

Sanfte Schlafhilfen

Viele Menschen nehmen Medikamente gegen Schlafstörungen, die rasch abhängig machen. Es gibt aber gute Alternativen. **Von Felicitas Witte**

Du bist ja schon abhängig», erklärt ihm eine Bekannte. «Dass du heute Nacht wieder nicht schlafen konntest, sind Entzugserscheinungen.» Seit Wochen schläft der 48-Jährige kaum, aus Verzweiflung hat er eine Woche lang jeden Abend ein Benzodiazepin genommen. Ist er jetzt, nach dem Absetzen der Medikamente, die angstlösende und schlaffördernde Eigenschaften aufweisen, bereits in den Teufelskreis der Abhängigkeit geraten? Gemäss einer neuen Umfrage von Sucht Schweiz nahm fast jeder zehnte der Befragten im Jahr zuvor Schlaf- oder Beruhigungsmittel ein, in vier von zehn Fällen waren dies Benzodiazepine. «Die Mittel helfen zwar beim Einschlafen, können aber schnell abhängig machen», sagt Stephan Krähenbühl, Chef der Klinischen Pharmakologie am Unispital Basel. «Man sollte sie - wenn überhaupt - nur kurze Zeit nehmen und dann nach Alternativen suchen.»

Wie schnell man abhängig von Benzodiazepinen wird, ist individuell unterschiedlich. «Bei manchen Menschen ist das schon nach wenigen Tagen der Fall, bei anderen erst nach dreiwöchiger Therapie», sagt Gregor Hasler, Chefarzt bei den Universitären Psychiatrischen Diensten Bern. «Einige meiner Patienten haben jahrelang Benzodiazepine eingenommen, ohne abhängig zu werden - und sind es dann doch nach Jahren noch geworden.»

Benzodiazepine wirken im Hirn auf das Botenstoffsystem GABA, das für die «Beruhigung» des Hirns zuständig ist. Setzt man die Medikamente ab, treten erste Entzugssymptome auf: Die Betroffenen fühlen sich unruhig und nervös und können noch weniger schlafen. «Dann haben sie das Bedürfnis, die Medikamente wieder einzunehmen, um die Symptome zu lindern - das ist die Abhängigkeit», erklärt Krähenbühl. Weitere Entzugssymptome sind Kopfschmerzen, Schwitzen, Muskelkrämpfe oder Schwindel.

Bevor man Schlafmittel nehme, solle man erst einmal nach der Ursache suchen und diese behandeln, rät Krähenbühl. Diverse Medikamente können als Nebenwirkung Schlafstörungen auslösen, ebenso verschiedene Krankheiten, etwa Asthma, Schilddrüsenüberfunktion, Sodbrennen oder Weichteilrheuma. Ist das nicht der Fall, stecken oft psychische Probleme hinter den Schlafstörungen.

Schlafmediziner empfehlen eine sogenannte Schlafhygiene: keine schweren Mahlzeiten und nur mässig Alkohol am Abend, sich tagsüber ausreichend bewegen, persönliches Einschlafritual, und im Schlafzimmer für eine angenehme Atmosphäre sorgen. Viel profitieren kann man von Psychoedukation - also davon, dass einem der Arzt die Grundlagen des Schlafs erklärt. So ist zum Beispiel



Sechs bis acht Stunden: Nicht jeder braucht gleich viel Schlaf, um fit zu sein.

Häufiger Konsum

10%

So gross ist laut einer Studie von Sucht Schweiz der Anteil der Menschen, die Schlaf- oder Beruhigungsmittel einnehmen.

die Schlafdauer individuell sehr unterschiedlich, manche kommen mit sechs Stunden aus, andere brauchen acht, um sich wohl zu fühlen. Gut belegt ist auch, dass kognitive Verhaltenstherapie helfen kann. Hier lernt man, was einen nicht schlafen lässt; wie man tagsüber die Probleme löst, statt nachts darüber zu grübeln, und wie man dem Teufelskreis aus Grübeln, Nicht-schlafen-Können und erneutem Grübeln entkommen kann.

«Das Dilemma beginnt, wenn man seine psychischen Probleme anschaut, aber trotzdem nicht schlafen kann», sagt Hasler. «In einer solchen Situation kann es helfen, mit Benzodiazepinen oder einem Benzodiazepin-ähnlichen Schlafmittel wie Zolpidem gut zu schlafen, um tagsüber mehr Energie für die Lösung der psychischen Probleme zu haben.» Ein bis zwei Wochen lang könne

«Alle müssen rund um die Uhr erreichbar sein. Kein Wunder, wenn man dann nachts nicht schlafen kann und zu Tabletten greift.»

man die Mittel nehmen, dann solle man sich Alternativen überlegen. Schon bei einer sehr geringen Dosis schubsen Antidepressiva wie Trazodon oder Mirzapin den Schlaf an. «Da viele Patienten mit chronischen Schlafstörungen auch unter Angststörungen oder Depressionen leiden, profitieren sie doppelt», sagt Hasler. Die Medikamente machen nicht abhängig, können aber Benommenheit auslösen. Gute Erfahrungen haben die Ärzte auch mit atypischen Neuroleptika wie Olanzapin oder Quetiapin gemacht. «Diese verursachen aber möglicherweise mehr Nebenwirkungen, etwa Gewichtszunahme bei Olanzapin», so Hasler. Manche Patienten profitieren von Melatonin-ähnlichen Substanzen, zu denen es aber wenige Studien gibt. Auch pflanzliche Mittel kann man probieren, am besten untersucht ist Baldrian.

«Wir sind eine schlaflose Gesellschaft geworden», sagt Hans-Günter Weess, Leiter des Schlafzentrums am Pfalzlinikum im süddeutschen Klingenmünster. «Alle müssen rund um die Uhr funktionieren und erreichbar sein. Kein Wunder, wenn man dann nachts nicht schlafen kann und zu Tabletten greift.» Aber über eines müsse man sich klar sein: «Kein Medikament bekämpft die Ursache der Schlafstörungen.»

Enormes Glück



Diagnose
Andrea Six

Das Gewitter entlädt sich mit Macht. Blitze zucken am Himmel, und wer jetzt noch draussen ist, sucht Schutz. Der Volksmund rät, sich unter bestimmte Baumarten zu stellen, um einen Blitzschlag zu vermeiden: Buchen sollst du suchen, Weiden sollst du meiden. Die Wissenschaft rät von freistehenden Bäumen als Zufluchtsort bei Gewitter ab und weist auf die Sicherheit des PKW hin. Vielleicht ist die 74-Jährige hin- und hergerissen, als sie vom Gewitter überrascht wird. Denn sie befindet sich drei Meter neben einem Baum, in den prompt ein Blitz einschlägt. Mit einem sogenannten Überschlageffekt wird sie dennoch von einem Teil der Energie des Blitzes getroffen.

Als wenig später die Rettungssanitäter eintreffen, liegt die Frau am Boden. Ihre Schuhe und Kleider sind an einigen Stellen angebrannt und rauchen in der feuchten Luft. Doch wundersamerweise atmet sie, und ihr Kreislauf ist stabil. Lediglich an den Blitzschlag kann sie sich nicht erinnern. Die Sanitäter bringen die 74-Jährige sicherheitshalber ins Spital, denn der Blitz könnte weitere Verletzungen angerichtet haben.

Auf der Notfallstation wird die Patientin gründlich durchgecheckt. Deutlich ist zu sehen, wie der Blitz seine Handschrift auf ihrem Körper hinterlassen hat: Vom linken Ohr zieht sich eine Linie von verbrannter Haut über den Rücken bis zum linken Zeh.

Das Herz, das mit seiner eigenen elektrischen Reizleitung empfindlich auf Stromschläge reagiert, ist bei der Patientin kurzfristig belastet worden. Nervenbahnen, die sich wie Stromkabel durch den menschlichen Körper ziehen, können durch einen Blitzschlag ebenfalls beschädigt werden. Tatsächlich hat die 74-Jährige Schwierigkeiten beim Laufen, und die Beine fühlen sich taub an.

Haut und Herz lassen sich gut behandeln. Und auch die Beine wollen bald wieder. Einzig ein schmerzhaftes Gefühl im Rücken und im Bein bleiben zurück und erinnern an das Gewitter.

Quelle: «Case Reports in Plastic Surgery and Hand Surgery», 2017, Bd. 4, S. 1.

ANZEIGE

WER SEINE FRÜHERE BEWEGUNGSFREIHEIT SUCHT, WILL VERTRAUEN.

In der Klinik Hirslanden bieten verschiedene spezialisierte Zentren das gesamte Spektrum des Bewegungsapparates an. Diese Zentren vereinbaren die Kompetenz der Fachgebiete Orthopädie, Traumatologie, Rheumatologie, Chirurgie und Radiologie, die sich wiederum auf verschiedene Bereiche wie z. B. Schulter, Hand, Hüfte, Knie, Fuss, Weichteile und Bänder spezialisiert haben. Unsere Belegärzte pflegen eine intensive Zusammenarbeit mit den zuweisenden Hausärzten.

www.hirslanden.ch/ortho

KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

KLINIK HIRSLANDEN | WITELLIKERSTRASSE 40 | 8032 ZÜRICH | T 044 387 21 11

HIRSLANDEN
KLINIK HIRSLANDEN



HIRSLANDEN
A MEDICLINIC INTERNATIONAL COMPANY