



Gemeinde Münchenstein

Schlafstörungen im Alter



Datum

Dienstag,
24. März 2026

Zeit

15.00–16.00 Uhr

Ort

Stiftung Hofmatt,
Hofmatt-Saal,
Pumpwerkstrasse 3,
4142 Münchenstein

Koordinationsstelle für das Alter

Lisa Kaufmann
lisa.kaufmann@muenchenstein.ch
061 411 57 78

Herzlich laden die Koordinationsstelle für das Alter und der Seniorenrat zu diesem Anlass ein.

Referat

Der gesunde Schlaf wird im Rahmen eines sogenannten circadianen (ca. 24 Stunden) Rhythmus im Wechsel mit Aktivität und Wachheit am Tage reguliert. Dabei kommt es im Laufe des Lebens zu typischen Veränderungen des Schlafes. Im höheren Alter kommt es zu einer Zunahme von Schlafphasen am Tage, vermehrten Wachphasen in der Nacht und somit zu einer Abnahme des circadianen Ruhe-/Aktivitäts-Rhythmus. Zudem werden auch gehäuft Schlafstörungen beobachtet.

Im Rahmen des Vortrages wird exemplarisch auf Ein- und Durchschlafstörungen im Sinne von Insomnie (Schlaflosigkeit) und schlafbezogenen Atmungsstörungen eingegangen.

Referent

Der Referent, PD Dr. med. Matthias Kröz ist Leitender Arzt Schlafmedizin an der Klinik Arlesheim und Leiter der Forschungsabteilung.

Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!



Hörgeräte mit T-Spule können mit der induktiven Höranlage des Hofmatt-Saals verbunden werden.