

Im Alter verändert sich unser Körper, und auch der Schlaf unterliegt naturgemäß diesen Veränderungen. Für viele Menschen gilt es als Tatsache, dass man im Alter schlechter schläft, Ältere viel häufiger am Tag schlafen und auch mehr Zeit zum Schlafen haben. Welchen Zusammenhang gibt es tatsächlich zwischen dem Älterwerden und der Schlafqualität? Wie verändert sich der Schlafrhythmus im Lauf der Lebensspanne? Die Daten des Schlafatlas können Fragen, wie es um den Schlaf in Deutschland für die verschiedenen Altersgruppen steht, gut beantworten. Dabei wird es auch im Vergleich von jüngeren zu älteren Menschen durchaus Erkenntnisse geben, die es ermöglichen, das eigene Schlafverhalten besser zu verstehen oder zu deuten.

- Das Schlafbedürfnis ist bei Neugeborenen am größten und nimmt kontinuierlich ab. Kleinkinder schlafen zwischen neun und zwölf Stunden täglich, Jugendliche benötigen mindestens acht bis neun Stunden, und Erwachsene sollten eine durchschnittliche Schlafdauer von sieben bis acht Stunden einhalten – im Durchschnitt schlafen die Deutschen aktuell aber nur 6:54 Stunden pro Nacht.
- Bei älteren Menschen nimmt der Tagesgesamtschlaf insgesamt wieder leicht zu, auf 7:24 Stunden. Senioren gehen im Vergleich zu jüngeren Menschen werktags 39 Minuten früher zu Bett: um 21:33 Uhr im Unterschied zu 22:12 Uhr. Sie stehen werktags allerdings auch fast eine Stunde später auf als die unter 30-Jährigen.
- Ältere Menschen stehen auch am Wochenende etwa zwischen sieben und acht Uhr auf, während für die Jüngeren das Wochenende die Zeit des Ausschlafens ist. Berufstätige bleiben dann noch länger liegen, weil sie ihr über die Werktage aufgebautes Schlafdefizit ausgleichen.
- Die Zufriedenheit mit dem Schlaf und das morgendliche Wohlbefinden nehmen im höheren Lebensalter wieder deutlich zu. Jüngere Leute (unter 30 Jahren) und ältere (über 60 Jahren) bewerten ihren Schlaf insgesamt besser (mit Werten um die 7,2) als Menschen zwischen 30 und 60 Jahren (mit Werten um die 6,6). Am schlechtesten schlafen somit die Berufstätigen, wobei die Talsohle bei den 40- bis 60-Jährigen erreicht ist.
- 16 Prozent der über 60-Jährigen nehmen regelmäßig mindestens ein Mal pro Woche Schlafmittel ein. Dagegen nehmen jüngere Menschen seltener Schlaftabletten ein, ebenso die 30- bis 60-Jährigen, die mitten in der Berufstätigkeit stehen.
- Ältere Menschen schauen anscheinend doch nicht häufiger fern als jüngere Leute. 85 Prozent sowohl der unter 30-Jährigen als auch der über 60-Jährigen verbringen die letzte Stunde vor dem Zubettgehen mit Fernsehschauen. Bei der Lektüre eines Buchs unterscheiden sie sich aber: 46 Prozent der Senioren, aber nur 31 Prozent der Jüngeren greifen zur Gutenachtlektüre. Ein richtiger »Medienbruch« ist das Smartphone. Nur 10 Prozent der Senioren nutzen es vor dem Lichtlöschen, dagegen 64 Prozent der unter 30-Jährigen und immerhin 55 Prozent der 30- bis 60-Jährigen.

Bettliegezeiten von Jung und Alt

Aufstehzeiten wochentags



Unter 30 Jahre
6:19 Uhr



Über 60 Jahre
7:20 Uhr

Aufstehzeiten Wochenende



Unter 30 Jahre
9:19 Uhr



Über 60 Jahre
8:02 Uhr

Zubettgehzeiten wochentags



Unter 30 Jahre
22:12 Uhr



Über 60 Jahre
21:33 Uhr

Zubettgehzeiten Wochenende



Unter 30 Jahre
22:41 Uhr



Über 60 Jahre
22:08 Uhr