

Frastanz, am 12. Mai 2011

## Medienmitteilung

### **Lang- oder Kurzschläfer: Das Schlafmuster steht schon früh fest Braucht der Mensch im Alter weniger Schlaf?**



**Die Annahme, dass der Mensch im Alter mit weniger Schlaf auskommt als in jüngeren Jahren ist weit verbreitet. Und dennoch erweist sie sich als falsch. Ob jemand zu den Kurz- oder Langschläfern gehört, steht nämlich schon im Alter von etwa 20 Jahren fest. Dieses Schlafmuster verändert sich auch mit zunehmendem Alter nicht mehr.**

Wer ohne Probleme einschläft, durchschläft und auch nicht zu früh erwacht, fühlt sich morgens frisch und leistungsfähig. Wer aber plötzlich deutlich weniger

schlafen kann, wird bald eine Beeinträchtigung der Leistungsfähigkeit feststellen. Man kann auch nicht bei guter Gesundheit und Vitalität bleiben, wenn man immer wieder schlecht schläft. Treten im Alter Schlafprobleme auf, sollte man das nicht einfach auf die leichte Schulter nehmen und sich damit abfinden. Amerikanische Forscher haben das Phänomen der Durchschlafstörungen bei älteren Menschen mit rund 200 Personen im Alter von 60 und 90 Jahren untersucht und herausgefunden, dass sich das Todesrisiko unabhängig von Alter, Geschlecht oder Gesundheitszustand mehr als verdoppelt hatte, wenn die Probanden nachts mehr als eine halbe Stunde wach lagen.

Wenn man in jungen Jahren sieben bis acht Stunden Schlaf benötigte, um frisch und ausgeschlafen zu sein, braucht man diesen Schlaf auch im Alter. Was sich hingegen verändert, sind die Tiefschlafphasen. Deshalb wird die Nachtruhe insgesamt oberflächlicher und anfälliger für Störungen wie etwa laute Umgebungsgeräusche, welche dann zum Aufwachen führen können.

Dass sich die Schlafqualität bei älteren Menschen in zunehmendem Masse verschlechtert, ist leider eine Tatsache. „30 bis 50 Prozent der über 60-Jährigen finden nachts nur unzureichend Schlaf und Erholung“, bestätigt Günther W. Amann-Jennson, Schlafforscher und Buchautor von Ratgebern zur Förderung des gesunden Schlafes. „Verschiedene Schlafforscher haben inzwischen über einhundert unterschiedliche Schlafstörungen ermittelt, so dass die Gründe im Einzelfall nicht immer leicht zu diagnostizieren sind.“ Dass sich die Schlafqualität bei Berücksichtigung einiger wichtiger Punkte hinsichtlich Bett, Bettinhalt und Schlafumgebung jedoch wesentlich steigern lässt, ist unbestritten.



### **Samina Schlafsystem – – ideal auch für ältere Menschen**

Das Samina Schlafsystem hat sich in den vergangenen 20 Jahren bei Jung und Alt bei Schlaf- und Rückenproblemen einen Namen gemacht. Gerade bei älteren Menschen sind die beiden Faktoren „orthopädisch richtig und druckfrei schlafen“ sowie ein „trockenwarmes Bettklima“ sehr wichtig. Dies wird einerseits durch einen doppelseitigen, hochflexiblen Lamellenrost und

andererseits durch die konsequente Verwendung natürlicher Materialien wie reine Schafschurwolle und schadstofffrei verarbeitete Baumwolle erreicht. Die mit Schafschurwolle gefüllten Zudecken von Samina werden auch von Ärzten und Therapeuten empfohlen, ganz besonders bei Rheuma, Muskelschmerzen und Arthritis. Dank der grossen Auswahl von über 30 verschiedenen orthopädischen Kissen, findet sich für alle Ansprüche und Probleme das passende Kissen. Samina bietet zudem kostenlos eine Schlaf-Gesund-Beratung samt Probeliegen an. Wer einmal in einem Samina Bett lag, wird den Unterschied sofort spüren.

### **Buchtipp: „Schlaf dich jung, fit und erfolgreich!“**

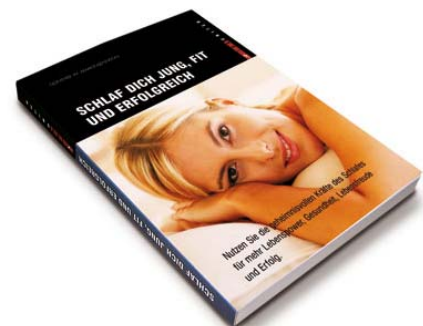
Günther W. Amann-Jennson

Bucher Verlag 2008

Softcover, 192 Seiten mit zahlreichen Farbfotografien

€ 14,80 (D/A), CHF 24,00

ISBN 978-3-902612-16-8



Für weitere Informationen: [www.samina.com](http://www.samina.com)