Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 83 (2005)
Heft: 3

Artikel: Die besten Tipps, wie Sie Ihren Schlaf wiederfinden
Autor: Schmitt, Wolfgang
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-723272

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: 11.07.2025

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

Die besten Tipps, wie Sie Ihren Schlaf wiederfinden

Eine gute Nachtruhe ist entscheidend für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Die Zeitlupe-Leserinnen und -Leser hatten zu diesem Thema denn auch viele Fragen.

Ich bin siebzig Jahre alt und nehme seit zwei Jahren Halcion. Ich hatte es seinerzeit während eines Spitalaufenthaltes bekommen, weil der Zimmernachbar so laut geschnarcht hatte. Seither nehme ich das Schlafmittel in immer gleicher Dosis mit gutem Erfolg. Ist es schädlich, ein Schlafmittel so lange einzunehmen? Soll ich lieber ein anderes Schlafmittel, beispielsweise Temesta, einnehmen?

Ein Wechsel von Halcion auf Temesta ist nicht sinnvoll, da beide aus der gleichen Gruppe von Schlafmitteln, den so genannten Benzodiazepinen, stammen. Dazu gehören unter anderen auch Mittel wie Dalmodorm, Seresta, Valium oder Xanax. Der Hauptunterschied zwischen den einzelnen Mitteln besteht darin, dass sie unterschiedlich lange wirken.

Diese Medikamente sind meist gut verträglich. Sie sollten aber nicht länger als zwei bis vier Wochen eingenommen werden und üblicherweise nur, wenn bestimmte vorübergehende Belastungen bestehen. Wenn sie länger eingenommen werden, besteht nämlich die Gefahr, dass der Körper sich daran gewöhnt und eine höhere Dosis notwendig wird, um die schlaffördernde Wirkung zu erhalten. Wenn ein solcher Gewöhnungseffekt eintritt, sollte möglichst umgehend der Hausarzt konsultiert werden, um eine andere Lösung für das Schlafproblem zu finden. Sonst besteht die Gefahr einer Abhängigkeit.

Wenn jemand ein solches Schlafmittel schon länger einnimmt und keine Dosiserhöhung nötig war, gibt es keinen zwingenden Grund, das Medikament abzusetzen. Ein Problem der Benzodiazepine ist allerdings, dass sie zu einer Muskelentspannung führen, die gerade in der Nacht, wenn man aufstehen muss, um zur Toilette zu gehen, zu einer Gangunsicherheit führen kann. Gerade in höherem Alter kann das zu Stürzen und Knochenbrüchen führen.

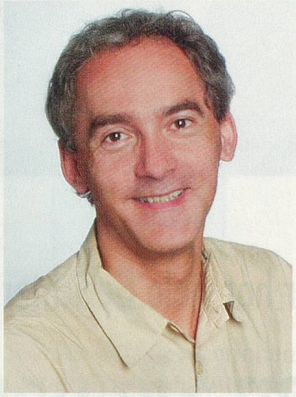

BILD: ZVG

Schlafexperte: Dr. med. Dipl.-Psych. Wolfgang Schmitt vom Zentrum für Schlafmedizin am Berner Inselspital beantwortete die Fragen der Zeitlupe-Leserinnen und -Leser.

Ich bin jetzt achtzig Jahre alt und habe schon viele Schlafmittel ausprobiert. Die bisherigen haben nicht geholfen, mit einer ganzen Tablette Seresta habe ich aber einen guten Schlaf, eine halbe Tablette reicht nicht. Früher habe ich mal Tolvon eingenommen, das auch sehr gut geholfen hat, vom Hausarzt aber abgesetzt wurde. Stattdessen verschrieb er mir Seresta.

Grundsätzlich gilt auch hier, dass Seresta weiter genommen werden kann, wenn keine Nebenwirkungen, vor allem Gangunsicherheit, auftreten und keine Dosissteigerung nötig ist. Tolvon ist ein Antidepressivum, also eines der Medikamente, die vor allem zur Behandlung von Patienten mit Depressionen eingesetzt werden. Es gibt aber einige Antidepressiva, die einen sehr positiven Effekt auf den Schlaf haben, auch bei Personen, die keine Depression haben. Wenn die Antidepressiva als Schlafmittel eingesetzt werden, dann dosiert man sie niedriger als bei der Behandlung von Depressionen. Es eignen sich aber nur bestimmte Antidepressiva als Schlafmittel, wie Remeron, Surmontil, Tolvon oder Trittico.

Ich nehme seit einigen Jahren Temesta und habe es geschafft, die Dosis immer weiter zu reduzieren, jetzt nehme ich noch 1/4 mg ein. Jedes Mal, wenn ich versuche, es ganz wegzulassen, kommen die Schlafprobleme wieder, und ich werde ganz unruhig. Was kann ich machen?

Das ist ein häufiges Problem, wenn man Schlafmittel aus der Gruppe der Benzodiazepine absetzen möchte und man sie schon längere Zeit eingenommen hat. Oft ist das Weglassen der letzten Dosis besonders schwierig. Möchte man vom Schlafmittel ganz wegkommen, muss man oft hinnehmen, dass der Schlaf

INSERAT

Alles über Erholung, Rehabilitation und Betreuung im Prospekt. Rufen Sie an:
Tel. 041 754 64 00
www.annahof.ch, info@annahof.ch
Annahof Aegeri
Erholung – Rehabilitation – Betreuung

sich für eine bis zwei Wochen verschlechtern kann, sich dann aber meistens wieder reguliert. Man kann auch den «Umweg» über ein schlafförderndes Antidepressivum wählen, das man öfters leichter absetzen kann. Oder man versucht, das Schlafmittel nicht mehr jede Nacht zu nehmen und es auf den Nachttisch zu legen – für alle Fälle. Das führt oft zu einer psychologischen Beruhigung, die ja wichtig ist, um einschlafen zu können. Auf jeden Fall sollte man versuchen, die Regeln der Schlafhygiene einzuhalten.

Ich gehe (meist) regelmässig gegen 22 Uhr ins Bett, habe schon lange Durchschlafstörungen und liege regelmässig zwischen zwei und vier Uhr in der Nacht wach. Ich mache einen regelmässigen Mittagsschlaf, habe aber nicht den Eindruck, dass dadurch mein Nachtschlaf gestört wird.

Wenn sich die «innere Uhr» einmal darauf eingestellt hat, dass man zu bestimmten Zeiten aufwacht, ist es oft schwer, dies wieder zu ändern, vor allem, wenn damit auch noch bestimmte Gewohnheiten verbunden sind, wie auf die Toilette gehen oder noch etwas trinken.

Grundsätzlich ist es sinnvoll, nicht länger als 15 Minuten wach im Bett zu liegen. Besser ist es, aufzustehen und sich zu beschäftigen. Die Tätigkeiten sollten aber nicht zu aktivierend sein, und man sollte sie auch möglichst gerne machen. Dadurch erhöht sich die Chance, dass man wieder müde wird und weiterschlafen kann. Bei längerem Wachliegen in der Nacht ist zu empfehlen, dass man versucht, später ins Bett zu gehen.

Je länger das Schlafproblem schon besteht und je älter man ist, umso langsamer sollte man die Zeit, zu der man ins Bett geht, verschieben: zum Beispiel 15 bis 30 Minuten alle zwei bis vier Wochen.

Wichtig ist es, am Morgen nicht länger liegen zu bleiben und auf Schlaf am Tag vollständig zu verzichten. Vorübergehend wird dann die Müdigkeit am Tag zunehmen, aber dies hilft dann, besser durchschlafen zu können. Wenn der Schlaf wieder gut ist, kann man die Zeit im Bett wieder langsam verlängern. ■

Das Alter hat viele Gesichter …

Wenn Sie uns brauchen: Wir sind für Sie da!

Pro Senectute verfügt in der Schweiz über gut 120 Beratungsstellen – eine davon ist ganz in Ihrer Nähe. Sie finden die entsprechende Telefonnummer auf dem vorne in der Zeitlupe eingehefteten Verzeichnis. Oder Sie rufen uns an und wir helfen Ihnen weiter: Telefon 044 283 89 89.

- Pro Senectute berät ältere Menschen und deren Angehörige unentgeltlich bei persönlichen und finanziellen Problemen.
- Pro Senectute unterstützt ältere Menschen, die sich in finanzieller Bedrängnis befinden.
- Pro Senectute vermittelt Dienstleistungen für das Daheimleben bis ins hohe Alter.
- Pro Senectute verfügt über ein grosses Angebot an Bildungskursen, Sportmöglichkeiten, Treffpunkten und Veranstaltungen aller Art.

PRO SENECTUTE