

# Zunahme von rezeptpflichtigen Schlaf- und Beruhigungsmitteln

In Zeiten von Krisen und privaten Turbulenzen greifen immer mehr Menschen zur Pille

Der Verbrauch der rezeptpflichtigen Schlaf- und Beruhigungsmittel hat in den vergangenen Jahren sowohl in den Apotheken als auch bei Hausärzten um bis zu 12 Prozent zugenommen.

VON CLAUDIA MARINKA

Schäpfchen zählen längst nicht mehr. Wer an Schlaflosigkeit leidet und keine Ruhe findet, der greift zur Pille: Der Konsum von Schlafmedikamenten ist in den vergangenen drei Jahren gestiegen – bei den Apotheken um 5,5 Prozent und bei den Hausärzten um 12,3 Prozent», sagt Marcel Wyler von Pharmasuisse. «Wir stellen fest, dass es einen Bedarf gibt, und versu-

chen sicherzustellen, dass Betroffene in den Apotheken die nötige Beratung bekommen. Das Medikament soll nicht trivialisiert werden.»

**IMMER HÄUFIGER GIBT ES** unter den Patienten sehr ehrgeizige oder sozial stark engagierte Menschen, die sich selber unter Druck setzen. «Es sind leistungsorientierte Menschen, die dem Zeitgeist folgen: Sie wollen immer mehr Leistung bringen. Der Druck im Alltag ist gross, man muss heute funktionieren», sagt Schlaf Forscher Daniel Gassmann von der Universität Bern.

Als Schlafräuber Nummer eins gilt beruflicher Stress, gefolgt von familiären und gesundheitlichen Problemen. Die Notwendigkeit einer angemessenen

medizinischen Behandlung wird oft erst Jahre später erkannt. Die Einnahme von Schlaftabletten in einer Akutphase sei per se noch nicht schlimm. «Häufig gelingt es den Betroffenen, von einer Tablette auf eine halbe zu reduzieren. Das schafft man noch häufig ohne Fachhilfe, aber dann bleiben viele hängen und schlucken über Monate Schlaftabletten», sagt Gassmann. Oft höre er, dass die Patienten aufhören wollten, es aber nicht schafften – weil sie tablettensüchtig geworden seien.

**DABEI TRÄGT DIE EINNAHME** von Schlafmitteln nur subjektiv zu einer Verbesserung bei. «Die Schlafmenge nimmt zwar zu, aber es ist kein erholsamer Schlaf, also nicht befriedigend», so Gassmann. «Im

Gegenteil: Mit Tabletten schlafen sie zwar ein bis zwei Stunden mehr, sind tagsüber jedoch reizbarer, haben Kopfschmerzen und Stimmungsschwankungen.»

**DIE BESTE LÖSUNG** gegen Stressbewältigung seien Alternativen wie autogenes Training oder andere Entspannungsübungen. «Sie sollten sich tagsüber Auszeiten nehmen und nicht permanent Übermässiges leisten wollen», sagt Gassmann. Wichtig sei dabei, sich einzugestehen, dass man sich überfordere. Für die beste Medizin hält er Sport: «Bewegung hält den Körper fit und macht ihn müde. Wenn der Körper seinen Bedarf gedeckt bekommt, dann wirkt sich das positiv auf die Psyche aus.»

# Mindestens 7 Jahre Knast für Kinderschänder

SVP-Nationalrätin Natalie Rickli macht ernst mit der geforderten Verschärfung des Strafrechts

Das neue Strafrecht gerät weiter unter Druck. Jetzt liegt ein konkreter Vorstoss vor.

VON NADJA PASTEGA

Er reiste quer durch die Schweiz – immer auf der Suche nach Beute. In den Kantonen Aargau, Zürich, Thurgau und St. Gallen wurde er fünfmal: 29-mal lockte er Mädchen im Alter zwischen vier und neun Jahren an deren Wohnort in Kellerabteile, wo er sich an ihnen verging.

Einige Kinder wurden missbraucht, andere fotografierte er in pornografischen Stellungen. Letzte Woche stand der 41-jährige verheiratete Karatekämpfer aus Winterthur vor Gericht. Er wurde zu einer unbedingten Freiheitsstrafe von drei Jahren verurteilt.

**KINDERPORNOGRAFIE**, Kindesmissbrauch, Vergewaltigung von Kindern: Immer wieder kommen erschreckende Taten von Pädophilen ans Licht. Den Kinderschändern droht höchstens «eine Freiheitsstrafe bis zu fünf Jahren» – oder eine Geldstrafe. So sieht es das neue Strafrecht vor. Das will die Zürcher SVP-Nationalrätin Natalie Rickli jetzt ändern.

Mit einer Motion, welche sie letzte Woche einreichte, fordert Rickli schärfere Strafen. Neu sollen Triebtäter für die Vergewaltigung eines Kindes, das zum Tatzeitpunkt weniger als zwölf Jahre alt ist, «eine Freiheitsstrafe nicht unter sieben Jahren» kassieren.

«Wer sich an Kindern vergeht, handelt besonders brutal und niederträchtig», sagt Rickli. «Im Strafgesetzbuch ist die Vergewaltigung von Kindern nicht explizit geregelt. Diese Lücke muss man schliessen.»

**AUCH FÜR** Vergewaltigungen an Erwachsenen will Rickli höhere Strafen durchsetzen. Konkret: Neu soll eine Mindeststrafe von drei Jahren gelten – statt wie bisher ein Jahr. Damit wären bedingte Strafen für Sextäter ausgeschlossen.

Für besonders schwere Vergewaltigungen mit massiver Gewaltanwendung soll neu eine Mindeststrafe «nicht unter fünf Jahren» gelten. «Vergewaltiger werden heute zu milde bestraft», sagt Rickli. Und macht auf breiter Front gegen das neue Strafrecht mobil: Mit einem weiteren Vorstoss will sie den teilbedingten Strafvollzug abschaffen.



Will Gesetzeslücke schliessen: Die Zürcher Nationalrätin Natalie Rickli.

BILD: JULIA BRUNTSCH

# Unheimliche Serie von Base-Jumper-Unfällen

In Lauterbrunnen ereigneten sich am Wochenende gleich drei Unglücksfälle am selben Ort

**WEGEN SEINER FAST** senkrechten Felswand gilt Lauterbrunnen im Berner Oberland als Mekka für Base-Jumper. Nun sind dort seit Freitagnachmittag insgesamt drei Base-Jumper verunfallt. Sie wurden mit unterschiedlich schweren Verletzungen ins Spital gebracht, wie die Berner Kantonspolizei mitteilte.

> Ein 34-jähriger Finne zog sich schwere Verletzungen zu, als er beim Sprung von der Mürrenfluh abstürzte. Er musste mit einem Helikopter der Air Glacier ins Spital geflogen werden.

> Ein 36-jähriger Franzose blieb gestern kurz vor Mittag nach dem Absprung in den Felsen hängen. Und dies an dersel-



Base-Jumper stürzen sich in die Tiefe und geniessen den freien Fall.

BILD: H0

ben Stelle wie der Finne. Er musste mithilfe eines Rettungshelikopters geborgen werden.

> Ein 23-jähriger Deutscher ist ebenfalls verunfallt. Er wurde anlässlich der Bergungsaktion für den Franzosen unterhalb der Mürrenfluh zufällig entdeckt – und musste ebenfalls mit unterschiedlichen Verletzungen ins Spital gebracht werden.

**BASE-JUMPING IST** eine der gefährlichsten Sportarten überhaupt. Im Herbst 2007 kamen in Lauterbrunnen drei Menschen ums Leben. Das tat dem Boom im Berner Oberland jedoch keinen Abbruch. Nach wie vor reisen Base-

Jumper aus der ganzen Welt dorthin, um von den Felswänden zu springen.

Die Destination wirbt denn auch auf der eigenen Website mit dem folgenden Kick: «In der Schweiz ist es erlaubt, sich von Felsen zu stürzen. In vielen europäischen Ländern ist dies verboten.»

**VIELE JUMPER DOKUMENTIEREN** ihre waghalsigen Sprünge mit Filmchen auf der Internetplattform Youtube. Das ist einerseits beste Werbung für Lauterbrunnen, andererseits wohl aber auch ein Grund dafür, dass die Touristen immer riskantere Aktionen unternehmen. (AP/RED)

# «Skandal» um Couchepin

Wissenschaftler erheben Vorwürfe an den Bundesrat

**ZWEI WOCHEN** vor der Abstimmung zur Komplementärmedizin droht Bundesrat Pascal Couchepin Ärger wegen seines Entscheides von 2005, die fünf alternativen Heilmethoden aus der Grundversicherung zu verbannen. Im Magazin «Falò» des Tessiner Fernsehens reden erstmals die Wissenschaftler, die den Evaluationsbericht verfasst haben. «Der Publikationsprozess war von politischen Entschieden kontrolliert, und ich glaube, das war ein richtiger Skandal», sagt Professor Harald Walach von der Universität Northampton, der im wissenschaftlichen Kontrollgremium sass. Drei der fünf Methoden seien als wirksam dargestellt worden, ausgeschlossen wurden dennoch alle fünf. Couchepins Reaktion: «Das entspricht nicht meiner Erinnerung. Das alles wurde vom Bundesamt für Gesundheit studiert. Das ist eine Legende.»

Die Leistungskommission, die über den Grundkatalog entscheidet, hat den Bericht nie gesehen. Ihre Mitglieder erhielten erst kurz vor der entscheidenden Sitzung ein Passwort. «Ich schaffte es nie, mit diesem Passwort an die Daten ranzukommen», sagt Brigitte Ausfeld, Ärztin am Inselspital Bern. «Ich habe die Daten irgendwann per Fax bekommen, aber der Schlussbericht war nicht dabei.»

FLORENCE VUICHARD

# Bundesrat prescht vor

Moritz Leuenberger spricht von drittem Konjunkturpaket

**NICHT** Wirtschaftsministerin Doris Leuthard (CVP) und auch nicht Bundespräsident Hans-Rudolf Merz (FDP) zünden die nächste Stufe im Kampf gegen die Rezession. Sondern SP-Verkehrsminister Moritz Leuenberger. Für ihn steht bereits jetzt fest, dass die Landesregierung im Juni ein drittes Konjunkturpaket gegen die Wirtschaftslaute beschliessen wird. Dies sagte er der «Mittelland Zeitung».

Leuenberger will mit der grossen Kelle anrühren: Er wird seinen Bundesratskollegen allein aus seinem Departement Vorschläge für knapp eine Milliarde Franken präsentieren: 500 bis 600 Millionen will Leuenberger in Umwelt- und Energiemassnahmen investieren, beispielsweise in den Ersatz von Öl- und Elektroheizungen und in Fernwärmeprojekte. Mit rund 250 Millionen möchte er das Loch im Finöv-Fonds stopfen. Millioneninvestitionen kann er sich zudem bei Einzelprojekten in der Verkehrsinfrastruktur vorstellen, wie er im Interview weiter sagte. (AP/RED)