

SCHLAF UND SCHLAFSTÖRUNGEN BEI ÄLTEREN MENSCHEN

SCHLAFSTÖRUNGEN BEI ÄLTEREN MENSCHEN SIND VORWIEGEND AUF STÖRUNGEN DER ZIRKADIANEN RHYTHMIK ZURÜCKZUFÜHREN

Untersuchungen von Hartmut Schulz [Schulz 1997] und Jürgen Zulley [Zulley 1997] u. a. ergaben, dass der Verlust der Zeitstruktur des circadianen Rhythmus bei älteren Menschen größtenteils die Ursache für die Schlafstörungen ist, Dafür werden folgende Faktoren angegeben.

Verlust der Zeitstruktur des zirkadianen Rhythmus durch

- mangelnde Aktivität am Tage (Motivationsarmut)
- frühe Beendigung der Tageszeitstruktur
- zu lange Liegezeiten im Bett
- zu späte Beendigung der Liegezeiten
- zuviel Tagesschlaf und reduzierter Nachtschlaf
- abkoppeln des Schlafrhythmus von zirkadianen Rhythmen
- Desynchronisation
- Verlust der Zeitwahrnehmung

Verlust der Zeitgeberfunktion durch die Lebensweise und durch den Alterungsprozess. Infolgedessen kommt es zur Desynchronisation zwischen Zeitgeber und zirkadianem Rhythmus. Dafür werden folgende erwiesene Begründungen angegeben:

- Verringerte Fähigkeit, den endogenen Rhythmus aufrecht zu erhalten
- Abnahme der Fähigkeit, den Zeitgeber wahrzunehmen
- Verringerung von Zeitgebern durch Verlust sozialer Kontakte
- Abflachung der Amplitude der zirkadianen Rhythmik

Der Verlust der Zeitstruktur des zirkadianen Rhythmus beschleunigt den Alterungsprozess. Andererseits ist gesunde Langlebigkeit an den Umgang mit der Zeit gebunden. Auf diese Tatsache verwies vor zirka 200 Jahren in Göttinger Taschenkalender Georg Christoph Lichtenberg (Physiker und Schriftsteller 1742-1799) in dem er schrieb: „Die sogenannten Leute nach der Uhr werden gewöhnlich alt. Das handeln nach der Uhr aber setzt innere uhrmäßige Anlagen voraus.“ Folglich vermutete er damals, was wir heute wissen, die innere Uhr des Menschen. Er selbst hat offensichtlich nicht danach gelebt, denn er ist nur 57 Jahre alt geworden.

WAS SOLLEN SENIOREN TUN?

1. Diszipliniertes Zeitverhalten mit regelmäßigem Ablauf des Schlaf-Wach-Rhythmus, der Mahlzeiteneinnahme, der sozialen Kommunikation, der Einkäufe usw.
2. Vielfältige Körperliche und geistige Aktivitäten unter Beachtung eines Pausensystems nach dem Prinzip des Basis-Ruhe-Aktivitätszyklus (100 Minuten aktiv sein, 20 Minuten Pause).
3. Alle oben angeführten Faktoren, welche die Zeitstrukturen zerstören, beherzigen und beseitigen.
4. Pflege der positiven Emotionen und richtiger Umgang mit emotionellem Stress.
5. Liebe und Sexualität.
6. Gedächtnistraining.
7. Geselligkeit und Muse.

Und noch eine Ausführung allgemeiner Art zum Schluss

SCHLAFRITUAL VORAUSSETZUNG FÜR EINEN GUTEN SCHLAF

Lassen Sie den Tag ausklingen, damit Sie allmählich vom Wach- in den Entspannungs- und dann in den Schlafzustand übergehen können. Zur Vorbereitung auf den Schlaf sollte man sich eines regelrechten Schlafrituals bedienen. Das heißt, man sollte vor dem Schlafengehen immer in der gleichen Reihenfolge bestimmte Handlungen ablaufen lassen. Wir wissen, dass bei Kindern solche Rituale gut das Einschlafen fördern, z. B. in der Reihenfolge: Abendessen, Waschen, Zähneputzen, Sandmännchen im Fernsehen, Schlafliedchen singen oder eine Gutenachtgeschichte erzählen, Kuseln am Schlaf tier (Plüschtiere) oder an die Lieblingspuppe. Ähnlich sollte das Ritual bei Erwachsenen sein. Folgendes Programm wäre denkbar: Abendessen, Nachrichten im Fernsehen, lesen, Musik hören, Spaziergang (z. B. den Hund ausführen), duschen, Zähneputzen, Musik hören, Zubettgehen, einige Minuten lesen und einschlafen. Jeder sollte sich, entsprechend seinen individuellen Neigungen, sein eigenes Schlafritual aufbauen. Dieses sollte jeden Abend möglichst zur gleichen Zeit und in gleicher Reihenfolge ablaufen.

Derartige Schlafrituale sollten von frühester Kindheit betrieben und im Erwachsenenalter entsprechend weiter gepflegt werden.

HEILKRÄUTER FÜR EINEN GUTEN SCHLAF

Für seelische Störungen und für einen guten Schlaf gibt es seit Urzeit der Menschheit Zubereitungen aus verschiedenen Pflanzen, z. B. aus Baldrian, Basilikum, Hopfen, Johanniskraut, Kamille, Lavendel, Pfefferminze, Pomeranze, Rosmarin, Weißdorn u. a. Diese Pflanzenheilmittel oder Phytotherapeutika sind gewöhnlich Mischpräparate, d. h. sie haben verschiedene Wirkungen. Mir scheint dies ein Vorteil gegenüber den chemischen Arzneimitteln zu sein, die unnatürlich in die Körperprozesse eingreifen. Außerdem haben pflanzliche Heilmittel, wenn sie richtig eingenommen werden, keine unerwünschten Nebenwirkungen.

HEILKRÄUTER WIRKEN NICHT SOFORT

Die Pflanzenheilmittel haben normalerweise keine sofortige Wirkung. Sie greifen in die Körperprozesse erst nach mehreren Tagen ein und beginnen erst dann zu wirken. Sie wirken so langsam, wie die Krankheit sich langsam entwickelt hat. Auch das ist ein natürlicher und schonender Vorgang für den Körper. Die Schlafmittel greifen als Schlaferzwinger oder Schlafbahner sofort und abrupt in die Körperprozesse ein und können deshalb gesunde Funktionssysteme des Körpers hemmen oder sogar stören. Da viele Menschen widersinnigerweise eine sofortige Wirkung von Heilmitteln erwarten, nehmen sie vorzugsweise Chemiepräparate und lehnen die physiologisch günstig wirkenden Pflanzenheilmittel ab. Damit versetzen sie sich aber nicht in einen natürlichen Schlaf, sondern einen narkotischen Zustand.

TEE, TROPFEN UND SÄFTE DER NATUR HELFEN ZUM GESUNDEN SCHLAF

Baldrianwurzel (Valerianae radix): Wirkung: schlaffördernd, beruhigend, stimmungsstabilisierend. Gute Erfahrungen liegen bei der Behandlung von nervösen Schlafstörungen und inneren Unruhezuständen vor.

Hopfenzapfen (Lupuli strobulus): Wirkung: beruhigend und schlaffördernd. Die Anwendung erfolgt bei Schlafstörungen, Befindensstörungen, innerer Unruhe und Angst.

Johanniskraut (Hyperici herba): Wirkung: stimmungsstabilisierend und -aufhellend. Die Anwendung hat sich bei Schlafstörungen, die durch depressive Verstimmungen, Depressionen, Selbstmordgefahr, Angst, innere Unruhe und psychovegetative Störungen hervorgerufen wurden, bewährt.

Melissenblätter (Melissae folium): Wirkung: beruhigend und leicht gemütsdämpfend. Die Anwendung erfolgt bei stress- und nervösbedingten Schlafstörungen.

Phytotherapeutika können in verschiedenen Zubereitungen eingenommen werden, z. B. in Form von Tees, Tropfen, Säften oder Kapseln. In der Volksheilkunde werden seit Jahrtausenden schlaffördernde und beruhigungswirkende Tees verwendet.

Dazu gibt es noch folgende Empfehlungen:

1. Diese Heilkräuterextrakte sollen ergänzend zu den anderen schlafhygienischen Verfahren und Maßnahmen eingenommen werden.
2. Kräutertees sollten möglichst mit Honig und nicht mit Zucker gesüßt werden.

Zur Auswahl werden folgende Kräuter für Tees angeboten: Melisse-, Fenchel-, Johanniskraut-, Anis-, Salbei-, Kamillen- und Tannennadeltee (1 Esslöffel Tannennadeln gut waschen, mit einer Tasse siedendem Wasser überbrühen und zwei Minuten zugedeckt ziehen lassen. Extrakt abgießen und mit Honig süßen). Zum Melissetee und Kamillentee können noch zwei Löffel Melisengeist zugesetzt werden.

Erfahrungsgemäß haben alle angeführten Tees und Extrakte beruhigende Wirkungen. Es wird daher empfohlen, abwechselnd die angeführten Tees bzw. Extrakte einzunehmen. Das kann im täglichen, aber auch im wöchentlichen Wechsel oder anderen beliebigen Rhythmen erfolgen. Monotonie sollte auch hier vermieden werden. Während der Einnahme von Kräutertees und -extrakten dürfen parallel keine medikamentösen Schlaf- oder Beruhigungsmittel eingenommen werden. Auch alkoholische Getränke sind zu vermeiden.