

Patientengerechte Pharmakotherapie im Alter

Schlafstörungen ernst nehmen und nachhaltig behandeln

Viele ältere Patienten nehmen jeden Tag zahlreiche Medikamente ein – darunter auch solche, von denen nachgewiesen ist, dass sie die Sturzgefahr erhöhen und/oder die Kognition beeinträchtigen können. Bei Schlafstörungen kann eine Kombination aus nicht-medikamentösen Maßnahmen und pflanzlichen Mitteln eine wirksame und nebenwirkungsarme Alternative bieten.

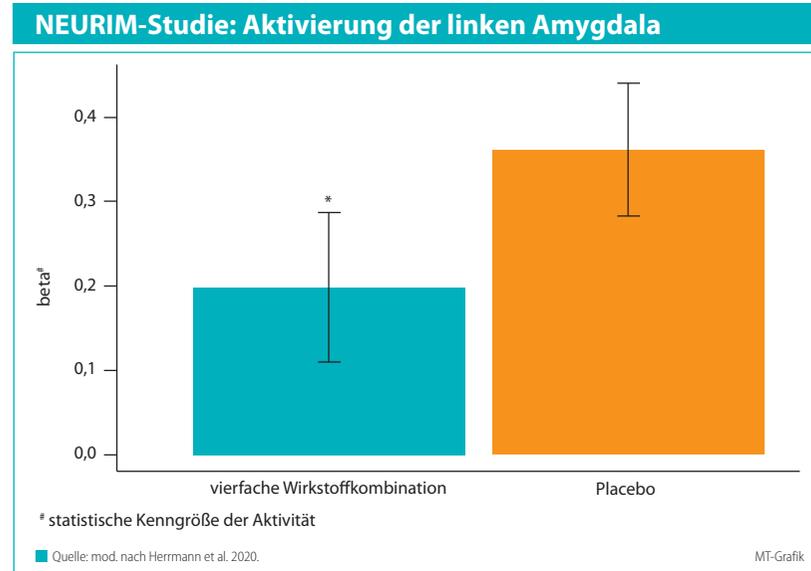
Menschen über 80 Jahre haben durchschnittlich drei Diagnosen, die eine medikamentöse Therapie erfordern, und nehmen jeden Tag acht verschiedene Arzneimittel ein. Das grundsätzliche Problem: Die Leitlinien, nach denen sich Ärzte bei der Verordnung richten, basieren auf Evidenz aus klinischen Studien – aus denen Alte eben wegen ihrer Multimorbidität typischerweise ausgeschlossen werden. Dass die Funktion aller Organe im Alter nachlässt, hat außerdem erhebliche Auswirkungen auf die Pharmakokinetik und -dynamik von Arzneimitteln, wie Professor Dr. Martin Wehling, Mannheim, auf einer Fortbildungsveranstaltung der Initiative Patientengerechte Altersmedizin (IPA) erläuterte. Die Folge: Das Risiko für Verwirrtheit, Stürze und demenzielle Auswirkungen

gen durch Medikamente erhöht sich bei alten Menschen deutlich. Eine Orientierung, welche Arzneimittel für Ältere geeignet sind und welche vermieden werden sollten, bietet die von ihm mitentwickelte FORTA (Fit FOR The Aged)-Liste, die auch als App erhältlich ist.

Schlafstörungen effektiv behandeln

Ein Problem, über das viele ältere Menschen klagen, sind Schlafstörungen. Jedoch sollten die klassischen Schlafmittel gemäß FORTA bei ihnen nur mit Vorsicht bzw. gar nicht angewendet werden. Bei leichter bis mittelschwerer Insomnie gut und langfristig wirksam ist in der Erfahrung von Professor Dr. Helmut Frohnhofen, Düsseldorf, dagegen eine Verhaltensmodifikation ggf. in Kombination mit einem natürlichen Mittel.

Der Schlafexperte empfiehlt, im Gespräch mit den Patienten gemeinsam zu definieren, was guter Schlaf für sie bedeutet, um ein realistisches Therapieziel festzulegen. Wichtig ist, dass zuvor mögliche Ursachen für die Schlafstörungen ausgeschlossen wurden, etwa eine Nykturie, Schmerzen oder Medikamente. An vorderster Stelle bei der Therapie steht die Verhaltensmodifikation im Sinne der Schlafhygiene. Gute Erfahrungen



Die Aktivierung der linken Amygdala, dargestellt mithilfe des BOLD-Kontrasts während des Hariri-Tests, im Vergleich Neurexan® zu Placebo. Unter der pflanzlichen Wirkstoffgabe kommt es zu einer geringeren Aktivierung im Vergleich zu Placebo, $p < 0,05$.

macht Prof. Frohnhofen mit Schlaf-Fragebögen: „Sie machen die Patienten zum Co-Therapeuten, indem sie daran beteiligt werden, die Ursachen für den schlechten Schlaf aufzudecken.“ Wichtig ist Geduld: „Schlafstörungen, die häufig seit Jahren bestehen, verschwinden nicht in ein bis zwei Wochen“, so Prof. Frohnhofen. Besonders wenn eine andauernde innere Unruhe als Ursache der Insomnie eine Rolle spielt, kann Neurexan® (vierfache Wirkstoffkombination aus

Passiflora incarnata, Avena sativa, Coffea arabica und Zincum isovalerianicum) eine hilfreiche Ergänzung darstellen. Eine Studie der Universitäten Marburg und Duisburg-Essen zeigte, dass das natürliche Präparat den stressbedingten Anstieg des Cortisolspiegels signifikant vermindert.¹

Studien belegen Wirkweise

Die Wirksamkeit des natürlichen Arzneimittels bei Schlafstörungen und

nervöser Unruhe wurde in weiteren Studien belegt. In der NEURIM (Neuronal Correlates of Neurexan® Action in Mildly to Moderate Stressed Proband) wurde geprüft, inwieweit es emotionale, durch Stress verursachte Reaktionen des Gehirns beeinflusst.² Dabei zeigte sich mithilfe der funktionellen Magnetresonanztomographie, dass die vierfache Wirkstoffkombination auf neuronaler Ebene zur Stressreduktion führt: Es vermindert im Vergleich zu Placebo die stressbedingte Aktivität der linken Amygdala (Abb.). Das führt zu einer Entspannungsreaktion wichtiger Gehirnareale und erhöht damit die Kapazität des Gehirns für wichtige Aufgaben.² In einer nicht interventionellen Studie zur Insomnie wurde gezeigt, dass das natürliche Arzneimittel die Schlafdauer verlängert und gleichzeitig die Tagesmüdigkeit verringert.³

1. Doering BK et al. Life Sciences 2016; 146: 139-147
2. Herrmann L et al. Sci Rep 2020; 10: 3802
3. Waldschütz R et al. ScientificWorld Journal 2008; 8: 411-420

Tipps zur Bereinigung des Medikamentenplans, nützliche Pocket-Guides zur kostenlosen Anforderung und weitere ausführliche Studiendaten unter:

 www.ipa-info.de