

Vjenka Garms-Homolová

Körperliche Aktivierung als wirksame Strategie gegen Schlafstörungen im Alter

Summary

A large proportion of the population complains about sleep problems. Sleep disturbances are especially prevalent in older adults. Besides cognitive behavioral therapy, physical activation and movement belong to the few non-pharmacological evidence-based interventions to reduce sleep disturbances. This contribution is aimed at movement scientists and practitioners. Its goal is to relay information and to raise awareness about the tasks related to the avoidance, reduction, and treatment of sleep disturbances that may await professionals in the area of movement and physical activation in the future.

Zusammenfassung

Ein beträchtlicher Teil der Bevölkerung klagt über Schlafprobleme. Besonders bei der alten Population sind Schlafstörungen hoch prävalent. Körperliche Aktivierung und Bewegung gehören bei Schlafstörungen neben kognitiven Verhaltenstherapien zu den wenigen nicht-medikamentösen Interventionen, die einigermaßen evidenzbasiert sind. Dieser Beitrag wendet sich an Bewegungswissenschaftlerinnen und Bewegungswissenschaftler sowie an Praktikerinnen und Praktiker. Er soll informieren, um Problembewusstsein zu wecken und zu zeigen, welche Aufgaben der Vermeidung, Linderung und Behandlung dieses Problems bereits jetzt und künftig auf Bewegungsfachleute zukommen.

Schlagerworte: Schlafstörungen, physische Aktivität, ältere Erwachsene, Bewegungsfachleute, evidenzbasierte Intervention