

Schlafstörungen im Alter sind kein Schicksal

(27. August 2012) Alte Menschen, die in der Nacht nicht schlafen können und sich daher am Tag müde und zerschlagen fühlen, sollten zusammen mit ihrem Arzt den Ursachen auf den Grund gehen. Denn Schlafstörungen in der Nacht und Müdigkeit am Tag sind keine normalen Begleiterscheinungen des Alters.

Im Alter verändert sich der menschliche Körper: Die Sehkraft lässt nach und die Haare werden bei vielen allmählich grau. Auch der Schlaf verändert sich. „Ältere Menschen schlafen weniger tief als jüngere. Der Schlaf ist störanfälliger und wird leichter unterbrochen“, erläutert Dr. Helmut Frohnhofen, Direktor der Tagesklinik Geriatrie im Zentrum für Altersmedizin bei den Kliniken Essen-Mitte. Schlaf und Schlafstörungen sind eines seiner Forschungsgebiete.

Diese Schlafveränderungen sind normal und völlig problemlos, solange der Betreffende sich tagsüber fit und ausgeruht fühlt. „Auch wer wenig schläft, schläft genug, wenn er tagsüber nicht müde ist“, betont Frohnhofen. Schläfrigkeit am Tag und das Gefühl ständiger Übermüdung seien dagegen nicht normal. Ältere Menschen und ihre Angehörigen sollten nicht meinen, dass dies zum Alter dazugehöre. „Nehmen Sie die Tagesschläfrigkeit ernst und gehen Sie zusammen mit Ihrem Arzt den Ursachen auf den Grund“, so seine Empfehlung.

Erkrankungen als Ursache für Schlafstörungen

Häufig sind Erkrankungen die Ursache für einen gestörten und nicht erholsamen Schlaf, zum Beispiel weil Prostatabeschwerden mehrmals nächtlich den Gang zur Toilette erfordern, Schmerzen oder eine Depression den Schlaf verhindern. „Der erste Schritt ist daher immer, verschiedene internistische, psychische, urologische und orthopädische Erkrankungen abzuklären“, erläutert Frohnhofen. Liegt hier die Ursache der Schlafstörung, dann bessert auch sie sich bei einer vernünftigen Therapie der Grunderkrankung.

Regeln für einen erholsamen Schlaf

Darüber hinaus empfiehlt Frohnhofen verschiedene Regeln für einen erholsamen Schlaf. „Gehen sie zu bestimmten festen Zeiten ins Bett und stehen sie zu festen Zeiten auf“, so der Spezialist für Altersmedizin. Dabei sei wichtig, die Zeit für das Ins-Bett-Gehen so zu wählen, dass man wirklich müde ist. Wer nicht einschlafen kann,

sollte nach einer halben Stunde wieder aufstehen. Außerdem wichtig: „Schlafen sie tagsüber nicht zu viel, sonst sind sie nachts natürlich nicht müde“, so Frohnhofen.

Schlaf und Schlafstörungen im Alter sind ein Thema des gemeinsamen Gerontologie- und Geriatriekongresses vom 12. bis 15. September in Bonn:

Symposium Schlaf und Schlafstörungen im Alter
Mittwoch, 12. September, 17.00 bis 18.30 Uhr
Gerne vermitteln wir Ihnen einen Interviewtermin.

Pressekonferenz am Donnerstag 13. September 12.00 Uhr

Die Deutsche Gesellschaft für Geriatrie (DGG) lädt Journalisten am Donnerstag den 13. September um 12.00 Uhr zu einer Pressekonferenz ein.

Die Themen:

- **Demenz im Krankenhaus:** Welche Schritte sind aus Sicht der Altersmedizin nötig sind, um die Versorgung von Demenzkranken in Akutkrankenhäusern zu gewährleisten?
Ansprechpartner: DGG-Präsident Priv.-Doz. Dr. Werner Hofmann, Bad Bramstedt
- **Vitamin D, Eiweiß und Co:** Welche Ernährung alte Menschen brauchen
Ansprechpartner: Der Kongresspräsident und künftige Präsident der DGG, Prof. Dr. Ralf-Joachim Schulz, Köln.
- **Arzneimitteltherapie im Alter:** Was nützt und was schadet?
Ansprechpartner: Dr. Ulrich, Thiem, Bochum. Dr. Thiem ist Mitautor der sogenannten PRISCUS-Liste, die Arzneimittel enthält, die für alte Menschen problematisch sind.
- Besonders für Bildjournalisten interessant: Zum Thema Ernährung und Arzneimittel stellt die DGG einen so genannten **Instant-Aging-Anzug** bereit. Spontan um 50 Jahre gealtert, wird deutlich, was „Gebrechlichkeit“ bedeutet und welche Probleme alte Menschen mit Tablettenverpackungen und Medikamentenzubereitungen haben können.

Hintergrundinformationen zum Geriatriekongress Bonn2012

Vom 12. bis 15. September 2012 findet im World-Conference Center in Bonn, dem ehemaligen Bundestag, das im deutschsprachigen Raum größte Treffen zum Thema Krankheit und Gesundheit im Alter statt.

Der Titel des Kongresses ist Programm: „Alternforschung: Transnational und translational“. „Gemeinsam schlagen wir auf dem Kongress eine Brücke zwischen klinisch-praktischer Arbeit und Forschung in der Altersmedizin“, sagte der Präsident elect der DGG und Kongresspräsident Prof. Dr. Ralf-Joachim Schulz aus Köln. Die DGG veranstaltet den Kongress gemeinsam mit der Deutschen Gesellschaft für Gerontologie und Geriatrie e. V. (DGGG), der Österreichischen Gesellschaft für Geriatrie und Gerontologie (ÖGGG), der Schweizerischen Gesellschaft für Gerontologie (SGG SSG) sowie der Schweizerischen Fachgesellschaft für Geriatrie (SFGG).

Weitere Informationen hierzu finden Sie unter www.geriatriekongress2012.de

Pressekontakt der DGG

Nina Meckel
medXmedia Consulting
Nymphenburger Str. 19
80335 München

Tel: +49 (0)89 / 230 69 60 69
Fax: +49 (0)89 / 230 69 60 60
E-Mail: presse@dggeriatrie.de

Deutsche Gesellschaft für Geriatrie (DGG)

Die Deutsche Gesellschaft für Geriatrie (DGG) ist die wissenschaftliche Fachgesellschaft der Ärzte, die sich auf die Medizin der späten Lebensphase spezialisiert haben. Wichtige Schwerpunkte ihrer Arbeit sind neben vielen anderen Bewegungseinschränkungen und Stürze, Demenz, Inkontinenz, Depressionen und Ernährungsfragen im Alter. Häufig befassen Geriater sich auch mit Fragen der Arzneimitteltherapie von alten Menschen und den Wechselwirkungen, die verschiedene Medikamente haben. Bei der Versorgung geht es darum, den alten Menschen ganzheitlich zu betreuen und ihm dabei zu helfen, so lange wie möglich selbstständig und selbstbestimmt zu leben.

Die DGG wurde 1985 gegründet und hat heute rund 1.600 Mitglieder.