

Hin und wieder eine Schlaftablette einzunehmen, ist für die Mehrheit der Bevölkerung keine Seltenheit, da Stress und gelegentliche Schlaflosigkeit etwas sind, unter dem fast jeder Mensch leidet. Und so schlucken wir ohne nachzudenken.

Eine Überprüfung von mehreren Studien zeigen unerfreuliches. Medikamentennamen dürfen wir nicht erwähnen (Zensur), es sind vor allem B.- und Z.-Schlafmittel untersucht worden.

Erstens kann die Einnahme von Beruhigungsmitteln bei älteren Menschen zu Schwindel, Müdigkeit, Verwirrtheit und Schwierigkeiten beim Gehen nach dem Schlafengehen führen. Diese Effekte können das Sturzrisiko erhöhen und bei osteoporotischen Personen das Frakturrisiko erhöhen.

Ein weiterer möglicher Zusammenhang besteht darin, dass eine Person, die ständig Beruhigungsmittel zum Schlafen einnehmen muss, möglicherweise nicht die beste Schlafqualität erhält und daher möglicherweise körperlich nicht so robust ist wie eine Person, die sich gesund ernährt und gut schläft.

Was hilft bei Osteoporose? Vor allem zwei Dinge: gesunde Ernährung, keine Milchprodukte und Krafttraining.

Hin und wieder eine Schlaftablette einzunehmen, ist für die Mehrheit der Bevölkerung keine Seltenheit, da Stress und gelegentliche Schlaflosigkeit etwas sind, unter dem fast jeder Mensch leidet. Und so schlucken wir ohne nachzudenken.

Eine Überprüfung von mehreren Studien zeigen unerfreuliches. Medikamentennamen dürfen wir nicht erwähnen (Zensur), es sind vor allem B- und Z.-Schlafmittel untersucht worden.

Erstens kann die Einnahme von Beruhigungsmitteln bei älteren Menschen zu Schwindel, Müdigkeit, Verwirrtheit und Schwierigkeiten beim Gehen nach dem Schlafengehen führen. Diese Effekte können das Sturzrisiko erhöhen und bei osteoporotischen Personen das Frakturrisiko erhöhen.

Ein weiterer möglicher Zusammenhang besteht darin, dass eine Person, die ständig Beruhigungsmittel zum Schlafen einnehmen muss, möglicherweise nicht die beste Schlafqualität erhält und daher möglicherweise körperlich nicht so robust ist wie eine Person, die sich gesund ernährt und gut schläft.

Was hilft bei Osteoporose? Vor allem zwei Dinge: gesunde Ernährung, keine Milchprodukte und Krafttraining. Milchkalzium kann der Körper nicht korrekt verwerten.

Quelle:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1087079223001223?dgcid=author>

Die Nebenwirkungen solcher Medikamente: Magen-Darm-Beschwerden, Geschmacksstörungen, wie bitterer Geschmack, Kopfschmerzen, Schwindel, Benommenheit, vor allem am nächsten Tag, Müdigkeit, Teilnahmslosigkeit (Apathie), Delirium (Verwirrtheit), Depressionen, Gedächtnislücken (kurzzeitig), sonderbare (paradoxe) Reaktionen, vor allem bei älteren Patienten, wie: Unruhe, Reizbarkeit, Alpträume, Halluzinationen, Aggressives Verhalten, Schlafwandeln, Psychosen, Sehstörungen, wie Doppeltsehen, Hautrötung, Muskelschwäche, Sturzgefahr, Koordinationsstörung, Störungen der Sexualfunktion, wie: Libidoabnahme (Abnahme der Lust zum Geschlechtsverkehr)