

Oft verhelfen schon kleine Maßnahmen wie regelmäßige Schlafenszeiten, ein kühler Raum, der Verzicht auf Kaffee oder eine neue Einstellung der Medikamente zu besserem Schlaf.



Gute Nacht!

Barmherzige Brüder Linz 🍷 Schlaf ist lebenswichtig für Körper und Geist – besonders ein ausreichend langer Tiefschlaf. Doch mit zunehmendem Alter kommen Schlafstörungen. Schätzungen zufolge leidet rund die Hälfte der Menschen ab 60 Jahren darunter. Man sollte jedoch nicht gleich zu Schlafmitteln greifen, sondern zuerst nach den Ursachen suchen.

VON ELKE BERGER

Viele PatientInnen benötigen keine Schlafmittel, sondern die richtige Einstellung ihrer Medikamente.

Wir „verschlafen“ rund ein Drittel unseres Lebens, also im Durchschnitt 25 Jahre. Für unseren Körper und Geist ist der Schlaf lebenswichtig. Der Stoffwechsel und die Abwehrkräfte erholen sich während des Schlafs und das Gehirn verarbeitet die Eindrücke vom Tag. So trägt Schlaf zur Gesundheit und zum Wohlbefinden bei.

Dabei hat die ein oder andere unterbrochene Nacht noch keine Auswirkungen auf unseren Körper. Bei ständigem Schlafmangel besteht allerdings ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Herzinfarkt, Bluthochdruck, Diabetes, Stoffwechselerkrankungen und Depressionen.

Dauerhafte Schlafstörungen sind also eine ernst zu nehmende Krankheit, besonders bei Menschen mit chronischen Erkrankungen. Sie werden allerdings oft verharmlost und vernachlässigt, auch bei älteren Menschen, die meist noch unter zahlreichen anderen Erkrankungen leiden. Schlafstörungen verstärken jedoch diese bestehenden Erkrankungen und können den Abbau der körperlichen Leistungsfähigkeit beschleunigen.

„Grundsätzlich gilt: Ein gesunder älterer Mensch (über 70 Jahren) schläft im Mittel sechs bis acht Stunden, und die Zeitdauer bis zum Einschlafen beträgt durchschnittlich 30 Minuten“, erklärt Mag. Gunda Gittler, die Leiterin der Apotheke der Barmherzigen Brüder in Linz. „Es ist normal, dass der Nachtschlaf bis zu zwei Stunden durch Wachphasen unterbrochen ist. Erst wenn der Schlafverlauf von diesen altersbezogenen Normalwerten abweicht, ist er als krankhaft einzustufen.“

Bei den Schlafstörungen unterscheidet man zwischen Einschlafstörungen, wenn die Dauer bis zum Einschlafen verlängert ist,

Schlafmittel können Nebenwirkungen wie Tagesmüdigkeit, Schwindelanfälle, Muskelschwäche und Gangunsicherheit hervorrufen.

und Durchschlafstörungen, wenn Aufwachphasen in der Nacht überdurchschnittlich lang sind, sowie zwischen akuten und chronischen Schlafstörungen. Die Ursachen reichen von mangelnder Schlafhygiene über physiologische Veränderungen, Erkrankungen bis zu Nebenwirkungen von Medikamenten, darunter Parkinsonmittel, Antidementiva, Betablocker, Diuretika, Cortison oder Antidepressiva.

„Der erste Schritt ist immer die Suche nach der Ursache und deren Beseitigung. Auf Schlafmittel sollte wirklich erst zurückgegriffen werden, wenn alles andere versucht wurde“, betont Mag. Gittler. „Viele PatientInnen benötigen keine Schlafmittel, sondern die richtige Einstellung ihrer Medikamente, insbesondere bei SchmerzpatientInnen ist hierauf zu achten.“



Mag. Gunda Gittler ist Leiterin der Apotheke der Barmherzigen Brüder in Linz.

Eine Liste zur Orientierung

Eine gute Orientierungshilfe bei der Auswahl eines geeigneten Arzneimittels für geriatrische PatientInnen ist die Priscus-Liste. Darin findet der Arzt und Apotheker Arzneimittel, die bei älteren PatientInnen kontraindiziert sind, und Vorschläge von Arzneimitteln, auf die man ausweichen kann.

Sind die Schlafstörungen so gravierend, dass Schlafmittel eingesetzt werden müssen, stehen hier zur Kurzzeittherapie apothekenpflichtige Antihistaminika oder rezeptpflichtige Benzodiazepine und Z-Substanzen zur Verfügung. „Eine Rücksprache mit einem Arzt oder Apotheker Ihres Vertrauens sollte in jedem Fall stattfinden“, mahnt die Apothekenleiterin, „denn die Medikamente können Nebenwirkungen hervorrufen. Zum einen kann Tagesmüdigkeit auftreten, zum anderen Schwindelanfälle, Muskelschwäche und Gangunsicherheit – woraus eine erhöhte Sturzgefahr resultiert. Schlafmittel dämpfen auch häufig das Atemzentrum, so dass es zu verstärkenden Effekten mit zentralwirksamen Schmerzmitteln kommen kann.“

Alternativen zu Medikamenten

Leichtere Fälle können alternativ behandelt werden. „Zuerst sollte die Schlafhygiene untersucht werden“, betont Mag. Gittler. „Das heißt: kein Tagesschlaf, das Zubettgehen hinauszögern, regelmäßige Aufsteh- und Schlafenszeiten, feste Rituale, kühle, gelüftete, abgedunkelte Räume, Lärmquellen abstellen, vor dem Zubettgehen keinen Alkohol, Kaffee und keine schweren Mahlzeiten einnehmen.“

Als komplementäre Methoden stehen zudem Entspannungstechniken wie autogenes Training, Fantasiereisen oder Muskelentspannung nach Jacobson sowie Aromatherapie, pflanzliche Mittel mit Baldrian, Hopfen, Lavendel und Melisse oder homöopathische Arzneimittel zur Verfügung. Auch hier gilt: Immer den Rat eines Arztes oder Apothekers einholen. ■

Schlafphasen

In der Nacht durchlaufen wir fünf Schlafphasen, die aus folgenden Stadien besteht: Auf das Einschlafstadium, das etwa 15 Minuten dauert, folgt das Leichtschlafstadium, dann der Tiefschlaf, der zu Beginn etwa 20 Minuten dauert und während der folgenden Zyklen immer kürzer wird. Die ersten vier Stadien fasst man unter NREM-Schlaf (Non Rapid Eye Movements) zusammen. Stufe 5 wird REM-Schlaf (Rapid Eye Movements) oder auch Traumschlaf genannt. Ein Durchlauf aller fünf Stadien dauert etwa 90 Minuten. Für einen ausreichenden Erholungswert ist es wichtig, dass alle Stadien durchlaufen werden und der natürliche Schlafzyklus nicht gestört wird.