



# NEWSLETTER

SCHLAF- UND LIEGEINFORMATIONEN

## SCHLAFQUALITÄT IM ALTER



**Besser schlafen im Alter – mit Komfort und Lebensfreude**  
**Erholsam schlafen – mit Technik, Bewegung und Wissen**  
**Gesund schlafen, aktiv leben – für mehr Lebensqualität**

<b>Schlaf im Alter – Mythos oder Realität?</b> Praktische Tipps und Sofortmassnahmen	<b>Weil guter Schlaf keine Frage des Alters ist</b> Komfortbetten für mehr Lebensqualität	<b>Fit ins Bett - Fit Aufstehen</b> Einfluss der Ernährung und Lebensweise	<b>Tipps vom Liege- und Schlaftherapeuten</b> Schlaf Tipps für mehr Erholung und Ruhe
<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>3</b>

# Schlaf im Alter – Mythos oder Realität?

Viele Seniorinnen und Senioren berichten: „Früher konnte ich viel besser schlafen.“ Tatsächlich verändert sich unser Schlafmuster mit zunehmendem Alter.

Was passiert im Körper?

- Die Tief- und Traumschlafphasen, die für die körperliche und geistige Erholung entscheidend sind, werden kürzer.
- Die Leichtschlafphasen nehmen zu, ebenso nächtliches Erwachen durch Schmerzen, Harndrang oder Atemprobleme.
- Auch der Hormonhaushalt verändert sich: Weniger Melatonin und Serotonin bringen den Tag-Nacht-Rhythmus aus dem Gleichgewicht.



Das Ergebnis: Senioren schlafen oft früher ein, wachen in der Nacht leichter auf und halten längere Mittagsschläfchen, was wiederum den Nachtschlaf beeinträchtigen kann.

Wie können Senioren ihre Schlafqualität verbessern?

- **Tagesgestaltung:** Bewegung an der frischen Luft, soziale Kontakte und kreative Tätigkeiten erhöhen den Schlafdruck.
- **Mittagsschlaf:** Wenn nötig, dann bitte höchstens 20 Minuten.
- **Abendrituale:** Tee, Atemübungen oder ruhige Musik signalisieren dem Gehirn: Jetzt ist Schlafenszeit.
- **Regelmässigkeit:** Möglichst immer zur gleichen Zeit ins Bett gehen und aufstehen.
- **Umgebung:** Ein dunkles und ruhiges Schlafzimmer unterstützt die Melatonin-Produktion.
- **Gedankenhygiene:** Nehmen Sie es gelassen, wenn das Einschlafen mal nicht gelingen will.

**Fazit:** Schlaf verändert sich im Alter – schlechter wird er jedoch nicht zwangsläufig. Mit Struktur, Bewegung, sozialen Kontakten und festen Ritualen können Seniorinnen und Senioren ihre Schlafqualität gezielt verbessern.

## Weil guter Schlaf keine Frage des Alters ist Komfortbetten für heute. Morgen. Und übermorgen.

Viele Seniorinnen und Senioren zögern, noch einmal in ein neues Bett zu investieren. Obschon die Kräfte nachlassen und alltägliche Bewegungen beschwerlicher werden, scheint eine Veränderung oft nicht mehr notwendig oder ist mit vielen Bedenken verbunden. Dabei wird häufig unterschätzt, wie sehr ein funktionales Bett den Alltag erleichtern und das Wohlbefinden steigern kann.

Heute gibt es Anbieter, die die Anforderungen eines Pflege- oder Spitalbettes mit der Ästhetik eines stilvollen Privatbettes verbinden. Denn ein Bett darf nicht nur funktionell, sondern auch schön sein. Diese Betten fügen sich harmonisch in jede Wohnumgebung ein – und bieten durchdachte Funktionen für mehr Komfort, Sicherheit und Selbstständigkeit:

- **Ergonomische Unterstützung für Rücken, Gelenke und Muskulatur**
- **Elektrisch verstellbare Liegefläche für bequemes Sitzen, Liegen oder Aufstehen**
- **Höhenverstellung und Einstieghilfen für mehr Unabhängigkeit und eine Erleichterung für Pflegenden**
- **Hochklappbarer Herausfallschutz – dezent, sicher und bei Bedarf nachträglich montierbar**
- **Triangelgriff – nachrüstbar für mehr Eigenständigkeit und Bewegungsfreiheit**

Ein solches Bett ist eine lohnende Investition in mehr Lebensqualität für einen erholsamen Schlaf, Sicherheit im Alltag und ein gutes Gefühl im eigenen Zuhause.

Die Kompetenzzentren Schmerzfrei Schlafen beraten Sie gerne persönlich – auch direkt bei Ihnen daheim. Gemeinsam finden Sie die Lösung, die zu Ihren Bedürfnissen und Ihrem Wohnstil passt. Denn guter Schlaf ist in jedem Alter wertvoll.



## Schlafkomfort auf Knopfdruck

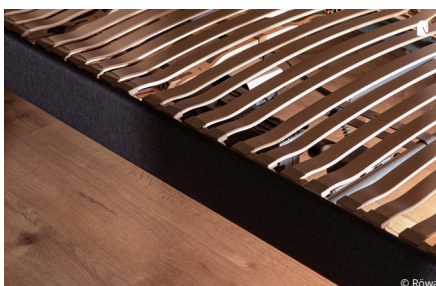
Wie ein motorisch verstellbarer Lattenrost Rückenschmerzen lindert, die Atmung verbessert und den Schlaf nachhaltig erholsamer macht.

Ein motorisch verstellbarer Lattenrost bietet zahlreiche Vorteile für Komfort und Wohlbefinden in der Nacht. Durch die automatische Verstellbarkeit von Oberkörper und Beinbereich lässt sich die Liegeposition exakt auf die persönlichen Bedürfnisse abstimmen. Diese Flexibilität sorgt für eine gleichmässige Druckverteilung und eine optimale Entlastung der Wirbelsäule, besonders wohltuend für Menschen, die unter Rückenbeschwerden leiden. Schon eine leichte Veränderung der Position kann spürbare Linderung bringen und die Regeneration über Nacht unterstützen.



Rückenschläfer profitieren besonders von einer sanften Erhöhung des Oberkörpers, da sich dadurch die Atemwege öffnen und das Atmen erleichtert wird. Das kann Schnarchen verringern und ist bei Atemproblemen wie Schlafapnoe hilfreich. Wichtig ist, nicht nur den Kopf, sondern den gesamten Oberkörper leicht anzuheben, um die natürliche Körperhaltung zu erhalten.

Auch die Beinhochlagerung bietet gesundheitliche Vorteile: Sie fördert den Blutrückfluss, entlastet die Venen und kann Schwellungen in den Beinen reduzieren. So lässt sich ein motorisch verstellbarer Lattenrost individuell an unterschiedliche Schlafgewohnheiten anpassen und schafft, in Kombination mit einer passenden Matratze, ein Höchstmass an Komfort und Erholung.



## Tipps vom Schlaftherapeuten

### Abendessen leicht und frühzeitig

Ein voller Magen stört den Schlaf. Ideal ist eine leichte Mahlzeit mit Gemüse, Eiweiss und wenig Fett – rund drei Stunden vor dem Schlafengehen. So kann der Körper zur Ruhe kommen, statt zu verdauen.

### Gelassenheit üben

Nachts wach? Nicht ständig auf die Uhr schauen! Das erzeugt unbewussten Druck („Ich muss jetzt schlafen“) und hält wach. Besser: Ruhig liegen bleiben, Atem beobachten und den Moment akzeptieren.

### Tageslicht tanken

Natürliches Licht am Morgen und am Vormittag hilft, die innere Uhr zu stabilisieren. Ideal ist ein täglicher Spaziergang von 30 bis 60 Minuten im Freien. Das verbessert nicht nur den Schlaf in der Nacht, sondern auch die Stimmung und den Antrieb am Tag.

### Richtiges Schlafklima

Eine konstante Raumtemperatur von max. 20 °C und ein ausgewogenes Klima unter der Bettdecke fördern erholsamen Schlaf. Zu warme Luft macht unruhig, während eine klimaregulierende Decke überschüssige Wärme ableitet und für ein angenehmes Wohlfühlklima sorgt.

### Schlafmittel nur unter Aufsicht

Schlafmittel sollten nur nach Rücksprache mit dem Arzt eingenommen werden, da sie langfristig die Schlafqualität beeinträchtigen können. Pflanzliche Alternativen mit Baldrian, Melisse oder Passionsblume unterstützen das Einschlafen auf natürliche Weise.



ERHALTEN SIE MEHR SCHLAFTIPPS

# Fit ins Bett – Fit aufstehen

Warum gezielte Bewegung und eiweissreiche Ernährung im Alter entscheidend sind, um Muskelkraft, Mobilität und Lebensfreude zu erhalten.

Heute ist bekannt, dass bereits ab dem 30. Lebensjahr die Muskelmasse jährlich langsam abnimmt – zunächst unmerklich, aber mit zunehmendem Alter immer spürbarer und schneller. Studien zeigen, dass etwa 40 % aller Menschen zwischen 50 und 70 Jahren bereits erste Anzeichen eines Muskelabbaus aufweisen. Bei den über 70-Jährigen steigt der Anteil auf über 50 %. Es entsteht ein Teufelskreis: Der Körper baut Muskeln ab, Bewegungen

fallen dadurch zunehmend schwerer, was dazu führt, dass Betroffene körperliche Aktivität vermehrt meiden. Ohne Bewegung schwindet die Muskulatur allerdings weiter. Hinzu kommen häufige Begleitfaktoren wie eine unzureichende Eiweisszufuhr oder chronische Entzündungen, die den Bewegungsdrang zusätzlich hemmen. Alltägliche Aufgaben wie Gehen oder Treppensteigen werden immer mehr zur Herausforderung.

**Fazit:** Mit einer eiweissreichen Ernährung und gezieltem Muskeltraining können Seniorinnen und Senioren diesem Prozess aktiv entgegenwirken – und sogar bereits verlorene Muskelmasse wiederaufbauen.

Dass stärkt das Vertrauen in den eigenen Körper, fördert die Selbstständigkeit und schenkt neuen Mut, aktiv am Leben teilzunehmen – auch ausserhalb der eigenen vier Wände.

## Drei Übungen zur Mobilisation - Für den idealen Start in den Tag

### 1. Rotation der Wirbelsäule



Aufrecht auf einen Stuhl setzen, Füsse flach auf dem Boden. Den Oberkörper langsam nach rechts drehen, das Becken bleibt stabil. Kurz halten, ruhig atmen, dann zur Mitte zurück und nach links wiederholen.

### 2. Aufrichtung der Wirbelsäule



Sitzend zuerst den Kopf, dann den ganzen Oberkörper langsam nach vorne senken, das Kinn Richtung Brust. Dann die Wirbelsäule aufrichten und die Schädeldecke sanft Richtung Decke strecken.

### 3. Dehnung der Körperseiten



Aufrecht sitzen, rechten Arm über den Kopf heben und den Oberkörper sanft nach links neigen. Dehnung kurz halten, dann Seitenwechsel.

**IG RLS** richtig liegen und schlafen

Die zentrale Anlaufstelle für alle Themen rund ums Liegen und Schlafen.

[ig-rls.ch](http://ig-rls.ch)

**KOMPETENZZENTRUM SCHMERZFREI SCHLAFEN**

Beratungen und Lösungen vor Ort – in über 30 Fachgeschäften in der ganzen Schweiz.

[kompetenzzentrumschmerzfreeschlafen.ch](http://kompetenzzentrumschmerzfreeschlafen.ch)

**NSS** netzwerk schmerzfrei schlafen

Interdisziplinäre Zusammenarbeit mit Ärzten, Therapeuten und Fachstellen für besseren Schlaf.

[nss-schweiz.ch](http://nss-schweiz.ch)

### Unsere Partnerorganisationen:

Verein Skoliose Schweiz

Odam  
Organisation der Arbeitswelt Medizinischer Masseure  
Organizzazione del mondo di lavoro dei massaggiatori medicali  
Organismun dal mund di lavor da massaders medicals  
Organisation du monde de travail des masseurs médicaux

Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau  
Bewusst bewegt

svomp  
Schweizerischer Verband Osteopathischer Manipulatoren, Physiotherapeuten, Akupunkteur, Sissos de Physiotherapie, Manipulateur Osteopathe, Associazione Svizzera di Terapisti Manipolativi Osteopatici

Spiraldynamik  
intelligent movement

### IHR KOMPETENZZENTRUM SCHMERZFREI SCHLAFEN: