

Neue PRISCUS-Liste bestätigt: Die verträglichste Schlafhilfe für Senioren ist Baldrian

Die Menschen werden immer älter, Medikamente bekommen deshalb in ihrem Leben eine immer wichtigere Rolle. Wie wichtig, zeigt die Statistik: Jeder Kassenpatient über 60 Jahre nimmt im Durchschnitt drei Arzneimittel pro Tag ein! Das Bedenkliche dabei: Viele dieser Medikamente sind gerade bei älteren Menschen mit Nebenwirkungen und sogar gefährlichen Risiken verbunden. Eine Arbeitsgruppe um die Wuppertaler Pharmakologin Prof. Dr. med. Petra A. Thürmann hat jetzt zum ersten Mal eine für Deutschland gültige Liste von Arzneistoffen erstellt, die bei älteren Menschen vermieden werden sollten.

Die soeben veröffentlichte PRISCUS-Liste (*Dtsch. Arztebl. Int.* 2010; 107(31-32): 543-51) liest sich wie ein Katalog der am häufigsten verordneten synthetischen Medikamente. 83 Arzneimittel haben die an der Beurteilung beteiligten 38 Experten aus acht verschiedenen Fachrichtungen als für ältere Menschen „potentiell inadäquate Medikamente“ (PIM) eingestuft. Dazu gehören die in Deutschland besonders häufig verordneten Schlaf- und Beruhigungsmittel Benzodiazepine, Z-Substanzen, Chloralhydrat und Diphenhydramin. Sie beeinträchtigen die Alltagssicherheit und das Reaktionsvermögen und sind eine häufige Ursache von gefährlichen Stürzen. Benzodiazepine z.B. erhöhen das Risiko von Knochenbrüchen bei älteren Patienten um 50 bis 110 Prozent! Gefürchtet sind aber auch ihre unerwünschten Wirkungen auf die Psyche: Sie reichen von paradoxen Reaktionen wie Unruhe und Reizbarkeit bis zu Depressionen und Psychosen.

Als eine der wenigen therapeutischen Alternativen, die ohne unangemessene Risiken auch bei älteren Patienten angewendet werden können, werden in der PRISCUS-Liste pflanzliche Arzneimittel mit Baldrian genannt. Die beruhigende und Schlaf anstoßende Wirkung von Baldrian-Extrakten, besonders in Kombination mit Melisse oder Hopfen, ist in randomisierten und kontrollierten wissenschaftlichen Studien gut dokumentiert. In keiner dieser Untersuchungen fand sich ein Hinweis auf eine Verschlechterung der Konzentration, der Reaktionsgeschwindigkeit, der Wahrnehmung oder der Wachheit. Eine Erhöhung der Sturzgefahr ist nach Einnahme von Baldrian-Extrakten ebenfalls nicht zu befürchten. Da diese Arzneimittel den Schlafrhythmus nicht stören und nicht abhängig machen, können sie im Gegensatz zu Benzodiazepinen über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.

Analyse.

Weitere Informationen zu Phytotherapie finden Sie unter

www.phytotherapie-komitee.de

KFN 14/2010 – 19.08.2010