

durchblick



Schäfchenzählen ist out

Im Moment ist das Thema Schlaf in aller Munde. Vom Baby bis zum Betagten beschäftigt uns der Schlaf und wenn es mit dem Schlafen nicht klappt, raubt uns das den letzten Nerv.

IKEA Schweiz hat sogar einen Schlafprofi angestellt, der sich intensiv mit der Nachtruhe beschäf-

tigt und dem Schlaf wieder die verdiente Bühne gibt.

Wir gehen nicht soweit wie IKEA – obwohl wir spezialisierte Mitarbeitende für die Nacht haben – aber wir thematisieren den Schlaf in dieser Ausgabe. Wir verschaffen Ihnen einen Überblick vom Ausruhen bis zum Zählen der Schäfchen.

Weiter lassen wir eine Expertin der Schlafmedizin zu Wort kommen und versuchen, den Begriff «senile Bettflucht» zu erklären.

Wie immer erhalten Sie auch spannende Informationen über Internas aus dem GerAtrium.

Schlafen Sie gut...

Inhalt

Schlafen
Editorial

1
2

Gastbeitrag
Rezept
Personelles

4
5
6

Ausbildung
Wussten Sie schon...
Senile Bettflucht

7
8
8

Editorial

Liebe Leserinnen,
liebe Leser

Es gibt kaum ein Alltagsphänomen, über das wir so wenig wissen wie über den Schlaf. Nahezu ein Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend und doch ist das Phänomen selbst für die Wissenschaft ein komplexer Gegenstand, bei dem bis heute vieles im Dunkeln ist.

Warum braucht unser Körper Schlaf? Weshalb ist das Schlafbedürfnis nicht bei allen Menschen gleich? Was genau passiert beim Träumen? Welche Rolle spielt der Schlaf für unsere Psyche oder bei Lernprozessen?

All diese und viele Fragen mehr sind Grund genug, sich mit dem Thema zu beschäftigen. Neben dem urmenschlichen Bedürfnis, Antworten auf Unbekanntes zu finden, gibt es eine weitere Motivation, den Schlaf zu erforschen: Guter Schlaf ist für unsere Gesundheit nämlich zentral; die Qualität unseres Schlafes beeinflusst die Qualität unseres Lebens. Das merken wir spätestens dann, wenn wir längere Zeit schlecht schlafen, gerade auch im Alter.



Enrico Caruso
Direktor

Wissenswertes über Schlaf

Ausruhen

Ausruhen ist wichtig für Körper und Geist. Wer ausgeruht ist, ist leistungsfähiger. Und schläft besser. Also, planen Sie Zeit ein, um sich gezielt auszuruhen.

Bett

Im Bett verbringen wir ein Drittel unseres Lebens. Umso wichtiger ist ein passendes Bett. Singles benötigen laut Experten eine 1 Meter und Paare eine 1.8 Meter breite Liegefläche. Die Matratze aus hygienischen Gründen alle 7 bis 10 Jahre austauschen. Der Lattenrost sollte auf die Matratze und die Schlafposition abgestimmt sein. Die Komforthöhe liegt zwischen 50 bis 60 Zentimetern ab Boden, damit fallen Aufstehen und Einsteigen leichter. Und nicht vergessen, alle 4 Jahre ein neues ergonomisches Kissen kaufen.

Chriesistein-Säckli

Das Chriesistein-Säckli ist ein bewährtes und doch modernes Schweizer Hausmittel und ein sympathischer Wärmespeicher. Die trockenen Chriesesteine laden sich mit Wärme auf, speichern sie und geben sie an die gewünschten Körperstellen ab. Bei uns im Restaurant können Sie GerAtrium-Chriesistein-Säckli für zu Hause kaufen.



Durchschlafen

Was wir uns unter Durchschlafen vorstellen, gibt es auf diese Weise gar nicht. Der Schlaf verläuft in verschiedenen Phasen, dazwischen wachen wir immer wieder kurz auf – im Schnitt 28 Mal pro Nacht. Wer sich nicht darüber aufregt und innerhalb von drei Minuten wieder einschläft, vergisst in der Regel, dass er wach war – und hat den Eindruck, durchgeschlafen zu haben.

**Das sind keine
Augenringe, das sind
Schatten grosser
Taten!**

Entspannung

Der Körper braucht regelmässig Entspannung, damit er leistungsfähig bleibt. Wer sich nach einer Anstrengung oder der Arbeit entspannt, kann später besser schlafen. Es gibt viele bewährte Entspannungsmethoden; finden Sie die Passende für sich:

- Autogenes Training
- progressive Muskelentspannung
- Yoga
- Meditation
- Atemgymnastik
- Bewegung
- Sauna
- Massage
- Lächeln
- und andere mehr

Gähnen

Die Ursachen des Gähnens sind vielfältig, kompliziert und nach wie vor noch nicht restlos geklärt. Gähnen ist ein Mittel, um unser

Gehirn in anstrengenden Situationen wach zu halten. Wissenschaftler haben zudem herausgefunden, dass Gähnen die Temperatur im Gehirn senkt und es somit vor Überhitzung schützt. Die Auswirkungen des Gähnens auf unsere Gesundheit werden allerdings als gering eingeschätzt.

Klima

Um die 18° Grad sind optimal im Schlafzimmer. Generell sollten jedoch die Füße warm sein. Vielleicht lassen Sie sich bei nächster Gelegenheit einfach Bettsocken schenken oder kaufen welche in der Aktivierungstherapie bei uns im GerAtrium.

Licht

Lichtreize kurz vor dem Einschlafen, z.B. durch das Handy oder den Fernseher, machen wach und stören den Schlaf. Setzen Sie vor dem Schlafen auf gedämpftes Licht. Wenn Sie dann schlafbereit sind, werden alle Lampen gelöscht. Scheint der Mond oder die Strassenlaterne zum Fenster herein, lassen Sie den Rollladen herunter. Zum Aufwachen am Morgen hilft Ihnen hingegen Tageslicht dabei, schnell wieder fit und aufnahmefähig zu werden.

«Ich schlafe abends sehr schlecht ein.»
«Kenne ich. Ich zähle dann immer bis drei.»
«Ach, und das hilft!?»
«Na ja, manchmal zähle ich auch bis halb vier.»

Nachtdienst

Das GerAtrium verfügt über ein spezielles Nachtdienstteam, wel-

ches ausschliesslich in der Nacht arbeitet. Während der zehnstündigen Nachtschicht sorgt das Team für Ruhe und Sicherheit, so dass unsere Bewohnerinnen und Bewohner sie im besten Fall gar nicht bemerken.

Pyjama & Co.

Ein Pyjama ist ein leichtes, in der Regel zweiteiliges Schlafgewand. «Pajama» bedeutet «Beinkleidung» und bezeichnet eine leichte Hose, die am Bund von einer Schnur zusammengehalten wird und im süd- und westasiatischen Raum getragen wird. Durch den Handel zwischen Indien und Europa schätzten britische Kolonialherren die Bequemlichkeit dieser Hose und importierten sie Mitte des 17. Jahrhunderts nach Europa, wo das Pyjama die Nachthemden zunehmend verdrängte.

Achten Sie bei Nachtwäsche auf leichte und natürliche Materialien, damit Sie nicht unnötig schwitzen. Seide eignet sich besonders!

Ruhe

Die Stunde vor dem Schlafengehen ist entscheidend. Wenn Sie in dieser Zeit nochmal so richtig aufdrehen, Probleme besprechen oder einen mitreissenden Krimi schauen, dann nehmen Sie all dies mit ins Bett. Kein Wunder, wenn Ihre Gedanken sich dann weiter munter im Kreis drehen. Finden Sie zur Ruhe und lesen Sie lieber ein ruhiges Buch.

Schnarchen

Primäres Schnarchen (nicht krankheitsbedingt) hat recht simple Ursachen. Das charakteristische Geräusch entsteht, wenn beim Schlafen die Gaumenmuskeln entspannen und das Gaumensegel im Atemluftstrom hin- und her flattert. Der Betroffene selbst hat grossen Einfluss auf sein Schnarchen. Um das Schnarchen zu

verhindern, können eine Vermeidung der Rückenlage, Gewichtsreduktion, Verzicht auf Rauchen und eine Einschränkung des Alkoholkonsums helfen.

Lache und die Welt lacht mit dir.

Schnarche und du schläfst allein!

Träumen

Wenn Menschen schlafen, dann träumen sie – alle und immer. Denn unser Gehirn wird auch im Schlaf nie «abgeschaltet». Wissenschaftlich erwiesen ist, dass sich 80 Prozent aller Menschen an ihre Träume erinnern. Und auch wer sich nicht erinnert, träumt jede Nacht.

Wir träumen von den Dingen, die uns tagsüber beschäftigen, ob das nahe stehende Personen, die Arbeit, die Ferien oder das Studium ist. Allerdings werden diese Themen nicht eins-zu-eins wiederholt. Der Traum ist vielmehr kreativ: Er mischt alte Erfahrungen mit neuen Erlebnissen, auch phantasievolle Neuschöpfungen kommen im Traum vor.

Wecker

Ein Wecker ist eine Uhr, die zu einer zuvor einzustellenden Uhrzeit aus dem Schlaf wecken oder an einen bestimmten Termin erinnern soll. Dies geschieht meist durch ein akustisches Signal – heutzutage oft mit dem Handy.

Uhren mit Weckfunktion gibt es schon seit dem 14. Jahrhundert!

Schäfchenzählen ist out.

Der moderne Mensch hat eine App dafür.

Gesunder Schlaf, was ist das?

Gastbeitrag

Wer wünscht sich nicht gut zu schlafen? Der Schlaf ist ein Grundbedürfnis jedes Menschen. Wir verschlafen rund einen Drittel unseres Lebens und merken oft erst, wie wichtig der Schlaf ist, wenn wir Probleme damit haben.

In ihrer langjährigen Tätigkeit auf dem Gebiet der Schlafmedizin fällt Astrid Sartorius immer wieder auf, wie Schlafprobleme bereits in sehr jungen Jahren auftreten und die betroffene Person oft ein Leben lang begleiten.

Sie hört die Aussage immer wieder: «Ich habe schon als Kind schlecht geschlafen». Aufgabe der Schlafmedizin ist es nicht, aus einem Schlecht- einen Gut-Schläfer zu

mit dem Traumschlaf. Heute weiss man, dass man in jedem Schlafstadium träumen kann. Die intensiven Tiefschlafphasen treten in der ersten Nachthälfte auf. Daher kommt wohl auch die (falsche) Aussage, der Vormitternachts-Schlaf sei gesünder.

Was kann man selber zu einem gesunden Schlaf beitragen? Hier nur die wichtigsten Punkte zur Schlafhygiene:

- Eine rückenfreundliche Matratze
- Sorgen Sie in Ihrem Schlafzimmer für eine ideale Temperatur von 16 bis 20 Grad und die Möglichkeit zum Abdunkeln, da Licht dem Körper signalisiert, dass es Tag ist
- Kurz vor dem Schlafengehen keine schweren Mahlzeiten zu sich nehmen
- Regelmässige Bettzeiten
- Keinen Alkohol kurz vor dem Zu-Bett-Gehen. Alkohol erleichtert zwar das Einschlafen, aber nicht das Durchschlafen
- Vermeiden Sie körperliche Anstrengung weniger als zwei Stunden vor dem Zu-Bett-Gehen
- Verschaffen Sie sich eine Pufferzone zwischen Alltag und dem Zu-Bett-Gehen, wo Sie bewusst zur Ruhe kommen können
- Während der Nacht sollten alle elektrischen Geräte wie Natel, Fernseher usw. im Schlafzimmer abgestellt sein



Astrid Sartorius, fachliche Leiterin der Schlafmedizin der Zürcher RehaZentren | Klinik Wald

Zusammen mit fünf FNDs (Fachfrau neurophysiologischer Diagnostik), MPAs und Pflegefachfrauen betreut Astrid Sartorius im 24-Stunden-Betrieb die Schlafmedizin. Die Patienten werden von Hausärzten, Pneumologen und Neurologen der umliegenden Spitäler zur Abklärung von Schlafstörungen zugewiesen. Normalerweise verbringen die Patienten eine Nacht im Schlaflabor. Mittels verschiedener Sensoren und Elektroden werden die Hirnströme, die Atmung, Muskelbewegungen, EKG, Pulsoxymetrie und die Körperlage ermittelt.

machen, sondern Schlafprobleme an der Wurzel zu packen und massgeschneiderte Lösungen vorzuschlagen.

Eine genaue Analyse des Schlafes ist mit Hilfe eines Elektroenzephalogrammes (EEG) möglich, welches die verschiedenen Schlafphasen aufzeichnet. Wir durchschlafen jede Nacht mehrere Zyklen mit mehr oder weniger tiefen Schlafphasen, inkl. REM-Phase. Diese zeichnet sich durch rasche Augenbewegungen aus. Früher meinte man, diese REM-Phasen seien gleichbedeutend

Haben Sie weitere Fragen zum Thema Schlaf?

Wir sind gerne für Sie da:
schlafmedizin@zhreha.ch
Tel. 055 256 62 44

Rezept

Kräuter-Lammfilets an roter Knoblisauce



Dieses Lammfilet ist ideal für kalte Herbst- und Wintertage und einfach in der Zubereitung. En Guete!

Zutaten & Zubereitung

Rezept für 2 Personen

Zutaten für Sauce:

12 Stück Knoblauchzehen gross
1.5 dl Bouillon
1 Esslöffel Tomatenpüree
1 dl Saucenrahm
Salz, Pfeffer

Zutaten für Lamm:

3 Esslöffel Kräuter gemischt
(z.B. Thymian, Basilikum, Petersilie,
Salbei, Rosmarin)
2 Stück Lammrückenfilet
2 Esslöffel Zitronensaft
1 Esslöffel Bratbutter

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen.

Die Knoblauchzehen in der Bouillon zugedeckt weichkochen. Mitsamt-

Garflüssigkeit pürieren. Das Tomatenpüree sowie den Saucenrahm beifügen. Die Sauce aufkochen und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Die Kräuter wenn nötig von den Zweigen zupfen und fein hacken. Das Fleisch damit umhüllen. Mit dem Zitronensaft beträufeln, dann 10 Minuten ziehen lassen.

In einer Bratpfanne die Bratbutter erhitzen. Die Lammfilets darin auf jeder Seite 2 bis 2½ Minuten anbraten. In Alufolie wickeln und 5 bis 10 Minuten (je nach Dicke der Filets) im 80 Grad warmen Backofen ziehen lassen.

Kurz vor dem Servieren die Sauce nochmals aufkochen. Das Fleisch aus der Alufolie nehmen, tranchieren und mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Tipps aus der Küche

Um eine optimale Garstufe zu erhalten, kann man während dem Nachziehen im Backofen mit einem Kerntemperaturmesser die Temperatur überprüfen.

Je nachdem, wie gar Sie das Lamm wünschen, empfehle ich eine Kerntemperatur von 58°C bis 62°C.

Als Stärkebeilage empfehle ich Röstikroketten, Salzkartoffeln oder Wildreis. Als Gemüse eignet sich gedämpftes Gemüse oder Ofengemüse.

Heute kocht für Sie:



Tim Rosenberger
Koch im 3. Lehrjahr

Ich absolviere im GerAtrium meine Ausbildung zum Koch und bin im 3. Lehrjahr.

Aus vielen einzelnen Produkten etwas Neues zu kreieren, finde ich das Spannende am Kochberuf.

Informationen aus dem GerAtrium

Personelles

Adieu Corinne

Am 1. Dezember 2012 hat Corinne Bischofberger die Leitung der Abteilung A3 übernommen. Nach genau 7 Jahren Tätigkeit hat sie sich entschlossen, das GerAtrium wieder zu verlassen.



Sie durfte in dieser Zeit wertvolle Erfahrungen in der Führung machen, schöne und auch anspruchsvolle. Corinne musste lernen, Schwieriges auszuhalten, etwas, was sie manchmal viel Energie gekostet hat.

Sie betont, dass die schönen Erfahrungen immer überwogen haben. Ein sehr eigenständiges und kreativ-denkendes Team durfte sie führen, von Anfang an. Verändert hat sich ihr Leben durch

den Spagat zwischen Mutter und Führungsperson sein: es war für Corinne nicht immer einfach, alles unter einen Hut zu bringen. Ihre beiden Stv's während dieser Zeit und das ganze Team haben dies mitgetragen, worauf sie auch stets sehr stolz war.

In positiver Erinnerung werden ihr die vielen persönlichen Begegnungen, Gespräche, die Loyalität des A3-Teams und das Vertrauen der Vorgesetzten bleiben. Und natürlich die schöne Arbeit im Pflegeberuf. Die unzählig lustigen und leichten Momente, die es auch im anspruchsvollsten Pflegealltag immer gab.

Für die Zukunft hat Corinne viele Ideen und Wünsche. Die gilt es noch zu planen. An oberster Stelle wird die Zeit mit ihrem Sohn stehen.

Wir danken Corinne Bischofberger für ihre wertvolle Mitarbeit und wünschen ihr für die Zukunft weiterhin viel Freude und Erfolg.

Wie ist Annina Seifert gestartet?

Annina Seifert, Leiterin Pflegeabteilung A4, hat am 1. Juli 2019 mit ihrer Arbeit im GerAtrium begonnen.

2013 schloss sie ihre Ausbildung zur dipl. Pflegefachfrau FH an der

ZHAW Winterthur ab. Durch das Studium konnte sie Erfahrungen in den Bereichen Akutspital, Psychiatrie und Pädiatrie sammeln. Anschliessend arbeitete Annina knapp 4 Jahre in der Sonnweid Wetzikon in der Demenzpflege, in unterschiedlichen Funktionen. Ihre positiven Erfahrungen als Stv. Abteilungsleitung bewogen dazu, sich in Richtung Management weiterzubilden und eine Stelle als Abteilungsleitung anzunehmen. Nach einjähriger Anstellung bei RaJoVita in Rapperswil SG und einer befristeten Anstellung im Altersheim 3 Tannen Wald freut sie sich nun, Teil des GerAtrium-Teams zu sein.



Die jetzige Tätigkeit entspricht Anninas Erwartungen, die sie vor Stellenantritt hatte. Sie fühlt sich unterstützt und kann sich einbringen. Sie erlebt die interdisziplinäre Zusammenarbeit sehr konstruktiv.

Annina Seifert wurde sehr offen und herzlich aufgenommen und möchte sich an dieser Stelle für die Unterstützung bedanken. Diese

erleichtert ihr die Einarbeitungszeit, welche sie als positiv erlebt. Bis jetzt hat sie sich sehr gut eingelebt.

Als nächstes steht für Annina die Fusion der Abteilungen A3 und A4 bevor, welche sie seit dem 1. Dezember 2019 beide leitet.

Beruflich gesehen möchte sie ihren Master in Health Care Management im nächsten Jahr abschliessen. Die benötigten Module hat Annina bereits erfolgreich abgeschlossen, was noch ansteht ist die Masterarbeit.

In ihrer Freizeit verbringt Annina viel Zeit mit Freunden und Familie. Im Winter fährt sie gerne Ski. Sie ist gerne draussen in der Natur oder liest ein spannendes Buch. Musik spielte in ihrem Leben auch eine wichtige Rolle, hat sie doch über 20 Jahre Klarinette gespielt.

Wir wünschen Annina Seifert weiterhin viel Freude bei der Arbeit im GerAtrium und privat wie beruflich viel Erfolg.



Willkommen Tanja Gerber

Tanja Gerber ist die neue Leiterin der Abteilung CO. Sie nimmt ihre Arbeit Anfang Januar 2020 auf. Wir wünschen Tanja Gerber einen gelungenen Start und heissen sie im GerAtrium willkommen.

Ausbildung

Wir gratulieren!

Es haben erfolgreich abgeschlossen:



Maurice Nyilua, Abschluss als Fachmann Gesundheit EFZ



Ramona Schweitzer, Abschluss als Pflegefachfrau HF



Selina Näf, Abschluss als Master of Science in Nursing

Lerne von gestern, lebe im Jetzt, habe Hoffnung für morgen. Wichtig ist, dass man nicht aufhört zu fragen. (Albert Einstein)

Mitarbeitende mit Durchblick



Karin Grassi

Mitarbeiterin Restaurant (45 %)
Pflegehelferin A3 (30 %)

Ausbildungen

Uhren und Juwelen Verkauf und Einkauf bei Bucherer Zürich / Reiseleiterin / SRK-Kurs

Aufgabengebiet

Der Spagat zwischen den zwei Bereichen Restaurant und Pflege ist sehr gross. Die Arbeit im Restaurant ist temporeich, ein schnelles und vernetztes Denken ist notwendig. Die Pflege ist eine völlig andere Welt, langsamer, ruhiger und voller Einfühlungsvermögen. Doch es liegt mir, die Balance zu finden. Das schnelle Umdenken von «gestern auf der Abteilung, heute im Restaurant» entspricht meinem Wesen. Daher schätze ich es sehr, im GerAtrium auf unterschiedlichen Ebenen arbeiten zu können.

Ausgleich

Früher bin ich viel gereist, verbrachte unter anderem vier Monate in Borneo im Dschungel, als die meisten noch nicht mal wussten, wo Borneo liegt. Heute ist «wandern» meine grosse Leidenschaft. Mit einer kleinen Gruppe begeben sich mich 1x im Jahr etappenweise auf grosse Wanderschaft. In Bologna haben wir vor vielen Jahren angefangen, jetzt sind wir schon bald in Rom.

Senile Bettflucht – Erklärungsversuch

Wussten Sie schon ...

... dass das GerAtrium bei der Einrichtung der Bewohnerzimmer viel Wert auf Behaglichkeit und Komfort legt?

Das dominierende Einrichtungsmaterial ist einheimisches Kastanienholz, welches einen warmen rot-braunen Farbton mit schöner Maserung aufweist. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass eine Raumausstattung aus Holz den Blutdruck und den Puls senkt und somit eine beruhigende Wirkung auf den Menschen hat, was sich auch positiv auf das Schlafverhalten auswirken kann.

Weiter wurden in den Zimmern warme, beruhigende Farben für die Wäsche gewählt. Die Bettwäsche hat die Farbe «champagner» und das Zierkissen setzt mit «flieder» einen farbigen Akzent.



Redaktion

Denise Farrér, Projekte/QM (Vorsitz)
Lidia Battistini, Assistenz GL
Karsten Dressler, Pflegefachmann
Erika Kälin, Bildung
Ursula Traber, Personal
Enrico Caruso, Direktor

Auflage

600 Exemplare

Herausgeber

GerAtrium Pfäffikon
Hörnlistrasse 76,
8330 Pfäffikon ZH,
Tel. 044 953 43 43
www.geratrium.ch

Hier sind Sie
aktuell & hautnah bei
unseren Anlässen dabei:



Kennen Sie den Begriff «senile Bettflucht»? Bis vor einigen Wochen war mir der Begriff unbekannt und als ich diesen das erste Mal hörte, konnte ich mir ein Kichern nicht verkneifen, da sich mir gleich einige sehr amüsante Bilder im Kopf bildeten. So hörte ich mich im Bekanntenkreis und bei den Arbeitskollegen um, was so unter «seniler Bettflucht» im Allgemeinen verstanden wird. Etwa ein Drittel der Befragten kannten den Begriff gar nicht, aber die, die ihn kannten, lächelten sofort und wussten eine Erklärung.

So reichte die Palette der Erklärungen vom Alarmstart am Morgen weil man verschlafen hat, über den Zustand, dass man im Alter mehrfach in der Nacht aufstehen muss (oder meint, aufstehen zu müssen), um einmal erfolgreich auf die Toilette zu gehen, bis zum altersbedingten verminderten Schlafbedürfnis. Von Sorgen, die einen gedanklich quälen und nicht einschlafen lassen bis zum Zustand, dass irgend ein Geräusch einen weckt und man nicht mehr einschlafen kann obwohl noch genug Zeit dafür ist.

Weil dieser scherzhafte Begriff anscheinend doch einen eigentlich ernsthaften Ursprung hat, habe ich mich auf die Suche nach einer wissenschaftlichen Erklärung gemacht und wurde fündig mit

ebenfalls unterschiedlichen Aussagen.

So sagen zwar alle, dass die senile Bettflucht ein vermindertes Schlafbedürfnis im Alter ist, das durch frühes Erwa-

chen gekennzeichnet ist, aber bei den Ursachen doch unterschiedliche Meinungen herrschen.

So gilt das «Mittagsschläfchen», das viele ältere Menschen halten, bei einigen Ärzten als Ursache mit der Begründung: Wer tagsüber schläft, muss damit rechnen, dass sich der Nachtschlaf reduziert.

Wogegen andere das genaue Gegenteil vermuten. Dass man den fehlenden Schlaf der Nacht durch einen Mittagsschlaf ergänzt. Auch soll die Einrichtung des Schlafzimmers, die Härte der Matratze oder des Kopfkissens Schuld am kurzen Schlaf sein, die Vertrübung der Augenlinsen im Alter soll die Biouhr in uns täuschen, weil nicht mehr genug Licht einfällt und, leider zu erwähnen, dass einfach der Partner, der viele Jahre neben einem gelegen hat, plötzlich fehlt. Sehr viele Ansätze, welche jedoch kaum beweisbar sind.

Forscher der Universitäten Bern und Zürich haben im Zusammenhang mit der inneren Uhr (Chronotypus) an Versuchen mit Zellen von jungen Menschen (21 bis 30 Jahre) und älteren Menschen (60 bis 80 Jahre) herausgefunden, dass alle Zellen sich gleich verhalten, wenn sie mit Blut der Jüngeren behandelt werden. Werden sie aber mit Blut von Älteren behandelt, so passiert interessantes: Die inneren Uhren verschoben sich in einer für das Alter charakteristische Weise – egal ob die Hautzellen von jungen oder alten Menschen stammten.

Das Tolle daran: Diese Wissenschaftler haben die Hoffnung, dass man die altersbedingten Schlafstörungen irgendwann mit einem Medikament behandeln kann. Hoffen wir das Beste.

Karsten Dressler
Pflegefachmann