

PULS

Live-Chat zum Thema «Zu viele Medikamente?»

03.06.2013 - 21:08:00 Chat-Moderator Franco Bassani: Herzlich willkommen beim Chat zum Thema «Zu viele Medikamente?»!

Frage von H. B., Buchsiten: Grüezi. Wenn ich meine 85-jährige Grossmutter besuche, sehe ich bei ihr oft ziemlich viele leere Tablettenschachteln im Abfall. Wenn ich sie darauf anspreche, wiegelt sie ab und meint, sie nehme diese Mittel schon lange. Mir ist nicht recht wohl bei der Sache, was würden Sie mir als nächsten Schritt empfehlen?

21:13:00 Antwort von Dr. Bernadette Ruhwinkel: Sie könnten die leeren Schachteln mal mitnehmen und ihrem Hausarzt bringen. So kann dieser schauen was das alles ist.

Frage von C. G., Basel: Es kommt mir vor, als wenn mein Vater mit den Jahren immer mehr verschiedene Medikamente verschrieben bekommt. Hat der Hausarzt das automatisch im Griff mit den möglichen Wechselwirkungen?

21:15:33 Antwort von Dr. Bernadette Ruhwinkel: Je älter der Vater wird umso schwieriger wird das Abschätzen. Kaum ein Medikament ist im Alter über 60 wirklich getestet. Nur die erprobten Medikamente für ältere Menschen sollten gebraucht werden. Eine Rückfrage beim Hausarzt und evt. auch mit einem Geriater könnte hilfreich sein.

Frage von B. M., Obersiggenthal: Meine Mutter schwört auf Homöopathie und Alternativmedizin und ähnlichen Hokuspokus und probiert immer wieder etwas Neues aus, was ihr von Freundinnen empfohlen wird. Gibt es bei diesen nicht verschreibungspflichtigen Mitteln nicht auch Sachen, die sich nicht miteinander vertragen?

21:17:32 Antwort von Dr. Bernadette Ruhwinkel: Johanneskraut hat sehr viele Wechselwirkungen mit anderen schulmediz. Medikamenten. Homöopathie ist relativ gut verträglich, pflanzliche Mittel könnten in Alkohol gelöst sein, was im Alter problematisch wird.

Frage von S. S., Visp: Guten Tag. gegen meine menstruationsschmerzen nehme ich schon seit Jahren starke Schmerzmittel. Nun komme ich langsam in die Wechseljahre und mache mir Sorgen, ob ich von diesen Medikamenten wieder loskomme?

21:19:21 Antwort von Dr. Bernadette Ruhwinkel: Nicht alle Schmerzmittel machen abhängig. Menstruationsbeschwerden gehen im Alter mit der Menopause ja zurück. So können sie vermutlich später darauf verzichten. Lediglich Präparate mit Morphin drin könnten schwer sein, sie wieder ab zu setzen, wegen Abhängigkeit.

Frage von X. Y., Zürich: Ich zwacke hin und wieder ein Beruhigungsmittel von meiner Mutter ab und muss im Frühling häufig ein Antihistaminika gegen Heuschnupfen einnehmen. Jetzt habe ich gehört, das diese Kombination gefährlich ist?

21:20:48 Antwort von Dr. Bernadette Ruhwinkel: Ja, das ist schwierig, wegen der starken Müdigkeit und reduzierter Fahrtauglichkeit. Bitte fragen Sie den Hausarzt, nehmen Sie nur Medikamente in Absprache mit ihm, dann sollte es kein Problem sein.

Frage von R. L., Sirnach: Ich habe eine zwei Mal operierte Spinalkanalstenose, bin 85jährig, hatte bis vor kurzem starke Schmerzen und nahm täglich 3 Novalgin 0.5g und 3 Lyrica 50 mg. Nach einer Infiltration vor ca. drei Wochen habe ich praktisch keine Schmerzen mehr. Soll ich die Medikamente weiter nehmen oder vorsichtig abstellen? Danke für Ihre Beratung.

21:25:07 Antwort von Dr. Bernadette Ruhwinkel: Ich würde nach der Infiltration die Medikamente langsam reduzieren, aber immer in Absprache mit dem Hausarzt. Es freut mich, dass die Infiltration so erfolgreich war. Allerdings machen die Medikamente auch nicht abhängig, sodass Sie bei Bedarf auch eine kleinere Dosis behalten könnten.

Frage von R. S., Horw: Meine Partnerin nimmt pro Tag ca 70-100 Schüssler Tabletten ein?? ist das normal?

21:27:57 Antwort von Dr. Bernadette Ruhwinkel: Das ist eine ziemlich grosse Belastung für die Niere und den Körper sonst. Es kann auch den Mineralstoffhaushalt durcheinander bringen. Sie sollte sich unbedingt vom Hausarzt beraten lassen, die Blutwerte von Leber, Niere und den Elektrolyten kontrollieren und die Dosis reduzieren. Die Frage ist aber für was sie das braucht, bevor sie auf die Einnahme verzichten kann, muss sie vermutlich erst einen anderen Weg finden, wie sie zu dem kommt, was sie da sucht.

Frage von M. M., Ehrendingen: Meine 80-jährige Mutter hat hohen Blutdruck, Asthma und Knochenschwund. Sie muss täglich acht verschiedene Medikamente nehmen! Ist das normal?

21:36:04 Antwort von Dr. Thomas Münzer: Das ist sehr wahrscheinlich normal, wenn Sie eine Osteoporose hat. Sprechen Sie darüber mit Ihrem Hausarzt

Frage von A. S., Uri: Es kommt mir vor, dass Schmerzmittel, die ich schon lange nehme, mehr "einfahren" als früher. Kann das sein?

21:38:46 Antwort von Dr. Thomas Münzer: Ja, da kann sein, man kann sich an Schmerzmittel auch gewöhnen, besprechen Sie das mit Ihrem Hausarzt

Frage von s. T., rothrist: Guten Abend, ich finde es sehr schade, dass bei diesem Thema sehr viel Last den Patienten zugeschoben wird. Oft erleben wir Patienten, die ganze Säcke voll mit Medis haben. Da frag ich mich, wer diese ihnen verschreibt. Ich denke, dass Hausärzte oft einfach Medis verschreiben, weil sie selber nicht weiter wissen. Besten Dank der Kenntnisnahme.

21:39:48 Antwort von Dr. Bernadette Ruhwinkel: In der hohen Belastung an Arbeit in einer Hausarztpraxis ist leider das Verschreiben von Medikamenten oft eine allzu schnelle Lösung, zumal die Medikamente oft im Altersbereich gar nicht von der Pharmaindustrie getestet wurden. Somit tragen auch die Apotheken, Fachärzte und die Pharmalobby Verantwortung, aber es braucht den älteren Menschen und sein Umfeld, die kritische Fragen stellen müssen und nicht alle Medikamente gedankenlos weiter schlucken sollten. Das kann ihnen niemand abnehmen.

Frage von G. S., Zürich: Guten Abend. Meine Lebenspartnerin klagt immer wieder über Kopfschmerzen und scheint eine ganze Menge Schmerzmittel zu konsumieren. Mir fällt das immer dann auf, wenn ich selber etwas brauchen würde, und fast nur noch leere Packungen im Schrank sind. Ich mache mir etwas Sorgen, weiss aber nicht, wie ich das Thema anpacken soll.

21:40:10 Antwort von Dr. Thomas Münzer: Es kommt ein bisschen darauf an, welche Kategorie Schmerzmittel sie nimmt. Manche haben ein Suchtpotenzial andere nicht. Kopfschmerzen können aber ein Grund für eine Abhängigkeit von Schmerzmitteln sein. Wenden Sie sich an Ihren Hausarzt.

Frage von U. M., 8800-Thalwil: Bin 70+: seit 1 Jahr wurden mir die folgenden Medikamente "verschrieben": Aspirin Cardo / Crestor 5mg / Rampiril 2,5mg / Eltronixin / Prosta Urgenin > fühle mich soweit wohl! Muss ich etwas unternehmen?

21:42:00 Antwort von Dr. Bernadette Ruhwinkel: Wenn sie mit 70 Jahren 5 von diesen Medikamenten nehmen, die auch fürs Alter recht gut erprobt sind, so brauchen sie sich keine Gedanken machen. Blutdruckerhöhung, oder verstopfte Gefässe würden ihnen sehr viel grössere Probleme bereiten.

Frage von G. G., Sirmach: Meine Grossmutter litt an einer Trigemini-Neuralgie und nahm schon immer viele Medikamente. Oft nimmt sie mehrmals täglich ein Lexotanil, wie wirkt dieses Medikament genau und wie hoch ist die Gefahr abhängig zu werden? Mich beunruhigt es, dass sie auch ständig Dinge vergisst und zum Teil sehr abwesend ist.

21:43:21 Antwort von Dr. Thomas Münzer: Diese Substanzgruppe kann sehr abhängig machen, da wäre es sinnvoll. wenn Sie das Problem aktiv ansprechen und mit dem Hausarzt versuchen Lexotanil ab zu bauen.

Frage von H. H., Zug: Unser Grossvater trinkt seit seiner Pensionierung gerne mal ein, zwei Gläser Wein zu viel. Da er Medikamente gegen hohen Blutdruck nehmen muss und auch noch recht viel mit dem Auto unterwegs ist, machen wir uns ständig Sorgen. Was können wir tun?

21:44:53 Antwort von Dr. Thomas Münzer: Alkohol im Alter und am Steuer sind sicherlich gefährliche Mittel, wenn sie kombiniert eingenommen werden. Versuchen Sie mit Ihrem Grossvater zu sprechen ob nicht eine Reduktion des Alkohols machbar wäre.

Frage von M. F., Rafz: Guten Abend. Seit einigen Jahren nehme ich am Abend 1/4 Tranxilium Tabs 20 mg und 4 Tropfen Nozinan 4 %. Ich habe einmal 3 Monate Akupunktur gemacht, ohne Erfolg. Auch habe ich einmal drei Wochen die Medikamente abgesetzt und wieder angefangen, weil ich einfach nicht geschlafen habe. Mein Arzt meint, es sei besser diese Medikamente zu nehmen als gar nicht zu schlafen. Besten Dank für Ihre Meinung.

21:45:26 Antwort von Dr. Bernadette Ruhwinkel: Wenn Sie über 60 Jahre sind, dann sollten Sie von Nozinan und Tranxilium Abstand nehmen, allerdings nicht ohne einen guten Ersatz: Quetiapin, oder Dipiperon könnten statt Nozinan hilfreich sein und haben weniger Nebenwirkungen als Nozinan im Alte. Statt Tranxillium würde ich versuchen, auf Temesta umzusteigen. Aber alles bitte nur in enger Beratung mit dem Hausarzt oder einem Alterspsychiater-

Frage von I. R., Muttenz: Guten Abend Dr. Münzer, ich bin 54 J., seit ca. 3 Jahre im Klimakterium. Ich leide an Gelenkschmerzen (Rheuma ausgeschlossen) und Schlaflosigkeit. Mein Hausarzt hat mir vor 2J. Surmontil 25mg verschrieben. Ich sollte 2 Tabl. tgl nehmen. Zeit: unbeschränkt. Auf meine Zweifel antwortete mir, es gibt Patienten, die diese Medi lebenslang nehmen. Ich nehme 1/4 Tabl.jeden Abend. Zusammen mit Hormonen geht es mit dem Schlafen gut. Muss ich mir Gedanken w/Abhängigkeit machen? Vielen Dank!

21:46:43 Antwort von Dr. Thomas Münzer: Surmontil gehört zu einer Substanzgruppe ohne Abhängigkeitspotenzial. Es hat aber eine andere unangenehme Nebenwirkung: es macht meistens einen trockenen Mund.

Frage von P. K., Basel: Guten Abend. Meine Mutter nimmt jeden Tag verschiedene Vitamine von Burgenstein etc. und andere homöopathische Sachen, welche Sie sich selbst verschrieben hat. Gibt es ein zuviel an diesem Medikamenten ?

21:48:09 Antwort von Dr. Bernadette Ruhwinkel: Burgenstein sind zumeist Mineralstoffe, die belasten die Niere, auch Vitamine werden zumeist über die Niere ausgeschieden, wenn es zu viele sind. Deshalb sollte sie unbedingt viel trinken 1-1,5 L/ Tag. Ausserdem sollte sie hin und wieder beim Hausarzt die verschiedenen Blutwerte für Niere und Mineralstoffhaushalt kontrollieren.

Frage von v. k., dübendorf: wie steht es mit der Abhängigkeit von Sanalepsi? 8 tropfen genügen mir zum Einschlafen. danke für ihre Antwort

21:50:46 Antwort von Dr. Bernadette Ruhwinkel: Das ist eine feine Dosis und sicher derzeit kein Problem. Aber der Alkohol in diesen Baldriantropfen ist mit der Zeit vielleicht nicht zu vernachlässigen. Baldrian ist aber ein gutes Mittel um sich zu beruhigen und zu schlafen.

Frage von J. P., Fahrwangen: Guten Abend Kann man von Sanalepsi Tropfen auch süchtig werden? Was wären die Anzeichen?

21:50:58 Antwort von Dr. Thomas Münzer: Sanalepsi ist auf Basis von pflanzlichen Wirkstoffen (Baldrian) zusammengesetzt, da besteht praktisch keine Suchtgefahr

Frage von K. M., Krauchthal: Wie finde ich heraus, ob ein Medikament süchtig macht oder nicht? Gibt es im Internet dazu irgendwo geeignete Infoseiten?

21:51:32 Antwort von Dr. Bernadette Ruhwinkel: Im Beipackzettel jedes Medikamentes muss die Gefahr der Abhängigkeit benannt sein.

Frage von G. F., 4402: Wer bezahlt einen Aufenthalt in so einer spezialisierten Klinik?

21:52:38 Antwort von Dr. Thomas Münzer: Die Krankenkasse übernimmt den Aufenthalt für eine stationäre Entzugsbehandlung. Bitte nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Hausarzt auf.

Frage von T. B., Rothenburg: Guten Tag Ich hatte vor 4 Jahren ein Burnout und nehme seit damals täglich 2 Tabletten Lyrica (2x150mg) und am Abend eine Tablette Remeron (30mg). Gemäss meinem damaligen Arzt (als ich in der Klinik war) kann ich diese Kombination an Tabletten über Jahre hinweg einnehmen. Alkohol trinke ich sehr selten (alle 10 Tag einmal). Dann lasse ich jeweils die Tabletten Remeron weg. Was raten Sie mir betreffend den Tabletten?

21:54:01 Antwort von Dr. Thomas Münzer: Es kommt darauf an, wie Sie sich fühlen, bei Burnout würde ich mich mit meinem Therapeuten und oder dem Hausarzt bespreche. Lyrica ist aus meiner Sicht das Medikament, das ich zuerst versuchen würde zu reduzieren.

Frage von s. b., oberhof: Ab welchem Alter ist es egal, wenn man süchtig ist? Wenn jemand auf sein Lebensende hin mit den Medikamenten glücklich ist, soll man ihn doch lassen!?

21:56:20 Antwort von Dr. Thomas Münzer: Das Problem ist nicht nur die Sucht sondern andere Nebenwirkungen, unter denen Sie im Alter leiden könnten: Vergesslichkeit, Stürze, Knochenbrüche und vieles mehr. Das andere Problem ist dass Sie vielleicht nicht mehr wissen wie die Welt ohne Medikamente aussieht. Darum rentiert sich der Entzug immer.

Frage von Z. G., St. Gallen: Bon 69. Nehme seit 40 Jahren Benzo. Höchstdosis: 1 Dalmaorm, 2 Lexotanil und nervifen zum Schlafen später 1 Dormicum 15 und Seresta 50 zum Schlafen 1 Lex tagsüber. Heute: 1/2 Dormicum abends 1 Lex 3mg nachts (wegen Tinnitus). Trinke keinen Alkohol. Grund für Medis:

Depressionen (2 Klinikaufenthalte) Bin ich nach so vielen Jahren abhängig? Vielen Dank für Ihre Antwort
21:57:30 Antwort von Dr. Bernadette Ruhwinkel: Ja da sind sie abhängig von den Benzodiazepinen (Stoffgruppe zu denen diese Medikamente alle gehören) Wenn sie aber wollen können sie jetzt mit über 60 Jahren besser etwas gegen die Abhängigkeit tun als in jüngeren Jahren. Wichtig wäre zunächst das Umstellen auf ein Mittel mit kürzerer Wirkzeit im Körper und ohne Abbaustoffe (Methabolite) die auch noch wirksam sind. Hier kann ich vor allem Temesta oder Seresta empfehlen. Diese sammeln sich nicht so im Körper an (Kumulation) und sind damit im Alter besser geeignet. Ob sie dann auch noch reduzieren möchten können sie in Ruhe entscheiden. Fragen sie bitte auch einen Alterspsychiater oder Geriater, die sie gut beraten können.

Frage von M. W., 8570 Weinfelden: Wenn verschiedene Ärzte für die gleiche Krankheit Medikamente verschreiben, hätte die Krankenkasse keine Möglichkeit mit dem Überprüfen der Arztrechnungen einzugreifen? Wäre ja auch im Sinne der Kostenreduktion im Gesundheitswesen

21:58:38 Antwort von Dr. Thomas Münzer: Grundsätzlich haben Sie Recht, aber es gibt auch Hausärzte, die die Medikamente direkt aus ihrer Apotheke abgeben. Es gibt aber nun Krankenkasse, die sich mit dem Problem beginnen auseinander zu setzen und über Massnahmen zur Medikamentenreduktion ei ihren Kunden versuchen um zu setzen-

Frage von E. A., Gümligen: Guten Abend ich habe keine Frage. Möchte nur mitteilen, dass ich einen Entzug ,von Benzo, gemacht habe. Ich habe fast 40 Jahre Temesta eingenommen. Der Entzug war happig, aber es hat sich gelohnt. Das Leben ist wieder toll!!

21:59:34 Antwort von Dr. Thomas Münzer: Ich gratuliere Ihnen dazu, ich könnte mir vorstellen, andere Personen mit Ihrem Problem könnten von Ihren Erfahrungen profitiern!

Frage von V. H., Adliswil: Ich 64 J. nehme seit längerer Zeit Lexotanil zum Schlafen. Ich habe 1.5 mg pro Tag nie überschritten. Nehme es jedoch weil ich unruhige Beine und Tinnitus und einen extrem unruhigen Schlaf habe. Gibt es ein anderes Medikament, ohne Suchtgefahr?

22:03:12 Antwort von Dr. Bernadette Ruhwinkel: Lexotanil ist länger in ihrem Körper und hat Abbauprodukte (Methabolite) wo auch noch wirksam sind. Deshalb würde ich empfehlen auf ein Medikament der gleichen Stoffgruppe zu wechseln, ohne diese Gefahr, dass es sich im Körper anhäuft (Kummulation). Zusätzlich würde ich ihnen Raten Zolpidem zum Einschlafen zu versuchen, oder beruhigende Medikamente aus anderen Stoffgruppen Quetiapin, oder Baldrianpräparate. Ausserdem wären Entspannungsübungen wie PMR (Progressive Muskelrelaxation nach Jakobson)gut für sie. Damit könnten sie sich entspannen und dabei entweder einschlafen, oder aber durch Entspannung das Nervensystem zu beruhigen, sodass sie sich auch erholen. Dazu gibt es gute Bücher oder auch Cds und auch Kurse.

Frage von A. Z., Lenzburg: Bin 46 Jahre alt und seit 16 Jahre leide ich auf Spannungskopfschmerzen. Ich nehme regelmässig 2 Panadol sobald die schmerzen spüre.. Falls das mir nicht genug hilft nehme ich noch 2 Aspegic dazu. Nur so kann einigermassen arbeiten und ein normale Leben führen. Das passiert 2-3 mal pro Woche. Ist das gefährlich für mich!!! Stehe ich in der grenze der Süchtigkeit oder bin schon bereit Süchtig davon? Was können Sie mir empfehlen? Vielen Dank für Eure Antwort!!

22:04:01 Antwort von Dr. Thomas Münzer: Bei von der Substanzgruppe nehmen Sie Medikamente ohne Suchtpotenzial. Beim Aspegic hätte ich Bedenken wegen Ihrem Magen.

Frage von M. H., Beringen: Meine Mutter 79 nimmt seit Jahren Lexotanil. Sie ist immer sehr sehr müde und schläft fast den ganzen Tag. Sie ist stark gehbehindert und sitzt im Rollstuhl. Auch ist die sehr aggressiv. Wenn ich sie auf die Medis anspreche, sagt sie immer, sie nehme ja nur ein halbes Lexotanil auf die Nacht und manchmal wenn sie nervös wäre auch am Tag. Sie sagt mir immer, sie habe ein sehr schwaches Herz und darum wäre sie so müde. Ich glaube jedoch, dass es von dem Lexotanil kommt. Was meinen Sie. Danke für Infos

22:06:20 Antwort von Dr. Thomas Münzer: Lexotanil ist leider eine Substanz, die sehr lange (Tage) wirkt und ein hohes Suchtpotenzial hat. Daher wirkt es vielleicht am Tag. Ich würde empfehlen, das Lexotanil zu reduzieren, aber das müsste kontrolliert und in Zusammenarbeit mit dem Hausarzt geschehen.

Frage von m. f., winterthur: guten abend, ich, 64jährig, nehme seit einem jahr 300g wellbutrin xr. früher jahrelang effexor. meine durchschlafstörungen belasten mich enorm, in meinem kopf ist ein stierkampf und ich laufe im hamsterrad. tagsüber weine ich oft grundlos, habe schuldgefühle und meine nerven sind am limit. ich bin in psychiatrischer gesprächstherapie, auch seit jahren, aber da wenig erfolg. wie weiter???

22:07:00 Antwort von Dr. Bernadette Ruhwinkel: Es scheint dass sie am Abend schlecht abschalten können. Vielleicht könnten sie durch Entspannungstechniken wie PMR (progressive Muskelrelaxation nach Jakobson) lernen sich besser zu entspannen. Die Technik kann man durch Buch oder Cd oder in Kursen lernen. Ausserdem gibt es Möglichkeiten durch milde Medikamente die

nicht abhängig machen Unterstützung zu erfahren. Vielleicht wäre Quetiapin eine Hilfe für sie, oder auch Dipiperon 1/2 Tbl.

Frage von R. M., Steinen: Ich nehme seit zwei Monaten jeden Abend 1/2 Mirtazapin-Mepha 30 zum Einschlafen. Vorher nahm ich 1/2 Somnium. Ich bin 73 Jahre alt. Ich fühle mich besser mit den Mirtazapin und kann nach einer Stunde einschlafen. Kann ich davon auch süchtig werden? Besten Dank für Ihre Antwort

22:07:53 Antwort von Dr. Bernadette Ruhwinkel: Nein da müssen sie sich keine Sorgen machen.

Frage von D. G., St. Gallen: Ich (75) nehme seit ca. 20 Jahren täglich 1 Deanxit und möchte dieses absetzen. Ein Versuch mit Reduktion um jeweils 1/4 in wöchentlichen Abständen scheiterte der Entzugserscheinungen (Verdauungssystem, Nervosität) wegen. Ich habe nun vor einem Monat einen 2. Versuch mit Viertelreduktion in monatlichen Abständen gestartet. Habe ich so bessere Chancen? Wenn nein, was könnte ich tun? Besten Dank und freundliche Grüsse

22:09:12 Antwort von Dr. Thomas Münzer: Grundsätzlich machen Sie das richtig: jeder Versuch zu reduzieren ist wichtig. Deanxit ist ein Medikament, das aus 2 Substanzen zusammengesetzt wird. Die eine macht nicht abhängig, die andere nicht. Besprechen Sie sich mit Ihrem Hausarzt, vielleicht kann er Ihnen eine Alternative für die abhängig machende Komponente bieten.

Frage von C. G., 3267 Seedorf: Nach einer komplexen Tibiakopffraktur und mehrerer Op's nimmt meine Frau seit 7 Monaten täglich 1 TARGIN 10/5 mg. Sie versucht nun davon weg zu kommen. Seit einer Woche nimmt sie nur noch jeden zweiten Tag 1 Tablette. An den Tagen ohne Tablette ist sie sehr lustlos und ohne Energie. Sie versucht nun allmählich den Abstand zu vergrössern. Ist diese Vorgehensweise korrekt? Und wie lange kann das dauern, bis die negativen Symptome verschwinden. Besten Dank für Ihre Antwort

22:10:17 Antwort von Dr. Bernadette Ruhwinkel: Kann sie die Tablette auch halbieren? dann wäre es besser eine halbe pro Tag zu nehmen, damit der Abstand nicht zu gross ist zwischen der Einnahme. Ansonsten bitte den Hausarzt fragen welche Alternativen es gibt um schrittweise und in kleineren Dosierungen ab zu bauen.

Frage von m. f., winterthur: nochmals ich, wie ist ihre meinung zu xanac 0.5mg und wellbutrin. oder besser, zur beruhigung temesta oder seresta??? danke für ihre antwort

22:11:55 Antwort von Dr. Bernadette Ruhwinkel: Temesta und Seresta ist besser, aber alle 3 Medikamente machen abhängig und verlieren mit der Zeit ihre Wirkung. Besser sind Medikamente die ihre Wirkung nicht verlieren und keine Abhängigkeit auslösen. Quetiapin, Dipiperon oder 1/ 2 Tabl. Remeron

Frage von K. A., 3904 Naters: Sehr geehrte Damen und Herren, ich bin 74 Jahre alt, männlich, konnte nie die ganze Nacht durchschlafen, ab und zu, d.h. ca. alle 8 bis 10 Tage nehme ich eine halbe Valium/10 Tablette, bin ich nun Tabletten-Abhängig ?? (Die Einnahme dieser Tablette nehme ich nicht nach einen speziellen Rhythmus, sondern, wenn ich nach vielen Nächten das Bedürfnis habe, wieder einmal richtig durchzuschlafen.) Danke für Ihre Rückantwort

22:12:34 Antwort von Dr. Thomas Münzer: Im Alter nimmt der Schlafbedarf ab, ich würde versuchen, an den Abenden, an denen Sie nicht gut schlafen eine Alternative für Valium zu finden. Das Medikament wirkt weit über 24 Stunden und könnte am nächsten Tagen noch Ihr Sturzrisiko erhöhen.

Frage von A. M., Naters: Guten Abend. Was kann 40mg Oxycontin pro Tag bewirken, gibt es dafür eine Alternative, kann das Medikament dauerhaft eingenommen werden? Vielen Dank.

22:14:39 Antwort von Dr. Bernadette Ruhwinkel: Das ist ein starkes Codeinpräparat. Haben sie so starken Husten? Hier sollten sie unbedingt in Fachärztliche Behandlung gehen bei einem Psychiater/ Psychiaterin. Dort kann ihnen geholfen werden nach Alternativen zu suchen. Auf keinen Fall können sie so einfach absetzen.

Frage von m. f., winterthur: liebe frau dr. ruhwinkel danke für ihre antwort, spannend finde ich, dass mir mein hausarzt genau heute diese therapie vorgeschlagen hat. eine cd habe ich bereits gefunden. danke

22:15:26 Antwort von Dr. Bernadette Ruhwinkel: Dann wünsche ich ihnen viel Erfolg beim lernen und gute Entspannung. Sie haben einen guten Hausarzt!

Frage von J. W., 4054 Basel: Wo hole ich Hilfe, für eine ehemalige Nachbarin, bei der eine Medikamentenabhängigkeit und Alkoholmissbrauch besteht. Ihr Hausarzt ist informiert, verdient aber direkt am Verkauf....! Ich bin ihre einzige Betreuungsperson.

22:16:02 Antwort von Dr. Thomas Münzer: Versuchen Sie es weiter beim Hausarzt und vielleicht bei der Pro Senectute. Das Problem ist, dass man auch als Hausarzt, wenn man über die Sucht der Patientin Bescheid weiss nicht so einfach aktiv werden kann. Man kann zum Beispiel jemanden nur gegen seinen Willen behandeln, wenn Selbstgefährdung besteht. Das ist eine Problematik der Suchtkrankheiten.

Frage von E. B., 8180 Bülach: Guten Abend ich nehme pro Woche ca.3-4 mal 1/3 von einem Stilnox zum Einschlafen. Ich gehe ca.um 2300h ins Bett. Wenn ich um Mitternacht noch immer wach bin, greife ich zum Stilnox. Bin ich dadurch suchtfährdet? Bin 76 Jahre alt.

22:19:40 Antwort von Dr. Thomas Münzer: Stilnox gehört zu den Substanzen mit hohem Sturzrisiko. Das Medikament hat eine sogenannte kurze Halbwertszeit. Das heisst allerdings, dass es vielleicht schon nach 3 Stunden seine Wirkung verliert. Idealerweise wären dann nichtmedikamentöse Massnahmen zum Einschlafen: frische Luft, kühles ruhiges Schlafzimmer, Bewegung vor dem ins Bettgehen etc. Warten Sie nicht im Bett, bis sie einschlafen, sondern beschäftigen ausserhalb bis sie wieder müde werden.

Frage von A. E., 3770 Zweisimmen: Nach einigen Erschöpfungsdepressionen nehme ich schon viele Jahre Dalmadorm 15mg 1/2 tabl. +Temesta 1mg.Wie gestaltet sich ein Entzug?

22:21:03 Antwort von Dr. Bernadette Ruhwinkel: Wenn sie über 60 Jahre alt sind, dann ist Temesta das bessere Medikament, Dalmadorm flutet im Körper immer mehr an und kann in 24 h nicht mehr abgebaut werden. Ich würde drum ihnen empfehlen zunächst nur auf Temesta um zu stellen, so dass sie die gleiche Wirkung haben wie mit dem Dalmadorm. Dies müsste aber in Fachärztlicher Begleitung erfolgen. (Psychiaterin) Anschliessend kann man ganz in Ruhe in kleinen Schritten von 1/2 mg pro 1-2 Wochen die Dosis Temesta nach und nach langsam reduzieren. Wenn man es schön langsam macht ist der Entzug gut verträglich und möglich. Ich kenne Menschen von 80 und 90 Jahren die bis auf 0 abgebaut haben, andere schaffen eine deutliche Reduktion was auch schon ein grosser Gewinn ist. Wenn es ambulant zu schwer ist, weil zu wenig Abwechslung im Alltag gegeben ist, dann könnte man den langsamen Entzug auch in der Klinik machen.

Frage von R. M., Zofingen: Ich bi 68 Jahre und nehme seit Jahren 1Deanxit und 50 mg Floxyfral für meine Angstzustände. Auch seit Jahren 1 Tabl. gegen Schilddrüsenunterfunktion. Ich kann seit Jahren keine Nacht durchschlafen. Schnitt ca. 2-3 Stunden. Ich weiss nicht warum. Auch der Neurologe weiss nicht warum. Bitte um Ihre Antwort. Danke

22:23:36 Antwort von Dr. Thomas Münzer: Diese Frage ist am Chat praktisch nicht zu beantworten, da ich die Ursache für Ihre Schlafstörungen nicht kenne. Das Deanxit ist allerdings eine Substanz mit gewissem Abhängigkeitspotenzial. Das würde ich versuchen ab zu bauen bzw. durch eine Alternative zu ersetzen. Sprechen Sie mit dem Hausarzt oder Neurologen.

Frage von A. M., Naters: Guten Abend. Sie fragen mich ob ich starken Husten habe. Ich habe gar kein Husten sondern Fibromyalgie und das Medikament vom Spezialisten verschrieben bekommen. Werde ich falsch behandelt?? Danke.

22:30:07 Antwort von Dr. Bernadette Ruhwinkel: Da gibt es sicher bessere Schmerzmittel, es sei denn sie haben gute Wirkung davon. Sprechen Sie doch bitte mal mit ihrem Arzt oder ziehen sie einen

zweiten Arzt bei. Es gibt stärkere Schmerzmittel, von denen Sie vielleicht viel weniger brauchen würden. Ausserdem würde ich Ihnen bei dieser Erkrankung sehr empfehlen auch psychotherapeutisch und physiotherapeutisch zu arbeiten, um der Erkrankung von allen verschiedenen Seiten bei zu kommen. Auch Antidepressiva können mithelfen, dass Schmerzen zurückgehen. Sie unterstützen eine gute Schmerztherapie. Morphinpräparate drücken eher die Stimmung, was Schmerzen ja auch tun. Das gibt dann manchmal einen ungunstigen Teufelskreis. Ich würde eine ausführliche Beratung über Alternativen bei Ihrem Hausarzt empfehlen. Viel Erfolg.

Frage von B. M., Schmerikon: Wo erhalte ich mehr Informationen über Mischkonsum? (Benzodiazepine, Alkohol, Nikotin, Cannabis) Können Sie mir ein Buch empfehlen?

22:33:13 Antwort von Dr. Thomas Münzer: Bei dieser Kombination würde ich eine Sucht-Beratungsstelle aufsuchen

Frage von M. O., Elgg: ich bin 17 Jahre alt, habe Asthma und relativ viele Allergien. Mir wurden verschiedene Medikamente verschrieben, unter anderem Spiricort (Cortison) und es hiess, dass ich selbst wissen muss wann ich was nehmen muss. Besteht die Gefahr, wenn ich bei erhöhter Pollenbelastung bis zu 60 mg Cortison Täglich 2 Wochen lang zu mir nehme, dass eine Sucht entsteht?

22:37:13 Antwort von Dr. Bernadette Ruhwinkel: Cortison macht nicht wirklich süchtig, aber es hat erhebliche Nebenwirkungen im ganzen Stoffwechsel. Knochen, Gefässe und Haut leiden und vieles mehr. Sie sind sehr jung. Desensibilisierung, Chinesische Medizin und andere Antiallergika könnten ihnen sicher auch helfen. Immer nur Cortison greift viel zu heftig. Das ist wie mit Kanonen auf Spatzen geschossen. Bitte gehen sie zu einem Allergologen und nutzen sie alternativmedizinische Mittel. Die Akupunktur und chinesische Medizin kann ich da sehr empfehlen.

Frage von B. v., Wallisellen: meine Mutter ist 74 Jahre und verwitwet. Vor 20 Jahren hatte sie eine Halswirbelfraktur. Seither ist sie depressiv und hat Schlafstörungen. Sie nimmt seit 20 Jahren täglich Dipiperon, Saroten und Temesta, früher täglich Seresta. Sie hat Medi gegen Zucker, Bluthochdruck, Stuhlinkontinenz und meist während Monaten monatelang Antibiotika und oft noch Ponstan und monatelang Antibiotika. Alle Medi gibt der Hausarzt! Wer trägt die Verantwortung? Sie hat morgens aufzustehen und will keine Therapie.

22:38:39 Antwort von Dr. Thomas Münzer: Die Frage ist, kann man die Depression und Schlafstörungen mit einer anderen Kombination von Medikamenten behandeln. Nach 20 Jahren müsste man sehr vorsichtig und gut kontrolliert abbauen bzw. umstellen. Besprechen Sie mit dem Hausarzt dass Sie Bedenken haben.

Frage von C. B., Arnegg: Sehr geehrte Damen und Herren Meine Mutter ist 90ig Jahre alt und nimmt schon seit Jahren abends 1 Tablette Seresta. Zum Mittagessen trinkt sie jeweils ein Glas Wein. Sie hat schon seit Jahren Gleichgewichtsstörungen und geht meistens entlang der Wände. Sie hat nachts massive Angst vor dem Alleinsein. Ist mal niemand im Haus, so schliesst sie sämtliche Türen ab, inkl. WC-Türe. Weitere Medikamente nimmt sie nicht ein (lediglich ab und zu Schmerzmittel (Panadol)). Was empfehlen Sie?

22:39:30 Antwort von Dr. Thomas Münzer: Das sieht nach mehreren Problemen aus, da könnten Sie Ihren Hausarzt bitten, Ihre Mutter bezüglich folgenden Fragen ab zu klären: Mobilität, Gedächtnis, Angststörung und/oder Abhängigkeit.

22:39:43 Chat-Moderator Franco Bassani: Der Live-Chat ist beendet - besten Dank für Ihre spannenden Fragen. Mehr Infos zum Thema finden Sie unter <http://www.srf.ch/gesundheit/psyche/sucht-im-alter-familien-in-der-krise>

Experten im Chat

Dr. Thomas Münzer

Chefarzt Geriatrische Klinik und Kompetenzzentrum Gesundheit und Alter St. Gallen

<http://www.geriatrie-sg.ch>

Dr. Bernadette Ruhwinkel

Leitende Ärztin Alterspsychiatrie

Integrierte Psychiatrie Winterthur - Zürcher Unterland

<http://www.ipw.zh.ch>