



## Die vier Räuber des Schlafs im Alter

Am 2. Juni 2025 findet am Kantonsspital Münsterlingen ein öffentlicher Vortrag von Prof. Dr. med. Andreas Schoenenberger, Chefarzt der Medizinischen Klinik und Altersmediziner, statt zum Thema «Schlafstörungen im Alter: was hilft?». Diese Kolumne fasst die wichtigsten Botschaften zusammen. Schlussendlich gibt es vier Räuber des Schlafs im Alter.

### Der erste Räuber: die Physiologie

Die Physiologie ist die Lehre von den normalen Lebensvorgängen im Körper. Ja, es sind unter anderem normale Lebensveränderungen mit dem Älterwerden, die älteren Menschen den Schlaf rauben. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass die Schlafdauer und die Schlafftiefe mit dem Älterwerden abnehmen, gleichzeitig die Einschlafzeit und Wachphasen zunehmen. Während es bei jüngeren Menschen normal ist, 8 Stunden täglich zu schlafen, nimmt die Schlafdauer bei über 80-jährigen Menschen auf unter 6 Stunden ab. Auch Wachphasen während des Schlafs bis zu 2 Stunden Dauer sind im Alter normal. Es ist wichtig, diese physiologischen Veränderungen mit dem Älterwerden zu kennen, damit im Alter nicht falsche Erwartungen an den Schlaf entstehen.

### Der zweite Räuber: die Psychologie

Der zweite Räuber ist wohl allen bekannt und betrifft bei weitem nicht nur ältere Menschen. Er ist wohl einer der wichtigsten Räuber des Schlafs im Leben eines Menschen. Gedanken machen einem beim Einschlafen einen Strich durch die Rechnung, man wacht nachts schweisgebadet auf – oder kann nicht einschlafen, weil einen die Sorgen plagen. Es genügt häufig auch bereits der Gedanke, dass man nicht einschlafen könne und dass es schlimm ist, wenn man nicht

einschlafen kann. Hier helfen psychologische Massnahmen, wie beispielsweise die kognitive Verhaltenstherapie.

### Der dritte Räuber: die Pathologie

Die Pathologie ist die Lehre von den krankhaften Vorgängen im Körper. Ja, mit dem Älterwerden können ganz unterschiedliche Krankheiten auftreten, von denen viele eine Auswirkung auf den Schlaf haben können. Patienten mit einer Herzschwäche oder einer Lungenerkrankung können nachts durch Atemnot geplagt sein, und Schmerzen, seien diese akut oder chronisch, können den Schlaf ebenfalls rauben. Auch Störungen der Hirnfunktion, wie beispielsweise bei einer Demenz- oder Parkinsonerkrankung, aber auch bei einer Depression oder einer Angsterkrankung, können einen um den Schlaf bringen. Zum Glück verfügt die moderne Medizin über zahlreiche Möglichkeiten, diesem Räuber des Schlafs das Handwerk zu legen.

### Der vierte Räuber: die Pharmazie

Die moderne Medizin ist segensreich, aber gleichzeitig können einige Medikamente den Schlaf rauben. Die Liste der schlafstörenden Medikamente ist lang: von antriebssteigernden Antidepressiva, Medikamenten zur Behandlung von Parkinson- oder Epilepsieerkrankungen, über kortisonhaltige Präparate bis hin zu blutdrucksenkenden Medikamenten wie den sogenannten Alpha- und Betablockern. Schlussendlich können auch Genussmittel wie Koffein oder Alkohol den Schlaf rauben, wobei es hier in der Regel schwierig ist, darauf zu verzichten.

### Ein Tipp zum Schluss

Sollten Sie einmal stressgeplagt nicht schlafen können, empfehle ich Ihnen das Rezept, das ich vor langer Zeit von einem älteren Hausarzt erhielt und das vortrefflich wirkt: Schütten Sie 1 dl warmes Wasser in ein Glas und lösen Sie darin ca. 3 Esslöffel Zucker auf, sodass ein sirupartiges Getränk entsteht, und trinken Sie es. Das schmeckt nicht wirklich, aber nach etwa 20 Minuten werden Sie hoffentlich eine wohlige Entspannung spüren. Zähneputzen danach nicht vergessen!



Prof. Dr. med.  
Andreas Schoenenberger  
Chefarzt Medizinische Klinik