

## Gerontologie- und Geriatriekongress 2012 **Schlafstörungen im Alter sind kein Schicksal**

München (27. August 2012) - „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.

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

## 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: „Alternsforschung: 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).

Quelle: [Deutsche Gesellschaft für Geriatrie \(DGG\)](#), 27.08.2012  
(tB).