

Altersmythos : Schlafdauer im Alter

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Intercura : eine Publikation des Geriatriischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich**

Band (Jahr): - **(2010-2011)**

Heft 111

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Altersmythos

Schlafdauer im Alter

Altersmythos

Die nächtliche Schlafdauer nimmt mit zunehmendem Alter ab.

Wirklichkeit

Im Alter von 40 - 90 Jahren nimmt die nächtliche Schlafdauer bei Männern subjektiv zu von $6,8 \pm 1$ auf $7,4 \pm 1,4$ Stunden und bleibt bei Frauen subjektiv bei $7,1 \pm 1,4$ Stunden konstant. Objektiv gemessen nimmt die Schlafdauer jedoch bei Männern von 6 ± 1 Stunde auf $5,4 \pm 1$ Stunde ab und bei Frauen von $6,4 \pm 1$ Stunde auf $5,6 \pm 1,2$ Stunden, wobei sich die Wachzeiten nach dem ersten Einschlafen bei den Männern von 47 ± 43 Minuten auf 94 ± 53 und bei Frauen von 39 ± 30 Minuten auf 80 ± 53 Minuten erhöhen.

Begründung

Im Rahmen der amerikanischen Sleep-Heart-Health-Study wurden 1995 - 98 repräsentativ aus Gemeinden Ausgewählte longitudinal untersucht und 5 407 waren für eine zuhause durchgeführte nächtliche Polisomnographie und Schlaffragebogen-Beantwortung bereit. Die Untersuchten waren zwischen 40 und 90 Jahren, durchschnittlich 64 Jahre alt. 30 % waren adipös (BMI > 30), 50 % hatten hohen Blutdruck, ca. 10 % der Frauen aller Altersgruppen und 5 % der Männer unter und 5 % der Männer über 80 Jahren nahmen regelmässig Schlafmittel ein.

- Die subjektive Schlafdauer an Werktagen nahm bei den Männern von 40 - 90 Jahren von $6,8 \pm 1$ auf $7,4 \pm 1,4$ Stunden zu und blieb bei den Frauen bei $7,1 \pm 1,4$ Stunden konstant.
- Die subjektive Zeit im Bett bis zum Einschlafen veränderte sich

bei den Männern nicht signifikant ($P = 0,12$) mit 17 ± 18 Minuten bei 40-Jährigen und bis 19 ± 15 Minuten bei über 80-Jährigen. Bei Frauen verlängerte sich diese von 17 ± 15 bei 40-Jährigen bis auf 26 ± 24 Minuten bei über 80-Jährigen ($P < 0,001$)

- Unausgeschlafen tagsüber fühlten sich 19 % der 40-jährigen Männer bis 15 % der über 80-Jährigen und bei den Frauen 17 % resp. 13 % ($P = 0,09$).
- Die objektive Schlafdauer (polisomnographisch nachgewiesen) verkürzte sich pro Lebensjahrzehnt um je ca. 10 Minuten, bei den Männern von 360 ± 65 Minuten, bei den 40-Jährigen auf 326 ± 64 Minuten, bei den über 80-Jährigen und bei den Frauen von 385 ± 63 bei den 40-Jährigen auf 341 ± 72 Minuten bei den über 80-Jährigen.
- Die gemessene Zeit bis zum Einschlafen war in allen Altern konstant, bei den Männern und Frauen zwischen 20 und 24 Minuten (± 20 bis 25 Minuten).
- Die Wachzeiten nach Schlafbeginn nahm bei Männern von 47 ± 43 Minuten auf 94 ± 53 Minuten zu und bei den Frauen von 39 ± 30 auf 80 ± 53 Minuten mit entsprechender Abnahme der Schlafeffizienz bei Männern von 85 ± 10 % auf 74 ± 12 % und bei den Frauen von 86 ± 10 % auf 78 ± 12 %.
- Die subjektiven Angaben korrelierten mit den gemessenen Schlafdaten zwar signifikant, aber nur schwach ($r = 0,11$ bis $r = 0,30$, unabhängig vom Alter).
- Der Tiefschlaf lag bei den Frauen konstant bei etwa 22 % der Schlafdauer und bei den Männern nahm der Anteil an Tiefschlaf kontinuierlich von 20 % auf 14 % ab mit zunehmendem Alter.

- Schlafmittel, Psychopharmaka allgemein und Schlafapnoe hatten keinen signifikanten Einfluss auf obigen objektive oder subjektive Daten.

Unruh M. L. et al (2008). Subjective and objective sleep quality and aging in the sleep-heart-health-study. Journal of American geriatrics society 56:1 218 bis 27