

Schlafmittel wird rasch zum Suchtmittel

Sucht Schlafprobleme mit Tabletten lösen – das scheint verlockend und verspricht schnell Hilfe. Fachleute aber warnen: Viele Medikamente bergen hohe Suchtgefahr.

Vera Sohmer

Wer sich nächtens schlaflos hin- und herwälzt, sucht in schierer Verzweiflung nach einer effektiven Lösung, und die kommt oft in Tablettenform. 9,7 Prozent der Schweizer Bevölkerung haben im vergangenen Jahr zu Schlaf- oder Beruhigungsmitteln gegriffen, wie aus dem jüngsten Suchtmonitoring hervorgeht. Die Befragung zeigt darüber hinaus: Frauen (11,9 Prozent) tun es öfter als Männer (7,5 Prozent); Ältere ab 65 Jahren häufiger als Jüngere.

Fast 40 Prozent: Schlafpillen

Was Fachleute aufhorchen lässt: Mehr als 40 Prozent der Befragten gaben an, Wirkstoffe zu nehmen, die Abhängigkeitspotenzial haben. Benzodiazepine oder benzodiazepin-ähnliche Substanzen gehören dazu. Diese finden sich in vielen rezeptpflichtigen Schlaf- und Beruhigungsmitteln wie Stilnox. Wie viele Schweizerinnen und Schweizer abhängig sind, dazu gibt es nur Schätzungen. Das Suchtmonitoring geht davon aus, dass bei rund 115 000 Frauen und 68 000 Männern die Situation problematisch ist. Sie schlucken die Substanz seit mehr als einem Jahr, und dies fast jeden Tag.

Kritische Gewöhnungseffekte

Hier liegt eine grosse Gefahr, sagt Katrin Liebisch, Fachärztin für Psychiatrie am Arud-Zentrum für Suchtmedizin in Horgen. Denn bei längerem Gebrauch kann ein Gewöhnungseffekt eintreten. Betroffene finden ohne das Medikament keinen Schlaf mehr oder merken, dass die Wirkung des Medikaments nachlässt. Sie erhöhen die Dosis auf eigene Faust, um wieder die ursprüngliche Wirkung zu erzielen.

Zittern und Schwitzen

Die Grenze vom Missbrauch zur Sucht verläuft fliessend. Dass sie abhängig sind, merken Patienten spätestens, wenn sie die Schlaf-tabletten einmal weglassen – oder der Vorrat aufgebraucht und kein Nachschub im Haus ist. Die Entzugssymptome können heftig ausfallen und reichen von Zittern und starkem Schwitzen bis hin zu Angstzuständen und psychomotorischer Unruhe. Das Tückische daran: «Das Gefühl, ohne das Medikament die ganze Nacht kein



Viele Schweizer leiden unter Schlafstörungen. Einige bekämpfen die Probleme mit Medikamenten – das ist nicht ganz ungefährlich. bt/a

Auge zugemacht zu haben, kann Ausdruck der Abhängigkeit sein», erklärt Anne Keller, Chefärztin der Forel Klinik, in der Alkohol-, Medikamenten- und Tabakabhängige behandelt werden. Dies aber werde oft verwechselt mit den Anzeichen der Schlafstörung. Und schon greift man wieder zur Einschlafhilfe.

Zuerst: Schlafhygiene prüfen

Die dringende Empfehlung lautet deshalb: Schlafstörungen immer gründlich abklären lassen. Also zunächst mit seinem Hausarzt den Ursachen auf den Grund gehen und gemeinsam ausloten, wie die beste Behandlung aussehen sollte. Immer sollten zuerst Massnahmen zur Schlafhygiene überprüft werden. Manchmal hilft ein pflanzliches Präparat. Hat es ein Patient, eine Patientin damit schon vergebens versucht, kann ein benzodiazepin-haltiges Medikament durchaus sinnvoll sein, um fürs Erste den Teufelskreis der Schlaflosigkeit zu unterbrechen. «Aber nur für kurze Zeit, in der

vorgeschriebenen Dosis und eingebettet in ein Setting, bei dem der Verlauf kontrolliert werden kann», rät Katrin Liebisch.

Schlafqualität leidet

Wenn jemand über eine längere Zeitspanne Hilfe benötigt, setzen Ärzte heute vermehrt Alternativ-Substanzen ein. Die Gruppe der sedierenden Anti-Depressiva gehört dazu. Ein grosser Vorteil ist, dass diese nicht abhängig machen. Tatsächlich kann die Wirkung von synthetischen Schlafmitteln verblüffend sein. Endlich wieder besser einschlafen und nachts nicht mehr ständig aufwachen! Die Mittel verbessern aber nicht die Schlafqualität. Im Gegenteil: Sie greifen empfindlich in den natürlichen Verlauf ein und unterdrücken unter anderem die Tiefschlafanteile und die Traumphasen. Beides aber ist wichtig, um sich erholt zu fühlen und gesund zu bleiben. Eine Pille, die den natürlichen Schlaf nicht beeinträchtigt, ist, trotz intensiver Forschung, ein Wunschtraum.

Rezeptfreie Schlafmittel

- **Antihistaminika** kommen mitunter auch als leichtes Schlafmittel zum Einsatz – aber Vorsicht! Sie sind keineswegs frei von Nebenwirkungen.
- **Pflanzliche Mittel** enthalten Bestandteile von Baldrian, Hopfen, Melisse oder Passionsblume; auch Johanniskraut soll beruhigend wirken.
- Als **Hausmittel** kommen zum Einsatz: 1-3 Minuten **Tau- oder Wassertreten**; Kamillen- und **Lavendelbäder** mit ätherischen Ölen (max. 15 Minuten) oder **Salzbäder** (500g auf ein Vollbad); eine Mischung zur Entspannung kann der Apotheker mischen: 10 Gramm Kamillentinktur, je 5 Gramm Pfefferminz-, Wermut- und Baldriantinktur sowie Hoffmannstropfen; 30 Tropfen auf Zucker, Kinder 10.
- In den USA rezeptfrei erhältlich ist das Schlafhormon **Melatonin**. Es wird bei Schlafstörungen durch Jetlag erfolgreich eingesetzt. *gau*

Schlafhygiene überprüfen

- Regelmässiges **Einschlafen und Aufwachen** (Abweichung max. 30 Minuten); **kein** Schläfchen tagsüber; **Nicht länger als ca. 7 Stunden im Bett** verbringen; nach nächtlichem Erwachen **nach 15 Minuten aufstehen**; das Bett nur zum Schlafen nutzen; die Wechselwirkung von **Alkohol und Nikotin** wirkt besonders schlafstörend; möglichst nicht nach 19 Uhr rauchen/essen; körperliche Betätigung am Abend meiden; Schlafzimmer sollte ruhig, dunkel und eher kühl (16 bis 18°C) sein.
- **Zwei Stunden vor dem Zubettgehen** eine **«Pufferzone»** schaffen: sich der Erholung widmen, Gedanken im Tagebuch «ablegen»; nicht auf die Uhr schauen; Dies löst meist eine gedankliche und körperliche Reaktion aus und raubt die Unbefangenheit gegenüber dem Schlaf. *gau*

Quelle: Merkblatt Schlafhygiene

Jede vierte Schweizerin bleibt kinderlos

Neuerscheinung
Annette Wirthlin beleuchtet in «Bye bye Baby?» die Probleme ungewollter Kinderlosigkeit. Das ist unerwartet spannend.

Autorin Annette Wirthlin widmet sich in ihrem Buch dem Thema ungewollter Kinderlosigkeit – nüchtern und lesenswert, sehr informativ, manchmal berührend.

Von 25 auf 30,4

Etwa zwei von 100 Kindern, die heute im deutschsprachigen Raum geboren werden, sind im Reagenzglas gezeugt worden (in vitro). Waren Frauen Anfang der 70er-Jahre noch um die 25 Jahre alt, wenn sie das erste Kind bekamen, sind sie heute bereits 30,4 Jahre. Das sagt

der befragte Statistiker im Buch. Und er sagt auch: Bekamen sie um 1900 fast vier Kinder (im Schnitt), sind es inzwischen gerade mal 1,5. Frauen mit Geburtsjahrgang 1970 werden in der Schweiz schätzungsweise zu 25 Prozent kinderlos bleiben – jede Vierte. Allerdings hatte dieser Jahrgang, wie es der Statistiker so zartfühlend sagt, zum Zeitpunkt der letzten grossen Volkszählung «ihre Fruchtbarkeitsperiode noch nicht abgeschlossen». In Deutschland kommt man aktuell auf 20 Prozent. Klar ist, Frauen sind nicht länger fruchtbar als um 1900 – mit 35 Jahren nimmt die Fruchtbarkeit klar ab, mit 40 deutlich.

Die Zuger Journalistin Wirthlin befragte acht Frauen, die mit der Kinderlosigkeit in irgendeiner Form konfrontiert sind, darunter auch die 33-jährige Assistentin einer Praxis für Kinderwunschbe-

handlung, die seit drei Jahren Single ist und einige Eizellen vorsichtshalber im «Kühlschrank» schockgefroren lagert, ein nicht ganz unkompliziertes Verfahren (Social Freezing).

Grenze mit 45 Jahren

Aber auch Fortpflanzungsmediziner, Soziologe und Psychotherapeut kommen in Interviews zu



«Bye bye, Baby?» ist vor einigen Tagen erschienen. *zvq*

Wort. Der Mediziner erklärt trocken, die Eizellen der Frau müssten nunmal ein ganzes Leben halten, wenn die Frau 35 sei, seien ihre Eizellen fast 36, während die Spermien des gleichaltrigen Mannes nur drei Monate alt seien. Und der Reproduktionsmediziner erklärt, dass die Anzahl der Eizellen von zwei Millionen beim weiblichen Baby bis auf 1000 Eizellen in der Menopause (im Schnitt mit 51 Jahren) falle, weil sie einfach verkümmern. Die Eizellen würden genauso schlechter werden, wenn «sie dynamisch aussehen und täglich laufen gehen». Einzig starkes Rauchen und Trinken zeige (negative) Einfluss.

Die persönliche Meinung zur Altersgrenze für künstliche Befruchtung? 45 Jahre, sagt Michael von Wolff, Leiter der Abteilung für Gynäkologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin an der

Universitätsfrauenklinik Bern und erklärt, warum.

Das Buch handelt aber auch von jenen Frauen, die mit ihrem Kinderwunsch abgeschlossen haben. Von solchen, die sich vor Jahrzehnten erfolgreich an einer Samenbank bedienten, aber das nie offiziell machten. Von einer Frau, die sich mit zwei Schwulen auf das Projekt Kind einigt. Und einer, die schwanger war und dann nicht nur das Kind, sondern auch noch die Liebesbeziehung verlor. Fazit: Ein Buch nicht nur für Betroffene, sondern auch für Angehörige oder Freunde von Personen, für die Kinderlosigkeit ein Thema ist – es können Vorurteile abgebaut, Erkenntnisse gewonnen werden. *Clara Gauthey*

Info: Annette Wirthlin, «Bye bye, Baby?» Frauen im Wettlauf gegen ihre biologische Uhr, Werdverlag, 29 Franken.

Buchtipps

Humor – und die humorlose Religion

Wo Doris Leuthard nach dem Terroranschlag auf das Satiremagazin «Charlie Hebdo» sagt: «Satire ist kein Freipass», sagt Satiriker Andreas Thiel im Buch «Humor»: Auch ein Satiriker darf nicht töten, stehlen und soll nicht die Frau eines Zuschauers begehren. Es sei nicht verwunderlich, dass es weniger Satiriker als Politiker gäbe, denn für Letztere liege die moralische Messlatte vergleichsweise tief.

Wer hätte geahnt, dass die Ereignisse um «Charlie Hebdo» in solch kurzer Zeit von einem noch schlimmeren terroristischen Akt getoppt werden würden?

Thiels Buch ist eine von der Aktualität überholte, «liebevoll erdachte Antwort auf alle anonymen und offenen Morddrohungen» (Nachwort). Er sträubt sich gegen Listen, mit denen humorfreie Zonen etabliert würden – «unter dem Deckmantel der Political Correctness», mit Argumenten wie Religionsfreiheit und Toleranz. Thiel hat etwas dagegen, wenn die Wahrheit (Gesetze) von Politikern bestimmt wird. Hat er ein Demokratie-Problem, könnte man fragen.

Thiel (44 Jahre), Kolumnist der «Weltwoche» und Komiker mit einem Faible für Schmerzgrenzen will sich den Mund nicht verbieten lassen. In seinem gerade in Zürich angelaufenen Comedy-Programm geht es denn auch um Islam, Politik, Terrorismus – und das nicht immer zartfühlend. Da beschreibt der saufende Ayatollah schon mal, wie man eine Frau steinigt («Ich war mal in der Wüste an einer Sandung... äusserst langweilig...»).

Die Frage, ob man über rassistische Witze lachen dürfe, sei so absurd wie die Frage, ob man sterben solle, wenn man erschossen werde, findet Thiel, der als rechtsbürgerlich gilt. Seine politisch korrekte Anprangerung von Tierversuchen ist etwa so absurd wie die Cartoons vom trinkenden Ajatollah.

Richtig interessant wird es aber erst, wenn er die kulturellen Ausprägungen des Humors untersucht. Äusserst schade: Zur Verbindung von Humor und Islam fallen ihm lediglich zwei Sätze ein. Einer davon ist: «Auf Witze über den Propheten steht die Todesstrafe.» Etwas wenig! *gau*

Info: Andreas Thiel, «Humor. Das Lächeln des Henkers», Werdverlag, 39 Franken.

Nachrichten

VHS-Kurs Biel

Hot-Stone-Massage für Paare und Freunde

Sich mit heissen Steinen und einem duftenden Öl massieren – wie das geht, will ein bilingualer Volkshochschulkurs im Dezember Paaren und in einem weiteren Kurs auch Freundinnen zeigen. Erholung und Wärme tanken, das gegenseitige Massieren erlernen, das bringt Kursleiterin Anja Richter Schürer den Teilnehmerinnen und Teilnehmern bei. Anmelden kann man sich bis am 4. Dezember. *mt/gau*

Info: Kosten 80 Franken pro Person, 10 Franken für Kursmaterial, Anmeldung per E-Mail an info@vhs-biel.lyss.ch; erster Kurs am Freitag, 11. Dezember, 16.30 Uhr bis 19.30 Uhr (für Paare), zweiter Kurs am Samstag, 12. Dezember, selbe Zeit (Freundinnen).