

Gut schlafen: Medizin für Körper und Seele

Tief und ausreichend zu schlafen ist noch bedeutsamer als bislang angenommen. Denn guter Schlaf ist viel mehr als Erholung und Entspannung – guter Schlaf ist Therapie.

▶ Eine der wichtigsten menschlichen Kraftquellen ist der gesunde Schlaf. Ist diese nächtliche Erholungs- und Aufbauphase gestört, gelingt die Regeneration nur bedingt. Rund 40 Prozent der über 65-jährigen Deutschen leiden unter Schlafstörungen, das sind über acht Millionen Menschen. Im hohen Alter und bei krankheitsbedingten Schlafproblemen ist der Anteil noch höher. Die wohl größte Gruppe bilden dabei die Demenzkranken: „Das Institut IGAP geht davon aus, dass 70 Prozent der Demenzkranken unter erheblichen Schlafstörungen leiden“, sagt Diplom-Pflegewirtin Marion Saller.

Nächtliche Reparaturen

Die durchschnittliche Schlafzeit, die ein gesunder Körper haben sollte, beträgt in etwa sieben Stunden. Sie entspricht dem Wechsel von Aktivität und Ruhe. Im Schlaf repariert sich unser Körper selbstständig und ersetzt verbrauchte Energie. Zellen werden ausgetauscht und Erfahrungen abgespeichert, damit wir z.B. einen Fehler nicht zweimal machen. Im Zuge der „internen Reparaturen“ schottet sich der Körper komplett ab und kann nun keine Leistung nach außen bringen. Gestärkt wird

währenddessen auch das Immunsystem und Nahrung wird verdaut. Tagsüber Erlerntes festigt sich, dabei verbraucht der Körper im Schlaf beinahe so viele Kalorien wie tagsüber.

Vorsicht Schlafmangel

Zu wenig Schlaf führt zu grundsätzlichen Nachteilen: Er schwächt die Abwehrkräfte und macht krank. Die Vitalität und die geistige Leistung nehmen erheblich ab. Oftmals sind Schmerzen und Entzündungen die Ursache von schlechtem Schlaf. „Und diese Schmerzen sind nachts immer schlimmer als am Tage. Denn unser Körper schaut nachts nach innen, dadurch ist die Schmerzempfindung geschärft“, erläutert Marion Saller vom Institut für Innovation im Gesundheitswesen und Angewandte Pflegeforschung e.V. (IGAP).

Der Schlaf im Alter

Im Alter verändert sich der Schlaf-Wach-Rhythmus. Er verschiebt sich nach vorne. Die Folge ist, dass der ältere Mensch früher wach wird und abends zeitiger müde ist. Die nächtliche Schlafdauer alter Menschen wird kürzer. Die Tiefschlafphasen nehmen ab und leiseste Geräusche können den Schlaf

In der Therapiematratze wirken Flügelfedern, die kleinste Bewegungen in Gegenbewegungen verwandeln. Durch die MiS Micro-Stimulation können Schlafprobleme vermindert werden.

Foto: Thomashilfen



Im Schlaf repariert sich unser Körper selbstständig und ersetzt verbrauchte Energie.

Foto: Gettyimages/Thomashilfen

unterbrechen oder das Wiedereinschlafen verhindern. Durch das Einlegen eines Mittagsschlafes kommt der ältere Mensch trotzdem oft auf eine ebenso lange Gesamtschlafdauer wie ein jüngerer.

Veränderungen bei Demenz

Bereits in frühen Stadien der Demenz kommt es zur Zunahme von nächtlichen Wachzeiten und zu einer Abnahme des Tiefschlafanteils. In der Folge nehmen auch die Traumschlafphasen ab. Die Schlafveränderung verläuft parallel zum Fortschreiten der Demenz. Was tun, wenn das nächtliche Durchschlafen zunehmend gestört ist? Als allererste Maßnahme sollten zunächst die Schlafgewohnheiten nochmals überprüft werden:

- Helligkeit/Dunkelheit im Zimmer?
- Tür auf oder geschlossen?
- Bettzeug und Kissen: schwer oder leicht?

Schlaffördernde Maßnahmen

Hilfreich ist darüberhinaus eine Strukturierung des Tagesablaufs und seiner Aktivitäten. Angepasste Beschäftigungen unterstützen eine ruhige und ausgeglichene Befindlichkeit. Mittagsschlaf ist für die meisten älteren Menschen normal und dient der Entspannung. Allerdings

sollte ein über den Mittagsschlaf hinausgehender Tagesschlaf möglichst vermieden werden, weil er das Schlafbedürfnis in der Nacht mindert. Aufregende Aktivitäten sollten auf den Vormittag oder den frühen Nachmittag gelegt werden, damit der Tag zum Abend hin friedlich und entspannt ausklingen kann. „Natürlich gilt es bei schlechtem Schlaf auch, individuelle Ursachenforschung zu betreiben“, sagt Pflegeexpertin Marion Saller, „und manches im Einzelfall auszuprobieren, wie etwa einen Nachtimbiss mit Milch und Bananen – wegen des hohen Eiweiß- und Serotoningehalts.“

Schlafen ist Therapie

Tief und ausreichend zu schlafen ist noch wesentlich weitreichender in seiner Wirkung als bislang angenommen. Denn guter Schlaf ist viel mehr als Erholung und Entspannung – guter Schlaf ist Therapie! Eine zusätzliche Möglichkeit, die Schlafqualität zu steigern, bieten neuartige Therapiematratzen, die eigens für Schmerzpatienten entwickelt wurden und eine optimale Druckentlastung bewirken. Anstelle eines Lattenrostes verfügen die Matratzen über eine spezielle Flügelfederung. Diese nimmt minimale Bewegungen des Liegenden auf und gibt sie sanft wieder zurück. „Die beste Voraussetzung für die Entfaltung schlaftherapeutischer Kräfte. Und ein Gewinn für die körperliche und seelische Gesundheit jedes Einzelnen“, ist sich Marion Saller sicher.