

Früher habe ich geschlafen wie ein Stein

Tipps für einen erholsamen Schlaf im Alter

Rudolfstetten, 16. April 2026



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



KANTON AARGAU

Julienne Fuchs

Klinik für Schlafmedizin Bad Zurzach



- Eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin, MAS
- Psychologin MSc
- Selbstständige Psychotherapeutin (Online Beratung und Therapie)
- Dozentin für Psychologie, Höhere Fachschule TDS Aarau



Überblick über den heutigen Vortrag

- Schlaffunktionen und Schlafstörungen
- Besonderheiten des Schlafs im Alter
- Diagnostik
- Therapien und Behandlungen
- Behandlung CBT-I im Alter (60+)
- Tipps für guten Schlaf
- Unsere Klinik
- Zeit für Fragen



Bedeutung
des Schlafs

Schlaffunktionen und Schlafstörungen

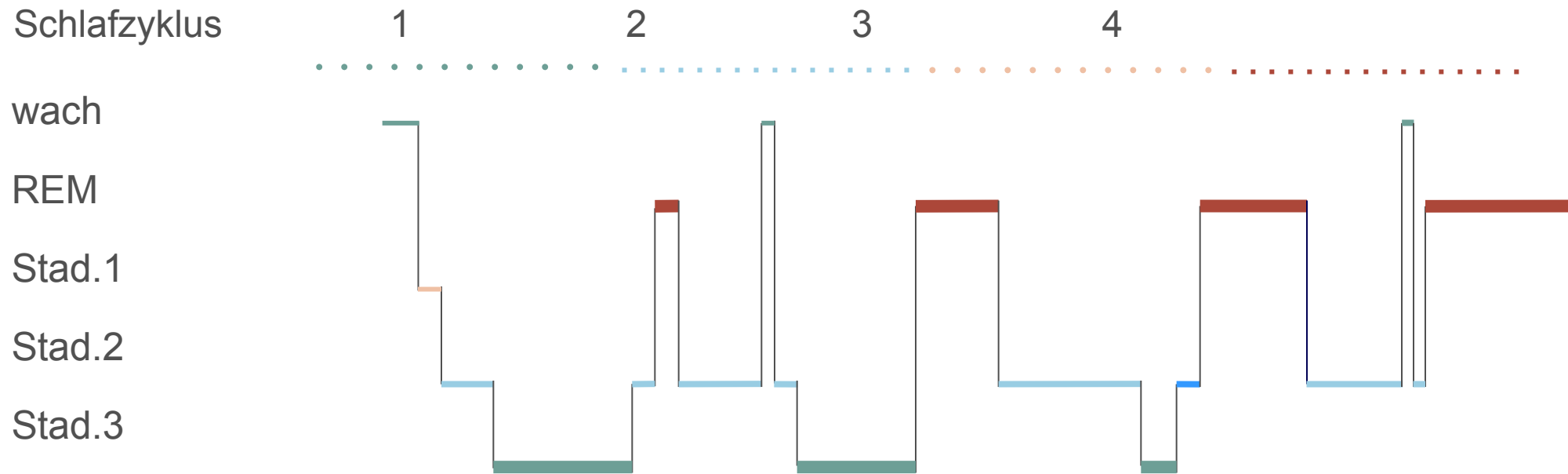
Wie funktioniert unser Schlaf?

Schlaflatenz < 30 Min

Wach < 30 Min

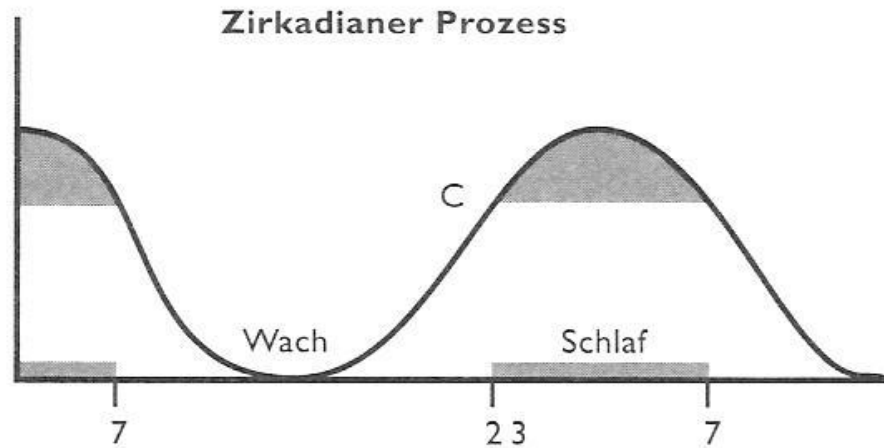
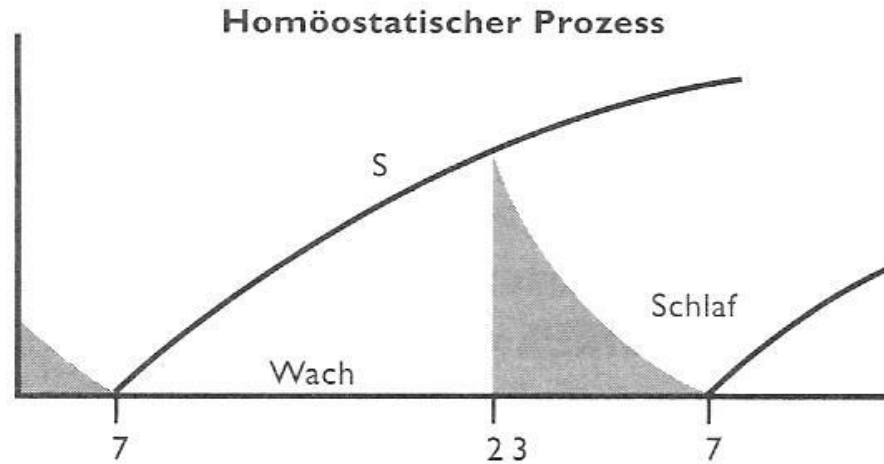
Schlafdauer im Mittel ca. 7-8 Std.

Schlafzyklus

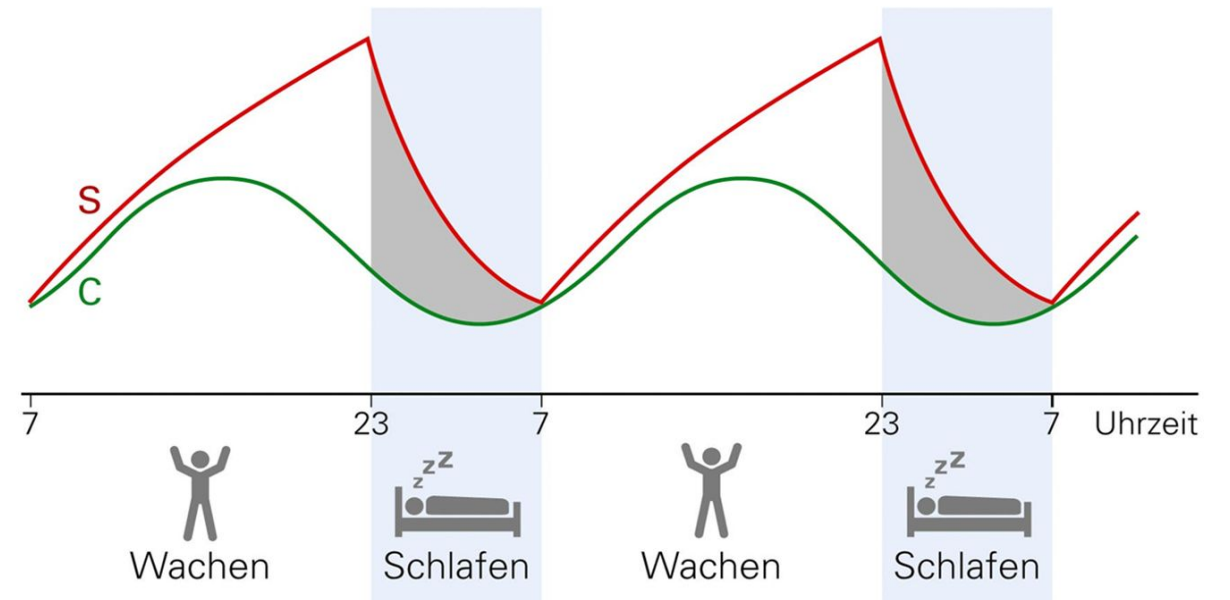


Wie funktioniert unsere Schlaf-Wach-Regulation?

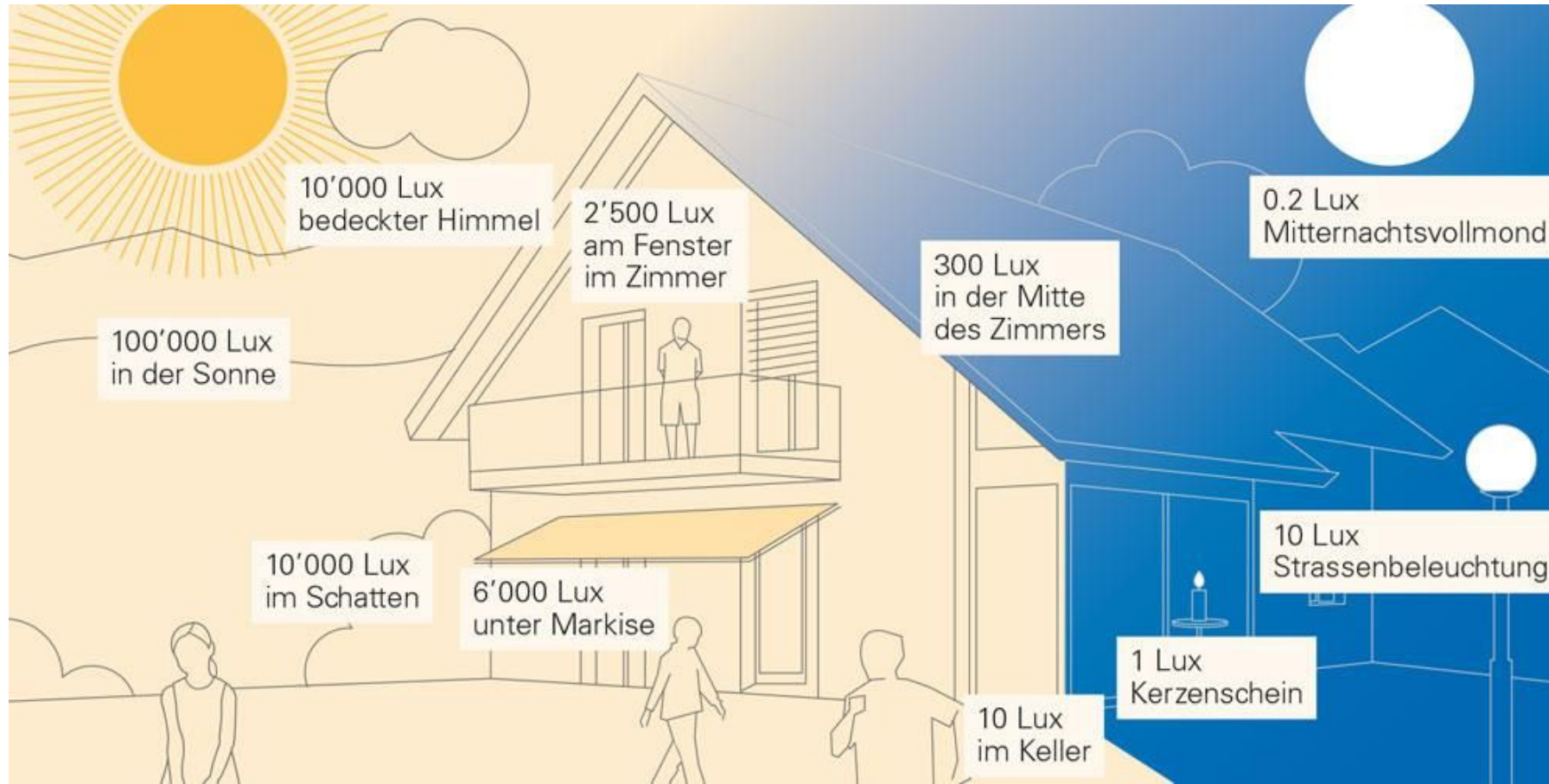
Dual-Prozess-Modell des Schlafes



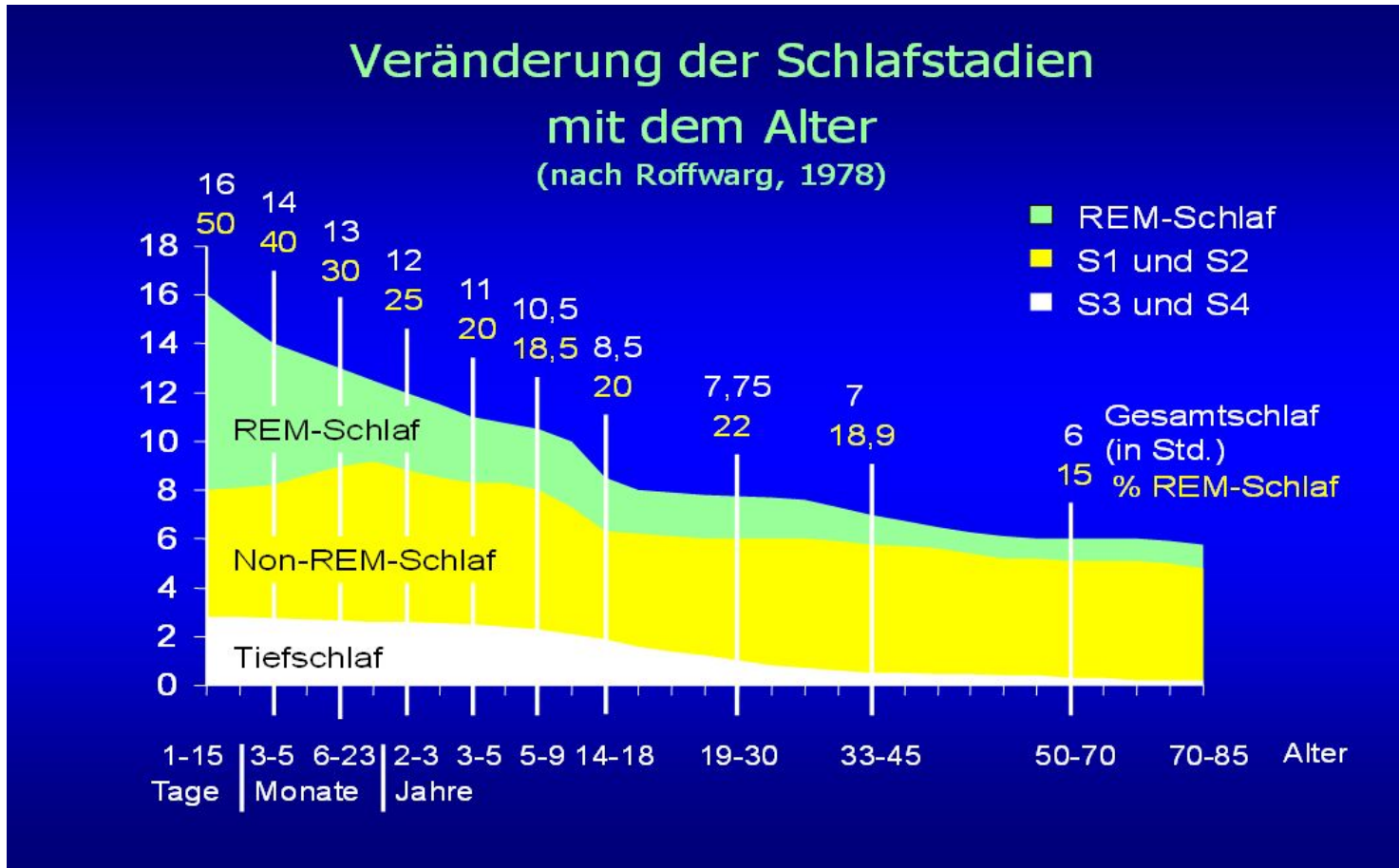
Schlaf-wach-Zyklus



Welchen Einfluss hat das Licht?



Brauchen wir im Alter weniger Schlaf?



Wie viele Schlafstörungen gibt es?



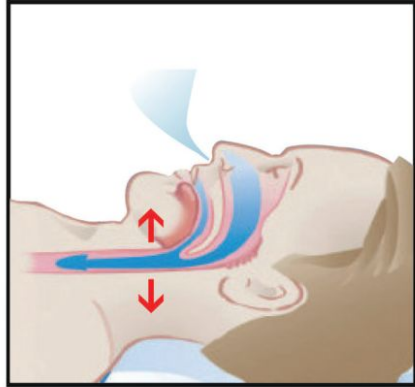
Insomnie («Schlaflosigkeit»): Ein- / Durchschlafstörungen



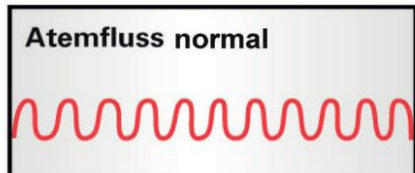
Jede Nacht ein Schnarchkonzert?

Wie Schnarchen entsteht und wie es zu Atempausen (Apnoen) kommen kann

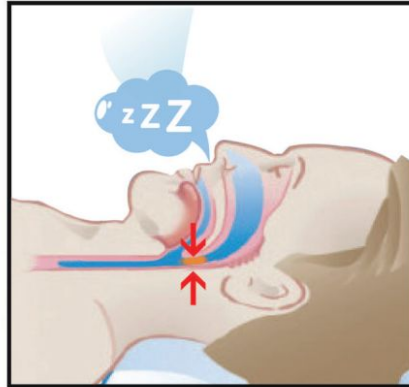
Normale Atmung



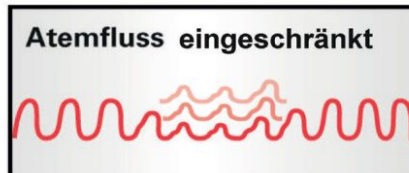
Atemfluss normal



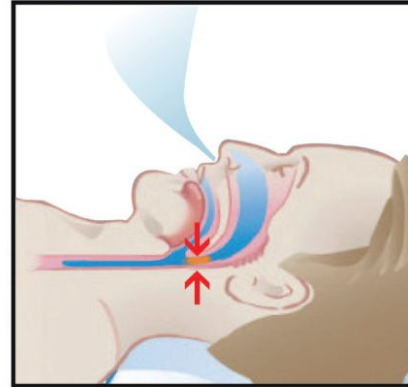
Schnarchen



Atemfluss eingeschränkt



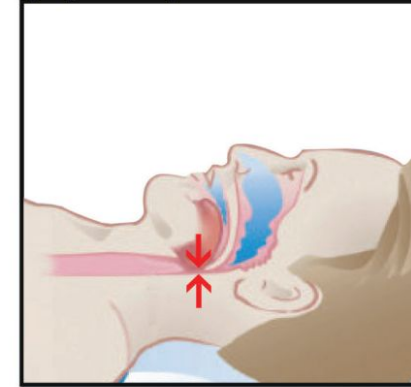
Minderatmung
(Hypopnoe)



Atemfluss eingeschränkt
Atemweg verengt



Atempausen
(Apnoe)



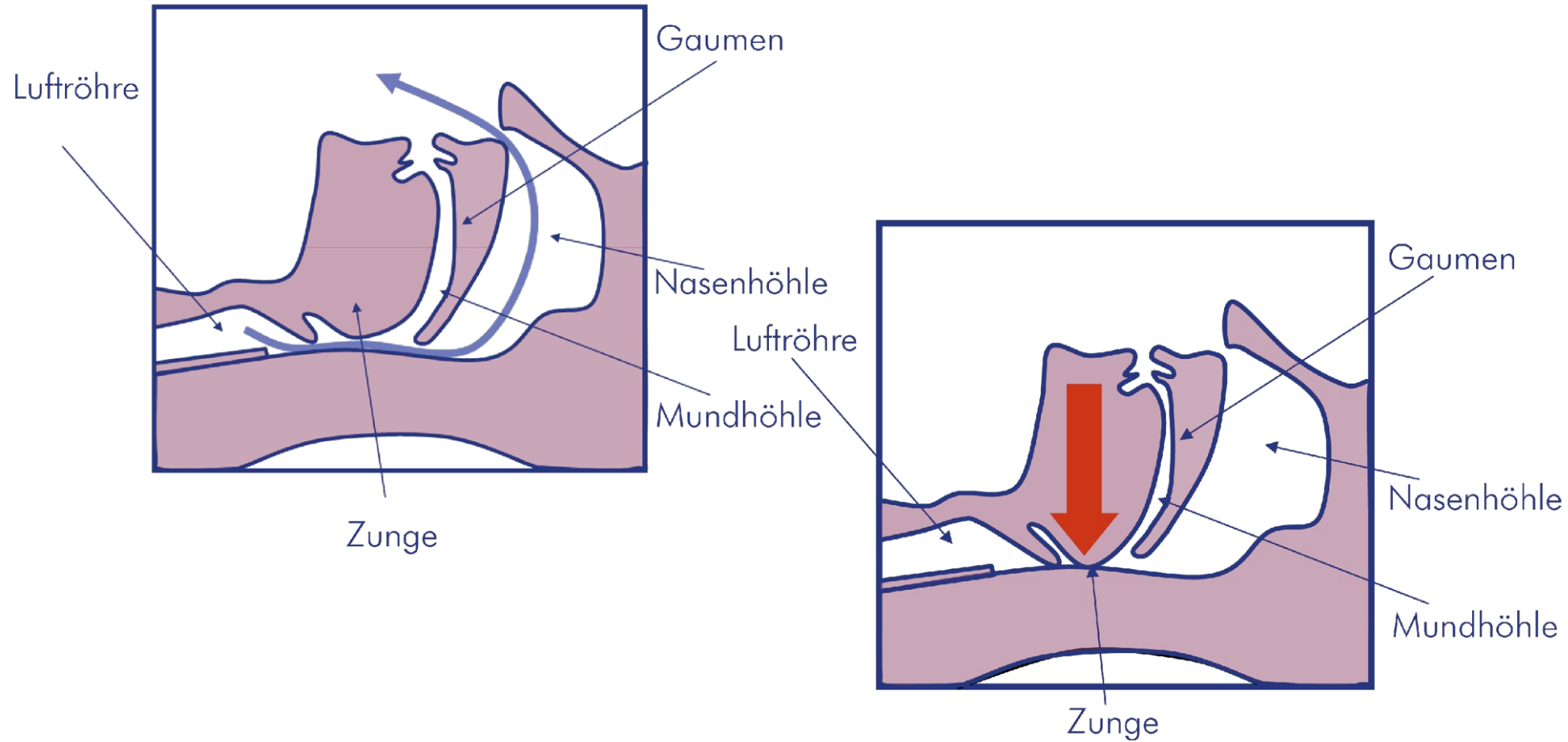
Atemfluss unterbrochen
Atemweg verschlossen



Beispiel Schlafapnoe

Apnoe-Episoden eines Patienten – YouTube

Schlafbezogene Atemstörungen



Schlafbezogene Atemstörung ohne Schnarchen



Zentrale Schlafapnoe

Atembefehl vom Gehirn bleibt aus

Atemstillstand trotz offener Atemwege

Brustkorbstillstand



Besonderheiten des Schlafs im Alter

Besonderheiten: Schlaf im Alter (1/4)

- Prävalenz im Alter (60+) höher: komorbide Störungen und oft erhöhte multiple Medikation
 - Ca. die Hälfte älterer Personen leidet unter Insomnie
- Besonderheiten Schlaf:
 - Abnahme von Tiefschlaf und REM-Schlaf
 - Zunahme von leichtem Schlaf
 - Schlaf oft fragmentierter
- Mehr Zeit im Bett führt zu tieferer Schlafeffizienz
- Häufig Tendenz zu vorverlagertem Schlaf-Wach-Rhythmus
- Oft mehr gesundheitliche Probleme
- Schwierigkeiten im Übergang: Berufsleben - Pensionierung (oft weniger Tagesstruktur, weniger soziale Aktivität, reduzierte Tageslichtexposition, weniger körperliche Aktivität und mehr Tagschlaf)

Besonderheiten: Schlaf im Alter (2/4)

- Negative Konsequenzen von Schlafproblemen
 - Reduzierte Lebensqualität
 - Erhöhtes Sturzrisiko
 - Entwicklung von kognitiver Beeinträchtigung
 - Schwierigkeiten mit Konzentration und Gedächtnis
 - Entwicklung neurodegenerativer Erkrankungen wie z.B. Demenz
- Oft bleibt Insomnie im Alter unbehandelt, da Annahme, dass Schlafprobleme im Alter unvermeidbar

Besonderheiten: Schlaf im Alter (3/4)

- CBT-I auch im Alter effektiv; oft werden jedoch Hypnotika verschrieben
 - Hypnotika oft kontraindiziert und sollten vermieden werden, weil:
 - Rebound Insomnie
 - Erhöhte Toleranz
 - Abhängigkeit
 - Hangover
 - Nächtliche Verwirrung
 - Eingeschränkte motorische Koordination
 - Kognitive Beeinträchtigung
 - Erhöhtes Sturzrisiko
- Polypharmaka können diese Nebenwirkungen verstärken!

Besonderheiten: Schlaf im Alter (4/4)

- Im Alter erhöhtes Risiko für:
 - Schlafbezogene Atemstörungen
 - Periodische Beinbewegungen
 - Restless Legs Symptomatik



Den Schlaf
messbar machen

Diagnostik

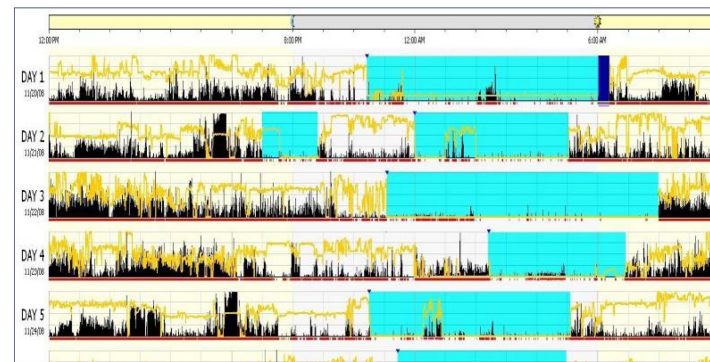
Was passiert im Schlaflabor?

Polysomnographie und Diagnostik in der Klinik für Schlafmedizin



Wie lassen sich Eigenschaften des Schlafs messen?

Aktigraphie, Schlaf-Screening, Polygraphie, Lungenfunktionstest



Schlafprotokoll Beispiel

Zeit	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00	06:00	07:00	08:00	09:00	10:00	11:00	12:00	SL	EN (1-6)	TB (1-6)	
Datum																													
Mo/Di																													
3./4.11.		↓*	↓*	*↑								Schlaf	Schlaf	Schlaf	Schlaf	Schlaf	Schlaf	Schlaf	Schlaf	Schlaf	Schlaf	*↑	↑			9.5	2	3	
13.01.		↓*	↓*	↓*								↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	7.75	3	4
14.01.												↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	6.6	2	3
15.01.												↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	7.5	3	4
16.01.												↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	11.8	5	4
17.01.												↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	12.5	4	3
18.01.												↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	9.8	3	5
19.01.												↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	11.5	4	5
20.01.												↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	6	5	6
21.01.												↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	5.7	3	2
22.01.												↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	7.5	3	
23.01.												↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	7.2	3	3
24.01.		↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	9.3	4	5
25.01.												↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	↓*	5.8	3	5

Am Ende der Aufzeichnung rechnen Sie die durchschnittliche Bettzeit und Schlafzeit für die aufgezeichneten Tage aus.

Bettzeit: Meine durchschnittliche geschätzte Bettzeit während der Aufzeichnungsperiode ist: 9 Std. 10 Min. (Bettzeit geteilt durch Anzahl Nächte)

Schlafzeit: Meine durchschnittliche geschätzte Schlafzeit während der Aufzeichnungsperiode ist: 8 Std. 35 Min. (Schlaflänge geteilt durch Anzahl Nächte)



Den Schlaf
verbessern

Therapien und Behandlungen

Lichttherapie u.ä. / Chronobiologische Umgebung

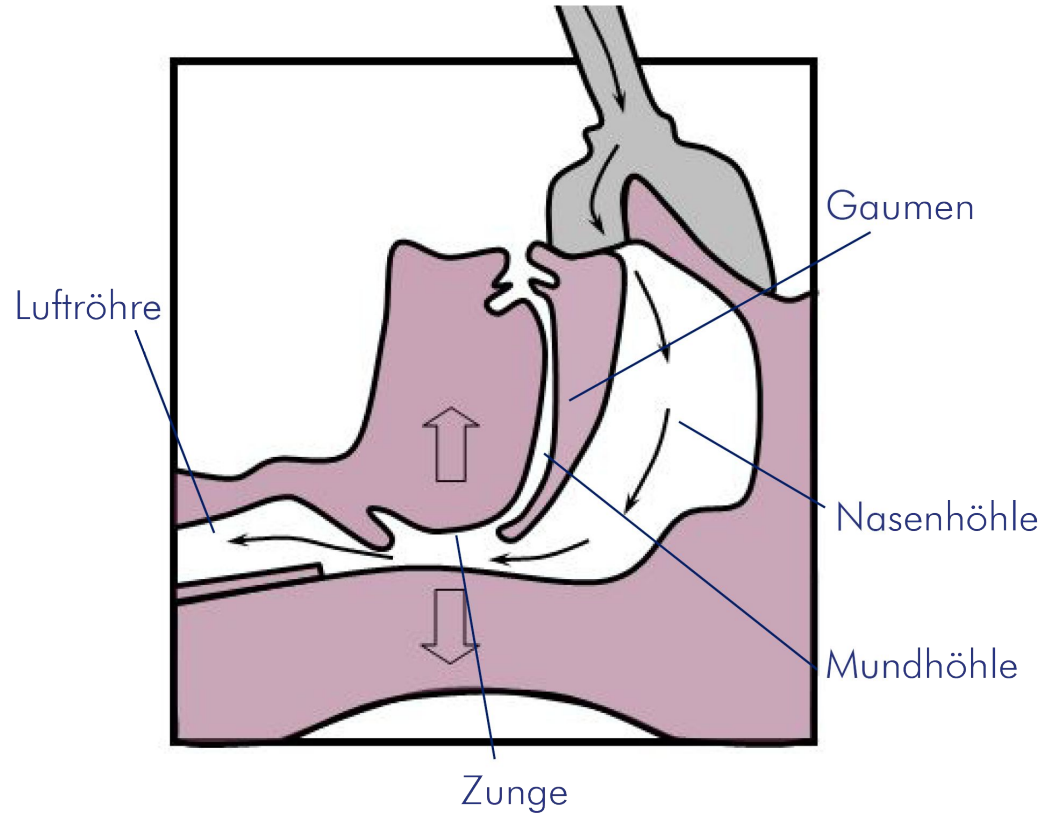


06:35

06:45

07:00

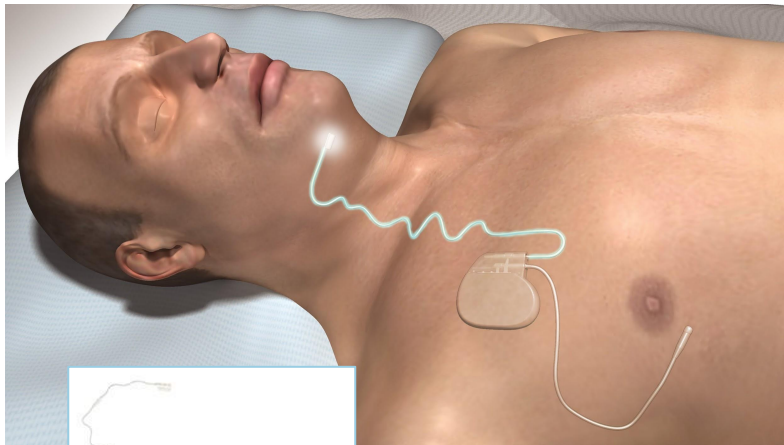
Behandlung: Überdrucktherapie



Schnarchen und Atempausen (Apnoen) behandeln?

Behandlungsmöglichkeiten schlafbezogener Atemstörungen (1)

Hypoglossus-Stimulator
Überdruckbeatmungs-(Zungenschrittmacher)



Zahnschiene
Überdruckbeatmungs-(Zungenschrittmacher)



maske



Schnarchen und Atempausen (Apnoen) behandeln?

Behandlungsmöglichkeiten schlafbezogener Atemstörungen (2)

Rückenlagevermeidung



Schlafpositionstrainer



Gaumen-Spange





Behandlung CBT-I im Alter (60+)

- **Wichtige Prinzipien: Stimuluskontrolle und Bettzeitrestriktion**
 - Braucht mehr Flexibilität, da Ältere geringere Schlafeffizienz von 80% (anstatt 85%)
 - Tagesroutine wichtig, da mehr Wachzeit wegen Bettzeitrestriktion → Förderung von Aktivitäten, um Langeweile und Schläfrigkeit zu widerstehen (Ideen für mögliche Aktivitäten finden Sie auf übernächster Folie)
- **Diagnostik:**
 - Aktometer
 - Schlafprotokoll
- **Weitere wichtige Bestandteile:**
 - Kognitive Umstrukturierung
 - Schlafhygiene
 - Entspannungsübungen (autogenes Training, Hypnose oder angeleitete Imaginationsübungen wegen körperlicher Schmerzen besser geeignet als Progressive Muskelrelaxation)

CBT-I - Stimuluskontrolle

1. Nur bei ausgeprägter Müdigkeit zu Bett gehen
2. Regelmässige Bettzeiten (Wochenende, Wochentage und Ferien)
3. Bett ist nur zum Schlafen da
4. Keine Nickerchen vor Hauptschlafperiode (z.B. vor Fernseher).
 - Max. 20 Minuten vor 14 Uhr kann Wachheit am Tag steigern und Schläfrigkeit reduzieren (muss evaluiert werden, ob hilfreich oder nur um Zeit verstreichen zu lassen)
5. Keine längeren Wachphasen im Bett. Wenn das Einschlafen zur festgelegten Zeit oder während der Nacht nicht gelingt, verlassen Sie das Bett und gehen Sie einer angenehmen Tätigkeit nach (z.B. im Wohnzimmer Musik hören oder lesen). Gehen Sie erst bei Müdigkeit wieder zurück ins Bett.
 - Achtung beim Aufstehen (eingeschränkte Mobilität) Alternative Idee: auf Stuhl neben Bett sitzen oder sich im Bett aufrecht hinsetzen (beruhigende und entspannende Aktivität wie lesen, ruhige Musik hören oder Kreuzworträtsel)
6. Schauen Sie nachts nicht auf die Uhr.

CBT-I Mögliche Aktivitäten

- Spazieren (Lichtexposition hilft für Wachheit)
- Mit einem Hund spazieren gehen
- Stricken
- Kochen
- Puzzle machen/ Spiele spielen
- Musik hören
- Instrument spielen
- Briefe/Mails schreiben
- Malen
- Meditation
- Lesen
- In einem Chor singen
- Freiwilligenarbeit
- Tanzen
- Eine neue Sprache lernen
- Freunde treffen
- ...

CBT-I Wichtiges

- Regelmässige Tagesroutine (z.B. regelmässige Mahlzeiten)
- Genügend Lichtexposition
- Regelmässige soziale Interaktionen
- Körperliche Aktivität



Tipps für guten Schlaf

Schlafhygiene

- Halten Sie jeden Tag (auch am Wochenende) regelmässige Aufsteh- und Zubettgeh-Zeiten (max. Abweichung 30 Minuten) ein.
- Beschränken Sie Ihre Bettliegezeit auf ca. 7 Stunden pro Nacht.
- Verzichten Sie auf längere Nickerchen tagsüber.
- Trinken Sie 2 Stunden vor dem Zubettgehen keinen Alkohol mehr.
- Trinken Sie 4 bis 8 Stunden vor dem Zubettgehen keinen Kaffee mehr.
- Vor dem Zubettgehen sollten Sie keine grösseren Mengen an Essen und/oder Trinken zu sich nehmen. Ein kleiner Snack vor dem Zubettgehen (z.B. Milch mit Honig, eine Banane o.Ä.) kann aber hilfreich sein.
- Überprüfen Sie, ob vermehrte körperliche Anstrengungen nach 20 Uhr Einfluss auf Ihren Schlaf haben. Gehen Sie regelmässig sportlichen Aktivitäten am Tage nach.
- Gestalten Sie Ihre Schlafumgebung so, dass Sie sich dort wohl fühlen.

Schlafhygiene

- Schaffen Sie zwischen Ihrem Alltag und dem Zubettgehen eine Pufferzone.
- Legen Sie sich ein regelmässiges Zubettgehritual zu.
- Das Bett ist nur zum Schlafen da.
- Aufstehen oder Liegen bleiben?
- Wenn Sie nachts aufwachen, sollten Sie nichts essen.
- Setzen Sie sich keinem hellen Licht aus, wenn Sie nachts wach werden und aufstehen müssen.
- Vermeiden Sie es nachts auf die Uhr zu gucken.
- Setzen Sie sich nach dem Aufstehen am Morgen nach Möglichkeit etwa eine halbe Stunde lang dem Tageslicht aus.



Wir stellen
uns vor

Unsere Klinik

ZURZACH Care Klinik für Schlafmedizin

Standorte in Bad Zurzach und Luzern

ZURZACHCare
Klinik für Schlafmedizin



**Klinik für Schlafmedizin
Bad Zurzach**

→ ab dem 1. September 2026
in Baden



**Klinik für Schlafmedizin
Luzern**

ZURZACH Care Klinik für Schlafmedizin

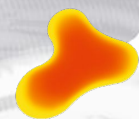
Leistungsangebot

Wir begleiten Sie bei allen Formen von Schlafstörungen von der ersten Abklärung bis zur passenden Therapie. Unser Angebot umfasst:

- Abklärung und Beratung bei Schlafproblemen
- Schlafmedizinische Diagnostik
- Individuelle Therapie
- Sprechstunde für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab sechs Jahren
- Schlafmedizinische Expertise und Gutachten

ZURZACHCare

Vielen Dank!
Fragen?



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



KANTON AARGAU