Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 87 (2009)
Heft: 5

Artikel: So vermeiden Sie die bitteren Pillen
Autor: Zahner, Karin
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-724203

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Bild: bab.ch/doc-stock

So vermeiden Sie die bitteren Pillen

Fast jede zweite Person in der Schweiz nimmt mindestens einmal pro Woche ein Medikament zu sich. Bei älteren Menschen stehen vor allem die Schmerz-, Schlaf- und Beruhigungsmittel hoch im Kurs.

Von Karin Zahner

Ende Februar 2009 wurde die neueste Gesundheitsbefragung 2007 des Bundesamts für Statistik (BFS) publiziert. Daraus geht hervor, dass Schweizerinnen und Schweizer im Vergleich zur Befragung aus dem Jahr 2002 vermehrt zu Medikamenten gegriffen haben. Und dies obwohl die Mehrheit der befragten Personen ihre Gesundheit als gut oder gar als sehr gut einschätzte.

Fast 50 Prozent der Befragten im Alter ab 15 Jahren hatten in den letzten sieben Tagen vor der Datenerhebung mindestens ein Medikament eingenommen. 1992 waren es noch 38 Prozent gewesen. Frauen schlucken öfter Arzneimittel als Männer, und je älter eine Person ist, desto häufiger greift sie zu Pillen. 20 Prozent der Bevölkerung nehmen Schmerzmittel, 5 Prozent Schlafmittel, 4 Prozent Beruhigungsmittel und knapp 4 Prozent Antidepressiva.

84 Prozent der über 75-Jährigen bekämpfen ihre Leiden mithilfe von Pharmazeutika. «18 Prozent der 65- bis 74-Jährigen schlucken

Schlaf- oder Beruhigungsmittel», erklärt dazu Dr. med. Albert Wettstein, der Chefarzt im Stadtärztlichen Dienst in Zürich. «Dabei ist gerade bei älteren Menschen der hohe Konsum derartiger Medikamente besonders heikel.»

Bei Personen über 75 Jahre liegen die entsprechenden Zahlen gar noch höher: 28 Prozent von ihnen greifen regelmässig zu diesen Pillen und Tabletten.

Viele der Schlaf- und Beruhigungsmittel, die von älteren Menschen bevorzugt werden, zählen zu der Wirkstoffklasse der sogenannten Benzodiazepine wie beispielsweise Seresta, Halcion und Valium – und diese machen schnell süchtig. «In Studien hat man herausgefunden, dass bereits eine Tablette oder eine regelmässige niedrige Dosierung solcher Produkte zur Abhängigkeit führen können», sagt Dr. Albert Wettstein. Zudem steigt mit der Einnahmedauer und der Dosis die Wahrscheinlichkeit, davon abhängig zu werden.

«Die Benzodiazepin-Abhängigen sind denn auch die drittgrösste Suchtgruppe neben den Nikotin- und Alkoholsüchtigen», erläutert der Experte. Da die Wirkung dieser Schlaf- und Beruhigungsmittel aber vom Umfeld meist nicht bemerkt wird und auch keine Entzugserscheinungen sichtbar sind, bleibt die Sucht oft unentdeckt.

Abhängig von Schlaf- und Beruhigungsmitteln sind vor allem Frauen und ältere Menschen. Diese leiden an folgenden Symptomen: leichte Beeinträchtigungen der Gehirnleistung, reduzierte Muskelkraft und Mangel an spürbaren Gefühlen gegenüber der Umwelt. Gerade die fehlende körperliche Muskelkraft führt im Alter zu Problemen. «Viele Seniorinnen und Senioren stehen nachts auf, weil sie auf die Toilette müssen. Durch das Schlafmittel sind sie aber oft leicht beduselt und fallen hin. Wenns dumm läuft, erleiden sie dabei einen Schenkelhalsbruch und müssen ins Spital gebracht werden», sagt der Arzt.

Von der Sucht loszukommen, ist nicht einfach. Denn viele leiden nach dem Absetzen der Pillen unter schweren, über längere Zeit anhaltenden Schlafstörungen, die oft noch gravierender sind als je zuvor. Allerdings stellt sich die Frage, ob man sich im hohen Alter einen Entzug überhaupt noch zumuten soll. «Das muss man von Fall zu Fall betrachten», sagt Dr. Wettstein. «Die meisten älteren Menschen nehmen aber im Schnitt mehr als sechs Medikamente zu sich. Das kann zu unerwünschten Wechselwirkungen führen. So gesehen ist jedes Mittel, das man absetzen kann, positiv.»

Gerade bei den Schlafmitteln kann man sich ohne Bedenken einschränken. Studien zeigen, dass anhand von Entspannungsübungen und Verhaltensregeln gelernt werden kann, sich zu entspannen und besser zu schlafen.

«Wer trotzdem ohne Medikamente keinen Schlaf findet, der sollte sich von seinem Arzt ein Mittel verschreiben lassen, das nicht abhängig macht, beispielsweise ein schlafanstossendes antidepressives Medikament», rät der Experte.

Ebenfalls sehr häufig geschluckt werden Schmerzmittel. Diese sind für Dr. Albert Wettstein jedoch weniger problematisch. «Solange man nicht an mehr als zwei oder drei Tagen pro Woche ein Schmerzmittel einnehmen muss, ist das akzeptabel», erklärt er. «Selbstverständlich sprechen wir hier aber nicht von Menschen, die eine chronische Erkrankung haben und die Entzündungen oder Schmerzen nur mit gewissen Mitteln bekämpfen können.»

Auch wer unter Arthrose oder Arthritis leidet, sollte versuchen, nicht allzu viele Tabletten zu schlucken. «Vor allem sollte man auf eine regelmässige Einnahme von Antirheumatika wie Voltaren, Aspirin oder Brufen verzichten. Diese begünstigen Magenblutungen», erläutert der Chefarzt des Stadtärztlichen Dienstes Zürich. «Besser ist es, ein Produkt mit dem Wirkstoff Paracetamol wie Panadol oder Dafalgan einzunehmen. Davon muss man aber vier Mal pro Tag zwei Tabletten à 500 mg oder 4 Brausetabletten schlucken.»

Um die Schmerzen zu bekämpfen, sollte man sich überdies an die frische Luft begeben und sich regelmässig bewegen: Schwimmen, Wandern oder Radfahren sind mögliche Sportarten. «Aber auch das Fitnesscenter ist ein guter Ort, um sich in Form zu halten», rät der Stadtarzt. «Der grosse Vorteil ist dabei, dass man mit anderen Menschen trainiert und so das Gefühl hat, dabei zu sein.»

Die Schweizerische Gesundheitsbefragung

Die Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB) findet alle fünf Jahre statt. 2007 wurde sie zum vierten Mal durchgeführt. Aus einer repräsentativen Stichprobe von rund 30 000 Privathaushalten wurde pro Haushalt eine Person ab 15 Jahren zufällig ausgewählt. Insgesamt beteiligten sich 18 760 Personen, davon 10 336 Frauen und 8424 Männer.

Die Regeln der Schlafhygiene:

- Jeden Tag zur gleichen Zeit aufstehen, auch am Wochenende.
- Kein Schläfchen nach 15 Uhr.
- Regelmässige körperliche Betätigung am Abend wie spazieren gehen oder leichte Gartenarbeit – aber keine grossen Anstrengungen.
- Abends keinen Kaffee trinken, keine Zigaretten rauchen und keinen Alkohol trinken.
- Kein schweres Essen zwei Stunden vor der Schlafenszeit.
- Nichts mehr trinken nach dem Nachtessen.
- Stimulierende, lärmende Orte nach 17 Uhr meiden.
- Zum Entspannen nie das Bett, sondern einen Sessel oder das Sofa wählen.
- Ein Zubettgeh-Ritual einhalten.
- Das Bett nur für Schlaf und Sex benützen.
- Kein Fernsehen vom Bett aus.
- Schlafen Sie in einem kühlen, dunklen und ruhigen Schlafzimmer mit guter Matratze.
- Vor dem Zubettgehen an etwas Angenehmes, Ruhiges denken.