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

Herausgeber: Geriatrischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

Band: - (2010-2011)

Heft: 111

Rubrik: Altersmythos : Schlafdauer im Alter

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

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 ± 1 auf 7,4 ± 1,4 Stunden und bleibt bei Frauen subjektiv bei 7,1 ± 1,4 Stunden konstant. Objektiv gemessen nimmt die Schlafdauer jedoch bei Männern von 6 ± 1 Stunde auf 5,4 ± 1 Stunde ab und bei Frauen von 6,4 ± 1 Stunde auf 5,6 ± 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-Hearth-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 ± 1 auf 7,4 ± 1,4 Stunden zu und blieb bei den Frauen bei 7,1 ± 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 = 0,11bis 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