

Jürgen Staedt, Yehonala Gudlowski, Marta Hauser

# **Schlafstörungen im Alter**

Rat und Hilfe für Betroffene und Angehörige

Verlag W. Kohlhammer

# Inhaltsverzeichnis

<b>Begriffserklärungen</b> . . . . .	9
<b>Vorwort</b> . . . . .	II
<b>Einführung</b> . . . . .	12
<b>I Wie viel Schlaf braucht man eigentlich?</b> . . . . .	15
I.1 Wie untersucht man den Schlaf? . . . . .	16
I.2 Wie verändert sich der Schlaf im Alter und wie häufig sind Schlafstörungen im Alter? . . . . .	19
I.3 Verschiedene Formen von Schlafstörungen . . . . .	21
I.4 Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnien) . . . . .	21
I.4.1 Ursachen von Ein- und Durchschlafstörungen im Alter . .	23
I.4.2 Behandlung (Lichttherapie) . . . . .	25
I.5 Unerholsamer Schlaf mit Tagesmüdigkeit (Hypersomnie, Geräuschpegel, Medikamente) . . . . .	26
I.6 Nickerchen und Schlaf-/Wachrhythmusstörungen . . . . .	31
I.7 Verhaltensauffälligkeiten während des Schlafes (Parasomnien) . . . . .	32
I.7.1 Aufwachstörungen (Schlaftrunkenheit, Schlafwandeln, Hochschrecken aus dem Schlaf) . . . . .	33
I.7.2 Störungen des Schlaf-Wach-Übergangs (Rhythmische Bewegungen im Schlaf, Sprechen im Schlaf) . . . .	36
I.7.3 REM-Schlafparasomnien (Alpträume, REM-Schlaf-Verhaltensstörung) . . . . .	37
<b>2 Wer behandelt in der Regel Schlafstörungen?</b> . . . . .	39

<b>3</b>	<b>Beeinflusst schlechter Schlaf die Gesundheit?</b> . . . . .	42
3.1	Verminderung der Lebensqualität und Zunahme an Stress .	43
3.2	Herz-Kreislaufkrankungen . . . . .	44
3.3	Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen . . . . .	45
3.4	Schmerzempfindlichkeit . . . . .	47
3.5	Gedächtnis . . . . .	48
3.6	Immunsystem . . . . .	48
3.7	Seelische Erkrankungen . . . . .	49
3.7.1	Depression . . . . .	49
3.7.2	Abhängigkeit . . . . .	50
<b>4</b>	<b>Einfluss körperlicher Erkrankungen auf den Schlaf</b> . . . . .	52
4.1	Schmerzen . . . . .	52
4.2	Kopfschmerzen . . . . .	53
4.3	Rückenschmerzen . . . . .	54
4.4	Rheumatische Erkrankungen und Fibromyalgie . . . . .	55
4.5	Herzerkrankungen (Angina pectoris, Herzinsuffizienz und Herzinfarkt) . . . . .	56
4.6	Herzinfarkt . . . . .	57
4.7	Herzinsuffizienz . . . . .	58
4.8	Schlaganfall . . . . .	59
<b>5</b>	<b>Wechseljahre (Menopause)</b> . . . . .	60
5.1	Menopause und Hitzewallungen . . . . .	61
5.2	Menopause, Depression und Schlafstörungen . . . . .	61
5.3	Menopause und Atmungsstörungen . . . . .	62
5.4	Menopausal bedingte Schmerzen . . . . .	63
5.5	Hormontherapie – Risiken und Vorteile . . . . .	64
<b>6</b>	<b>Asthma bronchiale</b> . . . . .	65
<b>7</b>	<b>Schlaf-Apnoe-Syndrom (Schnarchen mit Atempausen)</b> . . . . .	67
7.1	Obstruktive Schlaf-Apnoe . . . . .	67
7.2	Zentrale Schlaf-Apnoe . . . . .	68
7.3	Atemnot des Gehirns während der Apnoen . . . . .	69
7.4	Wer ist von Schlaf-Apnoe betroffen? . . . . .	69
7.5	Wie wird die Schlaf-Apnoe festgestellt und behandelt? . . . . .	70
7.6	Alkohol und Schlaftabletten . . . . .	72

<b>8</b>	<b>Unruhige Beine und Schlafstörungen (Restless-Legs-Syndrom, RLS)</b>	<b>74</b>
8.1	Wer ist vom Restless-Legs-Syndrom betroffen?	75
8.2	Was sind die Symptome des Restless-Legs-Syndroms?	76
8.3	Einfluss auf Schlaf und kognitive Fähigkeiten	77
8.4	Seelische Belastung durch das Restless-Legs-Syndrom	77
8.5	Wohin sollte man sich wenden, wenn man glaubt, am Restless-Legs-Syndrom zu leiden?	78
8.6	Niereninsuffizienz (Dialyse) und Restless-Legs-Syndrom	78
8.7	Was hilft gegen das Restless-Legs-Syndrom?	79
<b>9</b>	<b>Schlafstörungen bei neurodegenerativen Erkrankungen</b>	<b>80</b>
9.1	Alzheimer-Demenz	80
9.2	Unruhezustände in der Dämmerung (englisch: Sundowning)	82
9.3	Medikamentöse Therapie des Sundownings	84
9.4	Parkinson-Erkrankung (Morbus Parkinson)	85
9.5	Nächtliche Steifigkeit, Zittern und Schmerzen	85
9.6	Alpträume	87
9.7	Medikamenten-induzierte Psychose	87
9.8	REM-Schlaf-Verhaltensstörung	88
9.9	Therapie der REM-Schlaf-Verhaltensstörung	88
9.10	Harndrang	89
9.11	Schlafhygiene bei Parkinson	90
<b>10</b>	<b>Was gibt es für Möglichkeiten, den Schlaf zu verbessern?</b>	<b>91</b>
10.1	Regeln zur Verbesserung des Schlafes (Schlafhygiene)	93
10.2	Wieder im Bett schlafen lernen (Stimuluskontrolle)	99
10.3	Schlafzeitbegrenzung (Schlafrestriktion)	101
10.4	Schlafverschlechternde Gedanken vermeiden (Verhaltenstherapie)	103
<b>11</b>	<b>Schlaf und Ernährung</b>	<b>112</b>
<b>12</b>	<b>Medikamente zur Verbesserung des Schlafes?</b>	<b>116</b>

---

<b>13</b>	<b>Zusammenfassung</b> . . . . .	<b>125</b>
	<b>Anhang</b> . . . . .	<b>127</b>
	Benzodiazepinvergleichstabelle . . . . .	128
	Selbsteinschätzung Altersdepression . . . . .	129
	Schlafstagebuch . . . . .	130
	Fachliteraturhinweis bezüglich Schlafstörungen im Alter . . . . .	132
	Web Link Schlaflabore DGSM . . . . .	132
	Selbsthilfegruppen . . . . .	132