



Zeitumstellung

Beatrice Zaugg ist eine von vielen, die arbeiten, wenn andere schlafen. Wir begleiten sie während der Nachtschicht.



Eine Rose erblüht

Der Umzug in die neue Bernerrose ist vollbracht. Das logistische Grossprojekt ging in nur drei Tagen über die Bühne.



«Alter hat Zukunft»

Gut besucht ging das SENE FORUM in die erfolgreiche sechste Runde.



Helferin für ruhige Nächte

Lungenexpertin Dr. Anne-Christin Stöwhas erklärt, warum manche von uns schnarchen – und was man dagegen tun kann.

Gute Nacht: über die Wichtigkeit des Schlafs



Erholsamer Schlaf beginnt mit einem frisch gemachten Bett.

«Der Schlaf ist doch die köstlichste Erfindung», sagte einst der deutsche Dichter Heinrich Heine. Nicht jeder mag diese Meinung teilen, aber ganz ohne ihn kommt niemand aus. Diese Ausgabe der Senevita Post wirft einen Blick auf allerlei Wissenswertes und Wundersames zum Thema Schlaf.

Wahrscheinlich ist es keine 24 Stunden her, dass Sie das letzte Mal geschlafen haben. Und es vergehen wohl keine weiteren 24 Stunden, bis Sie sich aufs Neue ermüdet hinlegen. Sie sehen, liebe Leserinnen und Leser: Menschen verbringen viel Zeit im Bett. Rund ein Drittel des ganzen Lebens. Unser Organismus ist auf Schlaf ebenso angewiesen wie auf die Nährstoffzufuhr durch Essen und Trinken. Aber warum? Was passiert mit Geist und Körper während der Nachtruhe, und warum dauert sie so lange? Mit diesen und vielen weiteren Fragen um den menschlichen (und tierischen) Ruhezustand beschäftigen sich Mediziner, Philosophen und Forscher der unterschiedlichsten Fachgebiete. Und doch sind längst noch nicht alle dieser Fragen geklärt.

Diese Ausgabe der Senevita Post will Ihnen zu einem gesunden Schlaf verhelfen – Sie jedoch keinesfalls einschläfern. Deshalb beleuchten wir das Thema von verschiedenen Seiten und lassen ausgewiesene Expertinnen und Experten zu Wort kommen. Aber lesen Sie selbst – wir wünschen Ihnen eine kurzweilige Lektüre, gute Nacht und süsse Träume.

Zahlen und Fakten über unseren Schlaf:

- Während des Schnarchens ist es uns nicht möglich zu träumen.
- Die meisten Menschen benötigen rund sieben Minuten zum Einschlafen.
- Pro Nacht verliert der Mensch während des Schlafens rund einen halben Liter Wasser.
- Im Durchschnitt wacht ein Mensch pro Nacht rund 25 Mal auf, allerdings können wir uns selten oder gar nicht daran erinnern.
- In einem durchschnittlichen Leben verbringt man etwa sechs Jahre mit Träumen. Das sind mehr als 2100 Tage.



Editorial

Liebe Leserinnen und Leser

Der Schlaf beschäftigt die Wissenschaft schon seit Jahrhunderten. So wissen wir heute recht viel etwa über Hirnaktivitäten, Stoffwechsel oder auch Regeneration im Schlaf. Und doch bleibt der Schlaf etwas Geheimnisvolles. Wenn wir auch hundertmal versuchen, den Moment des Einschlafens bewusst zu erleben, gelingt es uns nie. Sobald der Schlaf da ist, ist unser Bewusstsein auch schon weg und umgekehrt. Und wenn wir schlafende Menschen betrachten, sind sie uns irgendwie fremd. Sie kontrollieren ihre Gesichtszüge nicht mehr und sind wehrlos. Ein schlafendes Kind hat immer wieder etwas sehr Berührendes für mich.

Wir kennen aber auch die wohltuende Wirkung eines guten Schlafes und das Leiden unter der Schlaflosigkeit. Schmerzen und Sorgen können uns ebenso den Schlaf rauben wie ein schweres Essen oder innere Anspannung. Rituale oder auch Hausmittel und Medikamente können uns helfen, den Schlaf zu finden. Wir alle haben unsere Erfahrung mit dem Schlaf, der Schlaflosigkeit oder dem Schlafrhythmus. Es lohnt sich sicher, darüber zu lesen und zu reden.

Ich hoffe, Sie finden etwas Interessantes dazu in dieser Ausgabe der Senevita Post oder in den Gesprächen über den einen oder anderen Artikel. Und wenn Sie bei der Lektüre einschlafen, geniessen Sie es und lesen am nächsten Tag weiter.

Viel Vergnügen bei der Lektüre wünscht Ihnen

Hannes Wittwer, CEO

Schlafmittel – Fluch oder Segen?

Ernst Keller warnt vor dem vorschnellen Einsatz schlaffördernder Mittel, kennt aber auch deren positive Effekte. Wissen und Einstellung zum Thema teilt er mit uns im Interview.



Als Geriater unterrichtet Herr Keller Pflegende im Langzeitbereich.

Herr Keller, was genau ist der Unterschied zwischen Geriatrie und Gerontopsychiatrie?

Die Geriatrie befasst sich mit dem ganzen Spektrum der im Alter vorkommenden Krankheiten. Der Gerontopsychiater ist – wie der Name schon vermuten lässt – psychiatrisch tätig, und zwar speziell bei älteren Menschen.

Wenn es um Medikamente zur Schlafoptimierung geht, spricht man oft von Hypnotika und Sedativa. Können Sie uns diese Fachbegriffe kurz erklären?

Unter Hypnotika versteht man ganz allgemein schlaffördernde Arzneimittel oder eben Schlafmittel. Zu den Sedativa zählen verschiedene Arzneimittelgruppen mit spezifischen Effekten. Dazu gehören beispielsweise Neuroleptika, die primär wegen ihrer antipsychotischen Wirkung eingesetzt werden, wie Antidepressiva bei Depressionen und Anxiolytika im Falle von Angstzuständen. All diese Medikamente können tatsächlich den Schlaf verbessern, direkt oder indirekt – doch dafür zahlen wir einen Preis: Beispiele sind Gangunsicherheit mit Erhöhung des Sturzrisikos, Benommenheit, Denkstörungen, Hangover – also ein «Kater», wie man ihn von übermässigem Alkoholkonsum kennt – oder Abhängigkeit.

Ist diese Form von Schlaf gesund? Und falls ja, warum nehmen wir dann nicht alle die tägliche Pille zum Einschlafen?

Auf die erste Frage muss ich mit Jein antworten. Medikamentös induzierter Schlaf entspricht nicht ganz dem natürlichen Schlaf, er ist eher eine Notlösung. Nennen wir ihn einfach «das kleinere Übel».

Dass wir nicht alle die tägliche Einschlafpille nehmen, ist gut so. Schliesslich kennen wir die Problematik rund um diese Medikamente. Gelegentliche Schlafstörungen gehören nun mal zum Leben, und mit einer guten Schlafhygiene können viele Probleme gelöst oder verhindert werden.

Die genannten Medikamente fallen in eine heikle Kategorie. Schnell wird vermutet, dass diese auch zum Ruhigstellen missbraucht werden.

Was ist Ihre Meinung dazu?

Solche Vorwürfe sind ernst zu nehmen und zu überprüfen. Ärzte können ihnen auch zuvor kommen, indem sie vor der Verordnung solcher Medikamente mit Patienten, Angehörigen und Pflegenden sorgfältig abklären und abwägen: Welche Ursachen kommen für das Problem infrage? Besteht ein patientengerechtes Milieu? Sind alle nicht medikamentösen Therapiemassnahmen, zum Beispiel eine Optimierung der Schlafhygiene, ausgeschöpft?

Bei einer Verordnung sollten pflanzliche Präparate den Vorrang haben. Auch sollten die Medikamente immer nur befristet und niedrig dosiert abgegeben werden.

Nach der Verordnung müssen die Auswirkungen beobachtet und ausgewertet werden. Alle Beteiligten sollten sich regelmässig fragen: Ist das Medikament noch nötig? Nützt oder schadet es? Wer auf diese Weise den Einsatz von Medikamenten sorgfältig plant und durchführt, kann sachlich und gut begründen, weshalb sie in gewissen Situationen halt doch zum Zug kommen müssen und dürfen. Dieser Sorgfalt wird zunehmend Beachtung geschenkt, was mich sehr freut. Ich habe immer wieder erlebt, dass gut ausgebildete Pflegende kritisch und fundiert mitdenken und aus ihrer Sicht alles unternehmen, damit die Bewohner auf ihrer Abteilung von selbst gut schlafen können.

Natürlich sind die Sorgen von Angehörigen nachvollziehbar. Aber gibt es bei diesem Thema nicht auch eine Tendenz zu voreiligen Vorwürfen? Haben Sie einschlägige Erfahrungen gemacht?

Ja, die Sorgen von Angehörigen sind nachvollziehbar. Und ja, in unserer Gesellschaft besteht generell eine Tendenz, rasch mit Vorwürfen und Schuldzuweisungen um sich zu werfen. Das kann durchaus zu voreilig erhobenen Vorwürfen führen. Entscheidend ist, dass man trotz Vorwürfen miteinander ins Gespräch kommt. So spüren die Angehörigen, dass Pflegende und Ärzte mit ihnen und den Patienten eigentlich im gleichen Boot sitzen und ihre Sorgen teilen.

Welchen Rat möchten Sie Leserinnen und Lesern mit Schlafstörungen mit auf den Weg geben?

Medikamente sollten erst eingesetzt werden, wenn die Ursache der Schlafstörung geklärt wurde und alle nicht medikamentösen Möglichkeiten ausgeschöpft sind. Eine Schlafstörung darf nicht reflexartig zum Gebrauch von Schlafmitteln führen. Doch trotz allen vorher geäusserten Vorbehalten gegenüber den erwähnten Medikamenten bin ich froh, dass es sie gibt. Korrekt und massvoll eingesetzt, können sie viel Leid lindern.

Er ist wach, damit andere schlafen können

Das Zentrum für Schlafmedizin in Zollikon ist ein medizinisches Kompetenzzentrum für die Abklärung und Behandlung von Schlafstörungen aller Art. 1998 gegründet, steht es seither unter der Leitung von Dr. Daniel Brunner. Die Frage nach dem Sinn des Schlafs findet er «fast so philosophisch wie die Frage: Warum sind wir wach?».

Herr Dr. Brunner, eine einfache Frage zum Anfang: Was ist Schlaf?

Einfache Frage, komplexe Antwort: Man hat nachgewiesen, dass der Schlaf für das Gedächtnis, den Stoffwechsel, das Immunsystem und viele andere Körper- und Hirnfunktionen wichtig ist. Welche biologischen Prozesse hinter der mentalen und körperlichen Erholung beim Schlafen ablaufen, ist aber nicht im Detail bekannt. Der Schlaf gehört zu den noch ungelösten Rätseln der Wissenschaft.

Was ist die normale Schlafdauer eines Menschen?

Die Schlafdauer ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Da gibt es die extremen Kurzschläfer, die mit 4 Stunden pro Nacht auskommen. Ausgeprägte Langschläfer hingegen benötigen zur vollständigen Erholung bis zu 11 Stunden Schlaf. Für die meisten Menschen gelten jedoch 7-8 Stunden Schlaf als normal. Die individuell bevorzugte Schlafdauer zeigt sich bei vielen Leuten erst nach einigen Tagen der Ruhe und Erholung, zum Beispiel in den Ferien.

Stimmt es, dass man im Alter weniger Schlaf benötigt?

Ob das Schlafbedürfnis im Alter tatsächlich abnimmt, ist umstritten. Es findet wohl eher eine

Umverteilung statt. In den meisten Fällen nimmt bei den älteren Menschen, deren Nachtschlaf abnimmt, auch die Wachzeit tagsüber ab. Sie fallen dann zum Beispiel bei Untätigkeit tagsüber in kurze oder längere Dösephasen.

Man sagt, dass Kranke möglichst viel schlafen sollten. Stimmt das?

Bei Infektionen und körperlichen Erkrankungen dient der Schlaf tatsächlich zur Regeneration und zur Stärkung des Immunsystems. Bei psychischen Störungen mit Tendenz zum Rückzug und zur Verlängerung des Schlafs hingegen sollte eine unnötig lange Nachtruhe vermieden werden.

Tatsächlich ist Schlafentzug eine anerkannte Therapieform, zum Beispiel bei Depressionen. Auf der anderen Seite gilt er auch als Foltermethode. Was passiert mit dem Körper, wenn man ihm den Schlaf verwehrt?

Die genauen Mechanismen, welche bei zunehmender Wachdauer verschiedene Schläfrigkeitssymptome und Stimmungsveränderungen hervorrufen, sind nicht bekannt. Die Tatsache, dass bei Depressionen die Stimmung unter erhöhtem Schlafdruck deutlich besser wird, weist aber auf eine Interaktion in der Steuerung von Schlaf und Stimmung hin.

Was raten Sie Leuten, die nachts nicht durchschlafen können?

Viele Leute glauben irrtümlicherweise, dass der ideale Schlaf an einem Stück stattfinden soll. Heute weiss man aber durch Untersuchungen, dass zwei oder mehr Schlafphasen durchaus normal sind. Wer nachts längere Zeit ohne ersichtlichen Grund und ohne Beschwerden wach ist, leidet also nicht automatisch an einer Störung und braucht sich keine Sorgen zu machen. Stattdessen sind diese Wachphasen gute Gelegenheiten, sich ruhigen und besinnlichen Aktivitäten oder Gedanken zu widmen, die der Stressbewältigung und der mentalen Gesundheit förderlich sind.

Nach dem Aufwachen folgt das Aufstehen. Kann man dabei etwas richtig oder falsch machen?

Um Blutleere im Kopf und Stürze durch schnelles Aufstehen zu vermeiden, sollte man vor dem Verlassen des Bettes kurz aufsitzen. Bei morgendlichem Antriebsmangel oder Schlaftrunkenheit ist ein Hinauszögern des Aufstehens durch mehrmaliges Wecken nicht hilfreich.

Dr. Brunners Tipps und Tricks für einen gesunden Schlaf:

- Halten Sie sich möglichst oft am Tageslicht auf, und planen Sie tagsüber genügend Aktivitäten.
- Stehen Sie jeden Tag mit dem Wecker zur gleichen Zeit auf.
- Gönnen Sie sich nach dem Mittagessen eine kurze Ruhepause. Aber bitte nicht übertreiben und immer einen Timer verwenden: 20-30 Minuten sind genug.
- Vermeiden Sie es möglichst, nachts auf die Uhr zu sehen.
- Stehen Sie nachts bei Nervosität oder Unbehagen vom Bett auf und setzen Sie sich an einen Tisch, bis Sie wieder schläfrig sind.
- Vermeiden Sie zwei Stunden vor dem Schlafengehen eine liegende Körperposition.



Dr. Daniel Brunner befasst sich seit drei Jahrzehnten mit dem Schlaf und dessen Störungen.

Schichtbeginn im Abendrot

Senevita-Bewohnende werden rund um die Uhr umsorgt – auch nachts, wenn die meisten von uns schlafen. Wir haben Beatrice Zaugg, Mitarbeiterin der Senevita Westside in Bern, während einer Nachtschicht über die Schulter geschaut.

Um 21.00 Uhr ist Schichtbeginn. Beatrice Zaugg nimmt den Rapport ihrer Kollegin vom Spätdienst ab. Ist etwas Besonderes vorgefallen? Worauf ist zu achten? Eine halbe Stunde später startet sie ihre erste Runde. «Ich gehe bei allen Bewohnenden persönlich vorbei. So wissen sie, wer für sie da ist. Zum Teil schlafen sie schon. Dann schalte ich den Fernseher aus und schaue, ob sie bequem liegen.»

«Seit über zehn Jahren arbeite ich nachts. Anfangs wegen meiner Kinder – so hatte ich tagsüber Zeit für sie. Ich mag aber auch die Nähe zu den Bewohnenden in der Nacht, die Vielseitigkeit. Die Zeit vergeht immer wie im Flug.» Als Nachtwache nimmt Beatrice Zaugg eine besondere Stellung ein. Während zehn Stunden trägt sie alleine die Verantwortung im Haus. Für die Bewohnenden und ihre Nachtruhe ist entscheidend, Vertrauen in die Nachtwache aufbauen zu können. Da ist wichtig, dass man einander kennt. Sie weiss, wer bei offenem Fenster schläft, wer ein Nachtlicht wünscht und so weiter.

Es gibt jede Nacht etwas zu tun – und doch ist keine wie die andere. Finden Bewohnende keinen

Schlaf, hilft ein Gespräch. Beatrice Zaugg hört gerne zu, sei es Fröhliches oder Bedrückendes. Was sie hier an Zeit schenken kann, bedeutet Lebensqualität – für beide Gesprächspartner.

In unruhigen Nächten klingeln einzelne Bewohnende immer wieder, manchmal mehrmals pro Stunde. Sie suchen Kontakt zu Beatrice Zaugg, Orientierung in Zeit und Raum, die Sicherheit, jemanden in der Nähe zu haben. Auch heute schlafen nicht alle durch. Kurz vor zwölf löst ein Bewohner die Klingelmatte vor seiner Zimmertür aus. «Er ist aufgrund seiner Demenzerkrankung weglaufgefährdet. Dank der Klingelmatte weiss ich, wenn er im Begriff ist, sein Zimmer zu verlassen.»

Wenig später wird in einer betreuten Wohnung ein Alarm ausgelöst. Beatrice Zaugg schnappt sich den Notfallrucksack. Als Nachtwache ist sie zusätzlich zur Pflegeabteilung für den hausinternen Notruf in den 95 Wohnungen verantwortlich. Ist jemand gestürzt und verletzt, kann sie beim Pikett zusätzliche Unterstützung anfordern. Diesmal handelt es sich um eine Bagatelle. «Ich bin froh für den Bewohner, dass es kein richtiger Notfall war.»

Um 1.00 Uhr macht Beatrice Zaugg die zweite Runde. Alles schläft. Auch in ruhigen Nächten fallen für die Nachtwache Aufgaben an: Rollstühle und Rollatoren reinigen, gelieferte Medikamente kontrollieren usw. Zwischendurch klingelt es. Beatrice Zaugg schaut vorbei, bringt etwas zu trinken, hilft Bewohnenden auf die Toilette und zurück ins Bett.

Um 4.00 Uhr ist es Zeit für die dritte Runde. Mehrere Bewohnende sind wach, die meisten schlafen nochmals ein. Von einem Bewohner erhält sie einen Handkuss. Aber ab sechs Uhr beginnt für viele der Tag. Sie müssen auf die Toilette, fragen nach der Zeit, möchten einen ersten Kaffee, den Beatrice Zaugg gerne ans Bett serviert.

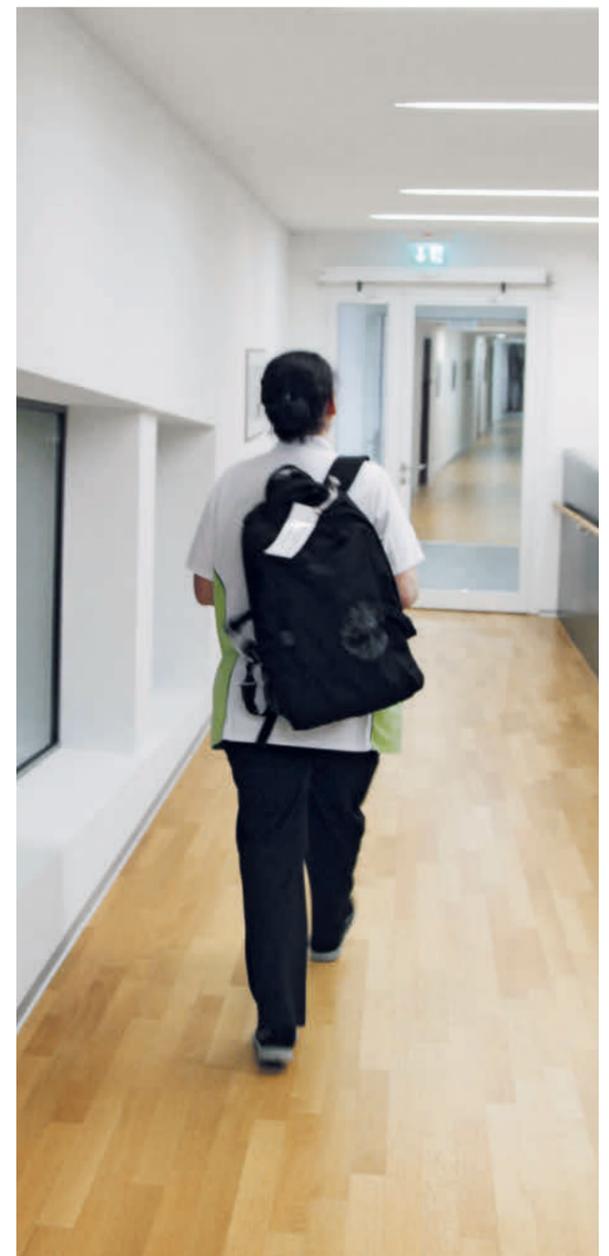
Der Morgenrapport steht um 7.00 Uhr an – Startschuss für die Mitarbeitenden der Tagschicht und Arbeitsende für Beatrice Zaugg, die bald selbst ruhig schlafen wird.



Bei der Rapportübergabe bespricht Beatrice Zaugg (links) mit ihrer Kollegin vom Spätdienst alle 21 Bewohnenden einzeln.



Beatrice Zaugg überprüft die von der Apotheke gelieferten Medikamente.



Im Alarmfall ist der Notfallrucksack immer dabei.

Umzug in die Bernerrose

Innerhalb von nur drei Tagen ging der Umzug der Bewohnenden des Betagtenheims Zollikofen in die neu eröffnete Senevita Bernerrose erfolgreich über die Bühne. Der Geschäftsführer Jürg Schüpbach zeigte sich äusserst zufrieden, diesen Meilenstein erreicht zu haben.

Die Erleichterung war allen Beteiligten anzusehen, als am Donnerstag, 22. März 2018, die letzten Bewohnerinnen und Bewohner wohlbehalten und guter Dinge in der Senevita Bernerrose ankamen. Vorausgegangen war diesem grossen Moment eine monatelange Planung der drei Umzugstage. Frühzeitig wurden die Angehörigen sowie freiwillige Helferinnen und Helfer in die Betreuung der 95 Pensionäre miteinbezogen. Eine Umzugsfirma kümmerte sich die ganze Woche um den Materialtransport, eine Musikformation spielte an allen drei Tagen vertraute Ländlermusik, und der Geschäftsführer persönlich empfing alle Bewohnenden mit einer Rose.

Ein zeitgemässes Zuhause mit viel Liebe zum Detail

Alle waren beeindruckt von der Grosszügigkeit der Infrastruktur und freuten sich sehr über die gelungenen und detailreichen Dekorationen. «Noch sind nicht alle Handwerker mit ihren Installationen fertig, noch sind nicht alle Abschiedstränen über das vertraute Betagtenheim getrocknet, und doch ist eine grosse Freude zu spüren über das neue Leben in der Senevita Bernerrose», so Jürg Schüpbach.



Geschäftsführer Jürg Schüpbach hiess alle 95 Bewohnenden persönlich mit einer Rose willkommen.

«Viele ältere Menschen überschätzen ihr Schlafbedürfnis»

Welche Rolle spielt der Schlaf bei Erinnerungsprozessen? Diese Frage raubte Björn Rasch so lange den Schlaf, bis er sich 2015 für seine Forschungsarbeit eines der höchstdotierten Stipendien Europas (1,5 Millionen Euro) sicherte. Von ihm erfahren wir unter anderem, warum kurze Schlafphasen im Alter keinen Grund zur Sorge darstellen.

Professor Rasch, ab wann ist man zu alt für Gutenachtgeschichten, Schlaflieder und Co.?

Nie. Unsere Forschung belegt die positiven Effekte von hypnotischen Suggestionen auf die Schlafqualität bei Senioren. Insofern bin ich der festen Überzeugung, dass bestimmte Geschichten und Musik einen förderlichen Effekt auf den Schlaf von Erwachsenen haben können. Wichtig ist, dass man mit diesen Geschichten oder der Musik etwas Positives, Beruhigendes und Vertrautes verbindet.

Ihre Forschung zeigt auch, dass das Gedächtnis durch akustische Stimulationen während des Schlafens verbessert werden kann. Was raten Sie Personen, die keine Vokabeln oder Formeln mehr lernen wollen, um ihr Gedächtnis zu trainieren? Oder ist es dafür ab einem gewissen Alter schon «zu spät»?

Das Gehirn kann noch bis ins hohe Alter plastisch und damit lernfähig sein. Dafür ist es aber wichtig, mental aktiv zu bleiben und sich auch geistig zu fordern. Man sollte tagsüber immer wieder versuchen, etwas Neues zu machen, Neues zu lernen und vom Bekannten abzuweichen. So bleibt man geistig fit. Dass man in der Nacht auch noch akustischen Input braucht, glaube ich nicht.

Der Volksmund kennt die «senile Bettflucht»? Was sagen Sie dazu?

Die Verringerung der Schlafqualität im Alter ist eigentlich normal. Der Schlaf wird mit zunehmendem Alter weniger tief, und die nächtlichen Wachzeiten nehmen zu. Deshalb sollte man sich aber zunächst einmal keine Sorgen machen. Denn Sorgen um den eigenen Schlaf können die Schlafqualität weiter verschlechtern. Allerdings sollte man bei starken Schlafproblemen mögliche kör-



Prof. Björn Rasch ist Dozent für kognitive Biopsychologie und Methoden an der Universität Freiburg.

perliche Ursachen, zum Beispiel Probleme mit der Atmung, medizinisch abklären lassen. Bei allen nicht körperlich verursachten, also rein altersbedingten Schlafproblemen rate ich dagegen zu einer gewissen Akzeptanz. Warum ist es so wichtig, eine Nacht durchzuschlafen? Man könnte doch auch die wachen Stunden in der Nacht geniessen, mit einem guten Buch zum Beispiel. Gegen Morgen kommt dann meistens eine zweite Müdigkeits- und Schlafphase. Man schläft dann etwas länger, bis 9 oder 10 Uhr. Ein Genuss, den man sich vielleicht in jüngeren Jahren nicht erlauben konnte.

Voller Erfolg: Das SENE FORUM unter dem Motto «Alter hat Zukunft»

Am SENE FORUM liessen sich rund 200 Teilnehmende von erstklassigen Referenten informieren, begeistern und unterhalten.

«Alter hat Zukunft» – aber was für eine Zukunft? «Betrachtet man das Alter als Lebensphase und die Tatsache, dass es noch nie so viele betagte Menschen wie heute gab, hat das Alter definitiv Zukunft», eröffnete Hannes Wittwer, Geschäftsführer der Senevita, das SENE FORUM 2018.

«Mehr Lebensqualität statt länger leben»

Laut Referent Dr. Ludwig Hasler, Philosoph, Physiker und Publizist, ist es wichtig, bis ins hohe Alter bewusst in der Gegenwart zu leben und sich am Leben anderer zu beteiligen. So könne man sich viel besser konzentrieren und dem Pflegezustand, also dem Mangel an Pflegefachkräften, stärker entgegenwirken. Die Ausbildung und die Anerkennung des Pflegeberufs seien massiv ausschlaggebend für dessen Attraktivität.



Hannes Wittwer begrüsst das zahlreiche Publikum.

Kurioses Schlafverhalten von Mensch und Tier rund um den Globus:

- In Skandinavien ist es in vielen Familien und Kinderkrippen üblich, Säuglinge im Winter tagsüber – warm eingepackt – im Kinderwagen vor dem Haus schlafen zu lassen.
- Fregattvögel, Mauersegler und andere Vogelarten können sogar während des Fluges schlafen.
- Bären senken ihren Stoffwechsel während des Winterschlafs so weit herab, dass sie über fünf bis sieben Monate nicht einmal Harn lassen müssen.
- «Inemuri» nennen die Japaner das völlig übliche Nickerchen in der Öffentlichkeit. Jedoch sollte man Inemuri-Regeln wie kein Sabbern oder Schnarchen einhalten, um vor anderen nicht sein Gesicht zu verlieren. Ein Schläfchen am Arbeitsplatz wird sogar als Zeichen für Fleiss gedeutet.
- Im US-Bundesstaat Minnesota ist Nachtschlafen gesetzlich verboten.

Schnarchen: die lästige Nachtschicht im Sägewerk

Harmlos für die Gesundheit, aber bedrohlich für Partnerschaften – Schnarchen betrifft fast die Hälfte aller schlummernden Schweizerinnen und Schweizer. Dr. Anne-Christin Stöwhas, Oberärztin der Pneumologie am Universitätsspital Zürich, kennt die Ursachen, Vorbeugungsmassnahmen und Behandlungsmethoden.

Frau Dr. Stöwhas, warum schnarchen Menschen, und was genau passiert dabei?

Das hat meist anatomische Gründe – und davon gibt es viele: grosses Halszäpfchen, grosse Zunge, kleiner Abstand zwischen Zunge und Rachenhinterwand, vergrösserte Mandeln, Rückstellung des Unterkiefers, ein Überbiss und Verengungen in der Nase. Auch Übergewicht kann ein Grund sein. Als Folge wird zwischen Nase und Schlund der Luftdurchfluss behindert, und es kommt zum charakteristisch lärmenden Vibrieren des Weichteilgewebes. Das kann übrigens bis zu 100 Dezibel erreichen, was einem auf der Autobahn fahrenden LKW entspricht.

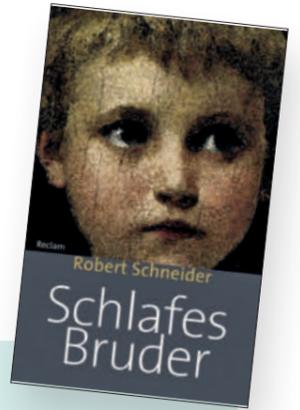
Und was kann man dagegen tun?

Die Behandlungsmethode hängt stark von der Ursache ab, und die kann wie erwähnt ganz unterschiedlich sein. Generell würde ich zu einer Vermeidung von abendlichem Alkoholkonsum, Nikotinkonsum und fettigem, schwerem Essen sowie von Medikamenten wie Schlafmitteln oder Psychopharmaka raten. Andere Möglichkeiten sind eine Gaumenspanne oder operative Eingriffe im Nasen- und Rachenbereich. Ist Übergewicht die Ursache, so empfiehlt sich eine dauerhafte Gewichtsreduktion.



Die Schnarchexpertin: Dr. Anne-Christin Stöwhas (rechts) bei der Auswertung von Daten im Schlaflabor.

Vom Alter gezeichnet



Buchtipp

«Schlafes Bruder»
von Robert Schneider

Der klassische Bildungsroman handelt im ländlichen Milieu eines österreichischen Bergdorfs des 19. Jahrhunderts. Inzucht und Doppelmoral überschatten die Heimat des jungen Musikers Johannes Elias Alder, der beschliesst, nicht mehr zu schlafen, und sich so im Alter von 22 Jahren selbst zu Tode bringt. Mit «Schlafes Bruder» gelingt es Robert Schneider, seinen Lesern einen grotesken Spiegel vorzuhalten. Seit seiner Erscheinung 1992 stösst das Buch international auf breites Echo und wurde bisher in 36 Sprachen übersetzt.

Gewinnspiel



Kreuzworträtsel

Senden Sie den Antwortalon oder eine E-Mail mit dem Lösungswort bis zum 31. Mai 2018 an die untenstehende Adresse. Drei Gewinnerinnen oder Gewinnern schenkt Senevita je einen Blumenstrauss im Wert von CHF 50.–.

Zustellen per Post
Senevita AG
Wettbewerb
Worbstrasse 46
Postfach 345
3074 Muri b. Bern

Zustellen via E-Mail
kontakt@senevita.ch

Vorname/Name:

Adresse:

Ich lebe in der Senevita:

Lösung:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Grossstadt in der Toskana			Provinz im Osten Südafrikas	schmale Holzverkleidung	kanad. Wapitihirsch	Erfinderschutzurkunde			unbest. frz. Artikel		Internet-telefon-Software	Prachtstrasse (frz.)		engl.: Säure
frz. Name des Genfersees (2 W.)									mechan. Geräusch					
Zeichnung			Bestenauslese						polit. Gemeinwesen		engl.: wichtige Person (Abk.)			
	12					anderer Name d. Kreuzkümmels			engl.: Geschwindigkeit			8		Übereinstimmung
			Pflanzenhalm		formbare Masse						Spion		Dreizack	
Brennstoff		engl. Starkbier		1				militär. Stützpunkt		Verkehrsmittel				
anstössiger Witz					Klavier		graben, ausheben						2	
Bienenzüchterin	grösstmöglich	Art eines Tons		Seeräuber						Glockenklang		Autokz. Island		
			11				Unrat		Güte, Milde		9			
				Fachmann, Experte		Ruinenstätte in der Türkei						gefeierte Künstlerinnen		
Widerklang		Luftreifen Mz.					4		engl.: Hilfe		Substanz der Gene (dt. Abk.)			
Fremdwortteil: hinein						norweg. Pop-Band		Angeh. e. afrikan. Völkergruppe		3				gefühlskalt
	5		Abk.: Personal Computer		baumgesäumte Strasse						US-Soldat (ugs.)		Abk.: North Carolina	
Fernmeldegesetz		indian. Totemträger		6				Stadt im Tessin			10			
eh. Beachvolleyballbrüder						7	visuell							

Leben in der Senevita



Die kreative Künstlertruppe mit Kunsttherapeutin Bettina Eberle (2. v. l.).

Wenn aus Therapie Kunst wird

Über ein Jahr hinweg wurden Bilder gemalt, Mandalas koloriert und Collagen erstellt. Im September 2017 wurden die Werke der Bewohnenden der Senevita Limmatfeld im Rahmen einer Vernissage mit anschliessender Ausstellung gezeigt. Laut Bettina Eberle, Mal- und Gestaltungstherapeutin, stärkt Malen und Gestalten das Selbstvertrauen und bringt Selbstheilungsprozesse in Gang. Insbesondere neuen Bewohnern gibt die Maltherapie Zuversicht und unterstützt sie dabei, sich zu orientieren. «Das regelmässige Zusammenfinden stärkt zudem das Zugehörigkeitsgefühl», so Bettina Eberle weiter. Die Senevita Limmatfeld erfreut sich an der positiven Resonanz auf die wöchentlich stattfindende Kreativgruppe.



Mit der Geburtstagstorte von Küchenchef Wolfgang Armbruster feiert Frau Jacqueline Pétremand ihren 92. Geburtstag.

Tradition mit Variation

Statt zu einem Apéro lädt die Seniorenvilla Grüneck die Geburtstagskinder des Monats seit Anfang Jahr zu Kaffee und Torte ein. Im Januar durften Geschäftsführerin Daniela Messerli und ihr Kader mit fünf Jubilaren so auf insgesamt 447 Lebensjahre zurückblicken. Bei so viel Lebenserfahrung mangelte es freilich nicht an spannenden Erzählungen. Frau Messerli erfüllte den Jubilarinnen und Jubilaren noch einen weiteren Wunsch und recherchierte im Vorfeld die jüngste und die älteste Person, die in der Seniorenvilla Grüneck leben. Solche Begegnungen sind immer eine Bereicherung für alle Beteiligten. Ein herzlicher Dank gebührt dem Küchenteam für die feine Schoggimousetorte.



Zwei Bewohnerinnen entspannen sich beim Handbad.

Oh, wie das duftet

Die Welt der Düfte ist eine Welt der Sinne. Der Besuch von Aromatherapeutin Bernadette Doerr-Ries in der Senevita Reberg stand ganz im Zeichen der Geschmäcker und Gerüche. Die Bewohnenden staunten nicht schlecht über mit ätherischen Ölen und Pflanzenwassern verfeinerte Köstlichkeiten wie Prosecco mit Rosenhydrolat und Vanilleglace mit Kürbiskernöl. Nach einem wohlriechenden und entspannenden Handbad folgte eine ebenso wohltuende und entspannende Handmassage. Zu guter Letzt durften alle Teilnehmenden ein Spray mit ihrem persönlichen Lieblingsduft kreieren. Dieser Anlass, der im anschliessenden Mittagessen seine kulinarische Fortsetzung fand, bot einiges für Körper und Seele. Die Bewohner der Senevita Im Reberg waren begeistert.

Herzenswünsche

Hamburger und Glühwein

Ipek Civan, Lernende Assistentin Gesundheit und Soziales (AGS) im zweiten Lehrjahr in der Senevita Wydenpark in Studen, wollte der Bewohnerin Christa Knuchel zum Hamburgeressen einladen. Gesagt, getan: Am 23. Januar fuhren Frau Civan und Frau Knuchel mit dem Zug nach Biel, wo Berufsbildnerin Fidan Saklican schon auf die beiden wartete. Im McDonald's-Restaurant bestellte sich das muntere Trio Hamburger, die sogleich hungrig verspeist wurden. Auf dem Nachhauseweg beschlossen sie kurzerhand, den Ausflug noch bei Glühwein bzw. Tee ausklingen zu lassen. «Am Stand liefen Schlagermusik und Hits der 80er-Jahre. Frau Knuchel gefiel das sehr», freut sich Ipek Civan.



So sieht eine zufriedene Christa Knuchel am Ende eines gut geplanten Ausflugstages aus: Ipek Civan, Christa Knuchel und Fidan Saklican (von links).

Ein Fondue für zwei Vrenis

«Womit könnte man Vreni Remund wohl eine Freude machen?», fragte sich Beatrice Imoberdorf, Aktivierungstherapeutin in der Senevita Résidence Beaulieu in Murten. «Ein Fondue würde mich sehr gluschten». Schon allein den Duft mag ich sehr gerne», kam prompt die Antwort von der Bewohnerin selbst. Also lud sie im Januar, als es draussen so richtig stürmte, ihre Freundin Vreni Hurni zum Fondueplausch ein. Sie genossen den Abend mit interessanten Gesprächen, viel Humor und dem leckeren Abendessen. «Das Fondue mit der Mischung Moitié-Moitié schmeckte hervorragend», freute sich Frau Remund.



Das feine Fondue zaubert ein Lächeln auf die Gesichter von Vreni Hurni, Pflegeassistentin Elisaangela Rozetter und Vreni Remund (von links).

Ausflug nach Baden

Als die Mitarbeitenden der Senevita Lindenbaum in Spreitenbach angingen, einen Ausflug für die Bewohnenden der mediterranen Abteilung nach Baden zu planen, schwelgten diese sogleich in Erinnerungen: «20 anni fa io lavoravo in Baden», berichtet die eine und «io andavo 30 anni fa con la mia amica a...», verrät der andere. Und schon bald war es so weit. Beim Spaziergang an frischer Luft und Sonnenschein an der Limmat, bei Kaffee und Eis im Herzen der Stadt – da konnte man den Frühling schon förmlich riechen. Noch bevor die Busse wieder in Spreitenbach vorfuhren, war schon die Frage zu vernehmen: «Dove andiamo la prossima volta?»



Die Bewohnenden der mediterranen Abteilung verbringen einen sonnigen Tag in Baden an der Limmat.

Impressum

Senevita AG | Worbstrasse 46 | Postfach 345 | 3074 Muri b. Bern
Telefon +41 31 960 99 99 | Fax +41 31 960 99 90 | kontakt@senevita.ch | www.senevita.ch
Umsetzung: BOLD AG Kommunikationsagentur | Bern