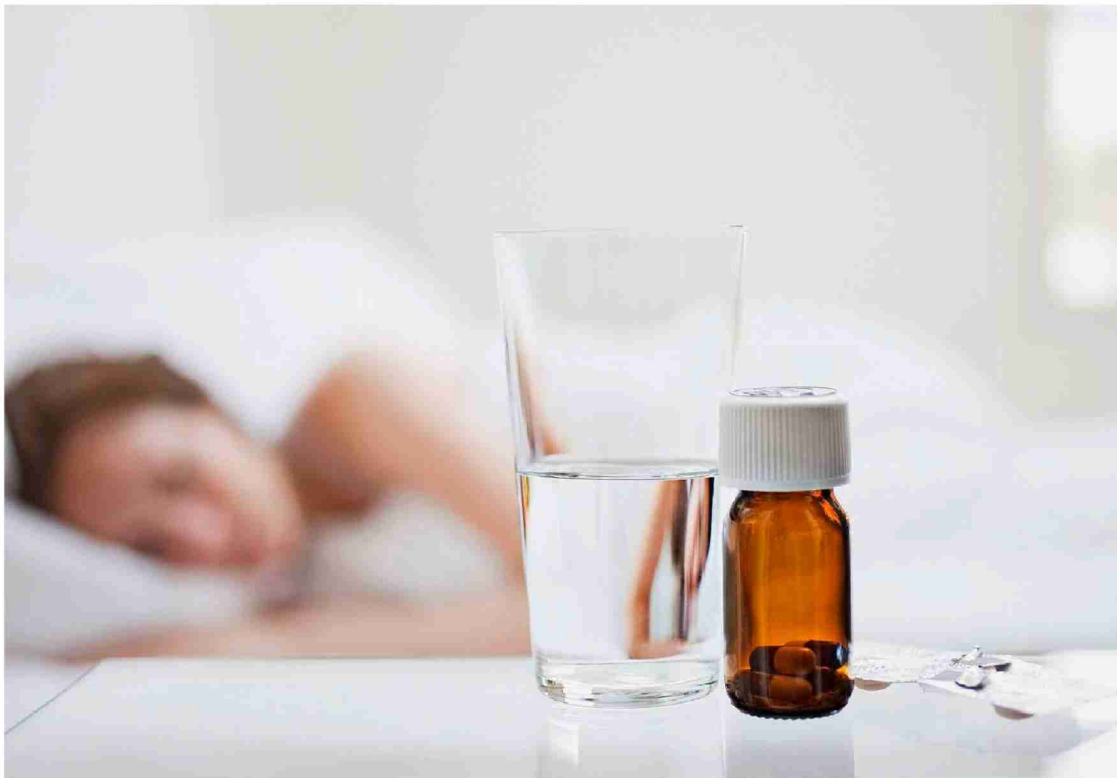




Schlafen bis zur Demenz

Wer über längere Zeit Schlaf- und Beruhigungsmittel einnimmt, hat ein deutlich höheres Risiko, an Alzheimer zu erkranken



Schlafmittel:
Viele nehmen
sie länger als
empfohlen

Foto: Pleinpicture

Martina Frei

Sind Valium & Co. schuld an Tausenden von Alzheimererkrankungen? Diese Frage steht seit 2002 im Raum. Damals zeigte eine französische Studie, dass Menschen, die früher einmal solche Medikamente genommen hatten, im Alter häufiger geistig abbauten.

Nun kommt eine weitere, grosse Untersuchung an rund 9000 Senioren in Kanada zum selben Schluss: Wer – Jahre vor der Alzheimerdiagnose – über längere Zeit die populären Schlaf- und Beruhigungsmittel bekommt, hat im Alter ein deutlich höheres Risiko für eine Alzheimerdemenz. Dieses Risiko steigt mit der Einnahmedauer der Ben-

zodiazepine, so das Ergebnis der Studie, die letzte Woche im «British Medical Journal» veröffentlicht wurde. In der Schweiz nimmt etwa jeder Zehnte über 55-Jährige solche rezeptpflichtigen Medikamente, bei den über 75-Jährigen ist es fast jeder fünfte. An die drei Millionen Packungen wurden in den letzten 12 Monaten verkauft.

Für ihre Analyse griffen die Forscher auf eine Datenbank mit Diagnosen und Medikamentenrezepten zu, die fast alle Senioren im kanadischen Québec erfasst. Dann pickten sie zufällig Personen heraus, die mutmasslich an Alzheimer

erkrankt waren, und verglichen sie mit Personen gleichen Alters, aber ohne Demenz. Rund 30 Prozent höher war die Wahrscheinlichkeit für Alzheimer bei jenen, die bis zu zehn Jahre vor der Diagnose drei bis sechs Monate lang Benzodiazepine bekommen hatten. Betrug die Einnahmedauer mehr als sechs Monate, verdoppelte sich das Alzheimerisiko sogar fast, verglichen mit Personen, die keine Rezepte für «Benzos» erhalten hatten. Ausserdem gingen die länger wirksamen Wirkstoffe mit einem höheren Risiko für Alzheimer einher als jene, deren Effekt rascher verebbt.

«Das ist eine wertvolle Studie. Aber



SonntagsZeitung
8021 Zürich
044/ 248 40 40
www.sonntagszeitung.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 194'127
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 531.030
Abo-Nr.: 1084854
Seite: 58
Fläche: 52'989 mm²

sie beweist nicht, dass Benzodiazepine Alzheimer verursachen», sagt René Bridler, Ärztlicher Direktor des Sanatoriums Kilchberg. Genauso gut könnte es sein, dass Menschen mit beginnendem Alzheimer vermehrt an Schlafstörungen oder Ängsten leiden und deshalb solche Medikamente erhalten.

Das ist auch dem Team von Bernard Bégaud an der Universität Bordeaux bewusst, von dem schon die 2002 veröffentlichte Studie stammt. Überdies sei völlig offen, wie ein möglicher geistiger Abbau durch Benzodiazepine zustande kommen solle, schreiben sie. «Benzodiazepine können bestehende Gedächtnisprobleme akzentuieren. Sie erschweren das Erlernen und Abspeichern von Neuem», sagt René Bridler.

Mit den Patienten wird ein Abdosierungsplan erarbeitet

Die Studienautoren erinnern daran, dass Benzodiazepine maximal drei Mo-

nate genommen werden sollten. So fordern es auch ärztliche Richtlinien – oft aber vergebens: In einer Umfrage gaben 2011 nur vier Prozent der Befragten mit täglichem Konsum an, die Schlaf- und Beruhigungsmittel kürzer als drei Monate zu nehmen. 47 Prozent dagegen schluckten sie bereits ein Jahr oder länger – fast immer auf Rezept.

Etwa 120 000 Frauen und rund 75 000 Männer in der Schweiz, wird geschätzt, zeigen einen «Problemgebrauch» dieser abhängig machenden Wirkstoffe. Am stärksten betroffen sind die über 75-jährigen Frauen: Mindestens jede zehnte nimmt seit über einem Jahr täglich «Mothers little helpers», die oft zu Stürzen führen. Meist wird das Medikament im Konsens zwischen Arzt und Patient verschrieben, und nur selten halten sich die Betroffenen für süchtig.

«Es ist richtig, zu fordern, dass der Arzt Benzodiazepine maximal einige Wochen verordnen darf. Aber in der

Praxis ist dies manchmal schwierig», sagt Bridler. Erstens müsse man auch Patienten mit schweren psychischen Erkrankungen helfen, zweitens seien Benzodiazepine gut verträglich, und drittens hätten auch andere Wirkstoffe starke unerwünschte Effekte, die ihren Einsatz einschränken, zum Beispiel Nebenwirkungen auf das Herz.

In den deutschen Bundesländern Hamburg und Baden-Württemberg sind nun Apotheker auf den Plan getreten. Speziell geschult, sprachen sie in einem Modellprojekt behutsam jene Kunden an, die zum wiederholten Mal ein Benzodiazepin-Rezept einlösten, und setzten sich mit dem Arzt in Verbindung. Waren alle Beteiligten einverstanden, wurde ein 12-wöchiger «Abdosierungsplan» erarbeitet. Bisher nahmen 102 Senioren an dem ambulanten Projekt teil, 47 davon konnten ihre Benzo-Einnahme stoppen, 28 reduzierten die Dosis.