



Ohne Medikamente nicht ins Bett. Besonders ältere Frauen sind von Schlaf- und Beruhigungsmitteln abhängig. (Alamy)

Süchtig nach Schlafmitteln

Ältere Menschen können ohne Medikamente nicht schlafen. Die Präparate machen abhängig, werden aber dennoch grosszügig verschrieben. Von Lena Stallmach

Die regelmässige Einnahme von Schlafmitteln ist für viele ältere Menschen so selbstverständlich wie das abendliche Zähneputzen. Doch auf Dauer behandeln sie damit nicht ihre Schlafprobleme – vielmehr werden sie abhängig. Denn die immer noch am häufigsten verordneten Schlaf- und Beruhigungsmittel, die Benzodiazepine, haben ein hohes Suchtpotenzial. «Wer einmal damit begonnen hat, hört kaum mehr auf», sagt der Zürcher Stadtarzt Albert Wettstein.

Nach Nikotin- und Alkohol- stellen Benzodiazepin-Abhängige die drittgrösste Suchtgruppe dar. Neben älteren Menschen haben Frauen ab 40 Jahren ein erhöhtes Risiko. «Mit dem Übergang in die dritte Lebensphase gehen häufig körperliche und emotionale Veränderungen einher. Diese werden oftmals falsch interpretiert und medikamentös behandelt», erklärt Christine Kaiser in einer von der Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamentenmissbrauchs erstellten Publikation. Während Männer in Krisenzeiten eher zu Alkohol greifen, halten sich Frauen mehr an Medikamente: Fast 10 Prozent der 45- bis 64-Jährigen nehmen mehrmals pro Woche oder täglich ein Schlaf- oder Beruhigungsmittel ein (siehe Grafik). Bei den über 75-Jährigen sind es 16 Prozent der Männer und 24 Prozent der Frauen.

Mit Demenz verwechselt

Benzodiazepine werden in tieferen Dosen als Beruhigungsmittel (Valium, Seresta oder Temesta) und in höheren als Schlafmittel (Dalmadorm, Dormicum oder Halcion) verwendet. Die Abhängigkeit kann sich schon bei geringen Dosen entwickeln. Das lange Zeit als vielversprechende Alternative gehandelte Stilnox ist kein Benzodiazepin. Es wirkt aber auf denselben Rezeptor im Gehirn und hat das gleiche Abhängigkeitspotenzial. Obwohl das Problem schon lange bekannt ist, werden Benzodiazepine immer noch häufig verschrieben. Sie sind bei Ärzten und Patienten sehr beliebt, weil sie schnell wirken und anfänglich gut verträglich sind. Und warum sollen ältere Menschen keine Tabletten nehmen, wenn sie dann wenigstens schlafen können?

«Der schlafanstossende Effekt der Benzodiazepine hält nur kurze Zeit an», erklärt Albert Wettstein das Problem, «spätestens nach vier Wochen schlafen die Leute genauso schlecht wie vorher, und man behandelt nur noch die Abhängigkeit.» Eigentlich sollten Benzodiazepine nicht länger als zwei bis vier Wochen verschrieben



Auch ohne Medikamente kann man den Schlaf verbessern. (Vario)

Statt Schäfchenzählen: Regeln für guten Schlaf

Ärzte empfehlen bei Schlafstörungen, einige einfache Regeln einzuhalten:

- Jeden Tag zur gleichen Zeit aufstehen (auch am Wochenende)
- Kein Schläfchen nach 15 Uhr
- Regelmässige körperliche Betätigung am Abend (Spaziergang, Gartenarbeit), aber keine grossen Anstrengungen
- Kein schweres Essen zwei Stunden vor der Schlafenszeit
- Nichts trinken nach dem Abendessen
- Abends auf Koffein, Nikotin und Alkohol verzichten.

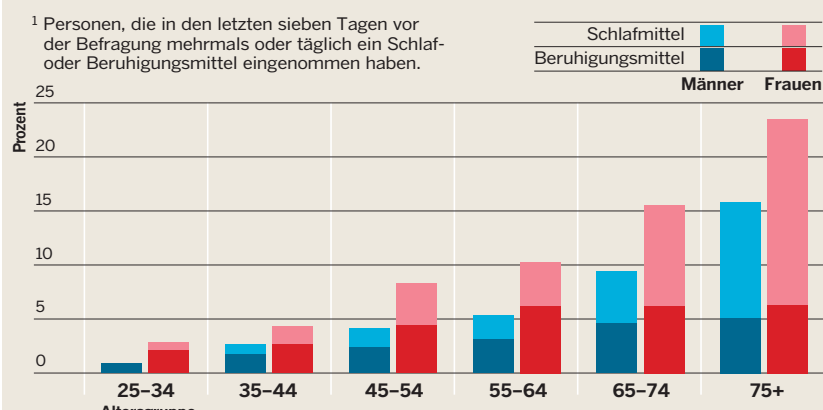
Letzterer wirkt zwar schlafanstossend. Nachdem er abgebaut ist, wacht man aber auf und kann nicht mehr einschlafen.

- Ein Zubettgeh-Ritual einhalten
- Bett nur für Sex und Schlaf benutzen
- Zum Entspannen einen Sessel nehmen
- Gute Bedingungen im Schlafzimmer: kühle Temperatur, Dunkelheit, Ruhe, geeignete Matratze
- Nach dem Zubettgehen an etwas Angenehmes, Ruhiges denken. (Isl.)

Einnahme von Schlaf- und Beruhigungsmitteln

Hoher Konsum bei Frauen und alten Menschen¹

¹ Personen, die in den letzten sieben Tagen vor der Befragung mehrmals oder täglich ein Schlaf- oder Beruhigungsmittel eingenommen haben.



Quelle: Schweizerische Gesundheitsbefragung (2002) des Bundesamts für Statistik

werden, doch viele Menschen nehmen sie über mehrere Jahre ein. Immer wenn sie versuchen, die Medikamente abzusetzen, geht der Schuss nach hinten los. Sie haben noch schlimmere Schlafstörungen als vor der Einnahme. In einer Studie mit gesunden, nicht schlafgestörten Studenten wurde gezeigt, dass schon die einmalige Einnahme

von Halcion die Einschlafzeit am nächsten Abend ohne das Medikament stark verlängerte.

«Die Sucht allein begründet noch keinen Handlungsbedarf. Man kann als Arzt den Patienten nicht verbieten, süchtig zu sein», sagt Thomas Meyer, Direktor der Forel-Klinik, der Fachklinik für alkohol-, medikamenten- und

tabakabhängige Menschen. Aber Benzodiazepine haben auch Nebenwirkungen. Häufig würden sie nicht erkannt und dem Alter angelastet oder mit einer Demenz verwechselt. Vergesslichkeit, fehlende körperliche Spannkraft, verminderter Antrieb und ein Mangel an gefühlsmässiger Beteiligung an der Umwelt sind häufige Begleiterscheinungen. Weil der Stoffwechsel älterer Menschen langsamer verläuft und die Wirkstoffe 3-5-mal länger im Körper bleiben, sind Senioren oft noch am Tag beduselt. Ein erhebliches Problem in diesem Zustand und beim nächtlichen Gang auf die Toilette sind Stürze und daraus entstehende Knochenbrüche.

Quälender Entzug

Ein bruskes Absetzen der Medikamente ist aber nicht ratsam, denn dies kann zu starken Entzugerscheinungen bis hin zu einem epileptischen Anfall führen. «Die Dosis sollte langsam herabgesetzt werden und nur in Begleitung einer psychosozialen Unterstützung, denn die Entzüge sind sehr quälend und dauern einige Zeit», sagt Thomas Meyer. Dabei seien die Erfolgsaussichten bei alten Menschen, die erst spät im Leben eine Sucht entwickelten, eigentlich sehr gut. Damit es gar nicht erst so weit kommt, fordert Stadtarzt Albert Wettstein, die gesamte Stoffklasse der Benzodiazepine, ausser in bestimmten Situationen, wie in der Notfall-, Intensiv- oder Palliativmedizin, nicht mehr neu zu verschreiben. Die Alternativen seien auf lange Sicht wirksamer. «Das Wichtigste sind Verhaltensweisen und eine Umgebung, die den gesunden Schlaf fördern. Eine Verhaltenstherapie kann in Kombination mit pflanzlichen Schlafmitteln, wie Baldrian und Hopfen, schon viel bewirken. In bestimmten Situationen ist aber auch die vorübergehende Einnahme von schlaffördernden Antidepressiva sinnvoll. Sie haben den Vorteil, dass sie nicht abhängig machen», sagt er.

Thomas Meyer von der Forel-Klinik schliesst sich diesen Empfehlungen an. «Viele Ärzte verschreiben Benzodiazepine viel zu schnell und zu lange. Man sollte in jedem Fall nach der Ursache einer Schlafstörung suchen, denn die fällt nicht einfach vom Himmel.» Häufig sei es auch ein Wissensdefizit. Alte Menschen haben eine andere Schlafstruktur, sie schlafen oft rationiert und machen einmal ein Nickerchen zwischendurch. «Natürlich brauchen sie dann nachts weniger Schlaf. Deshalb wäre ein Stück Aufklärung im Sinne, wie viel Schlaf kann man erwarten, ganz gut.»

Schmerzen im Unterleib



Diagnose

Dominik Winter

Sie hat das Kind in ihrem Bauch noch nie gespürt, aber die 30-Jährige weiss genau, dass dieses plötzliche Ziehen nicht von dem Baby kommen kann. Etwas stimmt nicht. Es drückt und reisst in ihrem Unterleib, besonders auf der rechten Seite. Fragen stürmen auf die werdende Mutter ein. Was ist mit ihrem Baby? Hoffentlich ist ihm nichts geschehen. Aber ist das bei diesen Schmerzen überhaupt möglich? Sie werden immer heftiger, so dass die junge Frau den Druck bald nicht mehr aushält. Sie muss in die Klinik, und zwar sofort.

Im Universitätsspital kümmern sich die Ärzte unverzüglich um die Schwangere. Gross ist ihr Bauch noch nicht, erst seit 17 Wochen wächst der Fötus in ihr heran. Röntgenstrahlen dürfen Mutter und Kind jetzt nicht durchleuchten, daher untersuchen die Ärzte sie mit Ultraschall. Auf dem Bildschirm entdecken die Mediziner gleich neben dem Kind eine Wucherung. Fast faustgross ragt ein Geschwulst in das Innere der Gebärmutter hinein. Mit Spezialmessungen untersuchen die Ärzte das Gewebe genauer.

Das Ergebnis ist beruhigend. Es handelt sich um einen gutartigen Muskelumor, ein sogenanntes Myom. Mehr als jede dritte Frau trägt so ein Geschwulst in sich, häufig ohne es zu merken. Eine Therapie ist nicht immer notwendig. Aber die Patientin leidet so stark unter ihren Schmerzen, dass die Ärzte zwei Tage später eine schwere Entscheidung treffen: Sie wollen die Schwangere operieren. Nur so können sie von ihren Schmerzen befreien. Die Gynäkologen müssen die Gebärmutter aufschneiden und das Myom sorgfältig entfernen. Dabei müssen sie sehr vorsichtig und präzise arbeiten, denn direkt neben dem Gewebe, das sie mit ihrem Skalpell ausschneiden wollen, liegt der Fötus in seiner Fruchthöhle. Unter keinen Umständen darf er verletzt werden.

Das Wunder gelingt: Die Operation verläuft ohne Komplikationen. Nach fünf Monate wächst das Baby im Bauch seiner Mutter heran, dann – am Ende des neunten Schwangerschaftsmonats – holen es die Ärzte auf die Welt, vollkommen gesund.

Quelle: «Zeitschrift für Geburtshilfe und Neonatologie», Bd. 211, online.

Medizin-News



Viagra für Frauen

Sexuelle Lustlosigkeit ist eine häufige Begleiterscheinung bei der Einnahme von bestimmten Antidepressiva, den Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmern. Nun zeigt eine Studie, dass der Viagra-Wirkstoff Sildenafil bei Frauen die Nebenwirkungen der Antidepressiva kompensieren kann. An der Untersuchung nahmen 98 Patientinnen teil, die mit Psychopharmaka behandelt wurden. 49 Frauen nahmen vor dem Geschlechtsverkehr zusätzlich Sildenafil ein, die anderen 49 ein Placebo. In der Sildenafilgruppe stellten 72 Prozent der Frauen eine Verbesserung fest, während es in der Placebogruppe nur 27 waren. Allerdings führte Sildenafil zu Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Hitzewallungen und Verdauungsproblemen. (Isl.)