

## Unsere innere Uhr und wie sich natürliche Rhythmen auch verändern



Vor allem in der Chronobiologie werden „Rhythmen“ und wie sie sich verändern, fokussiert. Als Geburtsstunde der Chronobiologie gilt das Jahr 1937, wo im Seeort Ronneby in Südschweden die Gründung der „International Society for Biological Rhythms“ stattfand. Rhythmusforscher brachten ihre Erkenntnis, dass der menschliche Organismus rhythmisch funktioniert und tageszeitlich gesteuert wird,

schon früh in den klinischen Alltag ein.

Über das 60. Lebensjahr hinaus behalten die meisten Funktionen des menschlichen Organismus eine 24-Stunden-Rhythmik. Nicht so verhält sich das beim Schlafen und Wachen. Je älter der Mensch wird, desto weiter nach vorne wird die Zeit verlagert, wo wir schlafen gehen. Die Gründe dafür sind einerseits, dass das zirkadiane System weniger flexibel wird und andererseits verlagern sich zirkadiane Rhythmen insgesamt nach vorne. Das zeigt sich z.B. auch bei der Körpertemperatur, deren Tiefpunkt nicht mehr um drei Uhr morgens, sondern immer früher ist. Folgerichtig bedeutet das auch, dass sich der ältere menschliche Organismus auf ein früheres Aufstehen vorbereitet (Zulley, J. 2009).

Darauf wirkt sich weiters aus, dass ältere Menschen oft zusätzliche „Nickerchen“ mittags und/oder nachmittags machen. Sehr oft gehen diese Menschen auch früher zu Bett. Jetzt wäre es eine Fehlinterpretation von einer „Schlafstörung“ zu sprechen, wenn dieser Mensch z.B. um vier Uhr morgens erwacht. Bis dahin könnte er beispielsweise in Summe bereits acht Stunden geschlafen haben, wenn er am Vorabend um 21 Uhr zu Bett ging und die Nickerchen zusätzlich in Summe eine Stunde gedauert haben. Ein unstrukturierter Alltag verschärft oftmals noch die Auflösung des Schlaf-Wach-Rhythmus.

### Wie wirkt sich das auf die 24-Stunden-Betreuung aus?

Für die PersonenbetreuerInnen muss es eine Selbstverständlichkeit sein, den Alltag gemeinsam mit dem Klienten zu strukturieren. Zu planen sind die Aktivitäten, welche letztlich im erholsamen Schlaf münden. So individuell wie der Schlaf letztendlich ist, sind auch die Aktivitäten zu planen. Dabei soll der Klient gefordert aber nicht überfordert werden. So sollte beispielsweise auch eine Schlafumstellung, weg vom „portionierten Schlaf“ mittags und/oder nachmittags hin zum nächtlichen Schlaf geplant und damit Schritt für Schritt erfolgen.

### Literatur

Zulley, J. (2009). Unsere Innere Uhr. Frankfurt: Mabuse.