

# Musik und Schlaf bei älteren Personen

## Einige Hinweise

**Die Literatur ist unter [www.wisiomed.de](http://www.wisiomed.de) Linke Leiste „downloads Bildung“ Nr. 14 aufgeführt**

in Kooperation mit der **Memory-Liga e. V. Zell a. H.**  
sowie dem **Verband der Gehirntainer Deutschlands VGD®**  
und **Wisiomed® Akademie Haslach ([www.wisiomed.de](http://www.wisiomed.de))**

**Die Unterlagen dürfen in jeder Weise in unveränderter Form unter Angabe des Herausgebers in nicht kommerzieller Weise verwendet werden!**

Wir sind dankbar für Veränderungsvorschläge, Erweiterungen, Anregungen und Korrekturen, die sie uns jederzeit unter [memoryfischer@gmx.de](mailto:memoryfischer@gmx.de) zukommen lassen können.

# Musik und Schlaf bei älteren Personen

Leichte entspannende Musik (60-83 Jährige) (Jazz, Volksmusik, Klassik) eine Dreiviertelstunde vor dem Schlafengehen verbessert innerhalb von 3 Wochen die Schlafqualität (bessere subjektive Schlafqualität, längere Schlafdauer, kürzere Einschlafzeit) um 35%. Weiterhin ist das Befinden tagsüber besser. (Lai 2005, s. a. Mornhingweg et al. 1995)

Zusätzlich vermindert sich bei älteren Frauen die Anzahl der nächtlichen Aufwachphasen. (Johnson 2003)

PS: Auch bei Grundschulkindern verbessert 45 Minuten Hintergrundmusik vor dem Schlafengehen die Schlafdauer und die Schlafqualität. (Tan 2004)