gähnen.
- Gehen Sie nicht aus Vernunft ins Bett. Ihr Körper gibt Ihnen Zeichen, wann es Zeit ist ins Bett zu gehen.

- Sie können für sich eine Traumreise erlernen, die Sie beim Einschlafen unterstützt.
- Schreiben Sie die Dinge, die Sie beschäftigen und allenfalls vom Schlaf abhalten könnten, auf ein Blatt Papier.
- Ein Dankbarkeitstagebuch kann ebenfalls helfen. Falls Sie nichts aufschreiben möchten, können Sie auch einfach nur für sich in Gedanken durchgehen, was am Tag gut gelaufen ist.

#### Durchschlafen:

- Hier gelten dieselben Tipps wie beim Einschlafen (siehe oben).
- Zudem: Falls Sie ins Grübeln kommen, stehen Sie auf und gehen Sie in einen anderen Raum, wo Sie einer ruhigen Tätigkeit nachgehen können. Sobald Sie sich wieder müde fühlen, gehen Sie dann zurück ins Bett.

#### Zu frühes Erwachen:

- Begrüssen Sie den Morgen. Stehen Sie auf und freuen Sie sich auf den bevorstehenden Tag.
- Zwingen Sie sich nicht im Bett liegen zu bleiben.

#### Schlechte Träume:

- Achten Sie auf regelmässige Schlafenszeiten.
- Verkürzen Sie die Schlafdauer tendenziell eher etwas.
- Schnarchen, Alkohol oder auch Medikamente können Auslöser von schlechten Träumen sein.