

Was sind Schlaf- und Beruhigungsmittel?

Bei Schlaf- und Beruhigungsmitteln (sog. Benzodiazepine und Z-Substanzen) handelt es sich um verschreibungspflichtige Medikamente, die oft bei Schlafstörungen, innerer Unruhe oder Angstzuständen verschrieben werden.

Welche Vor- und Nachteile haben Schlaf- und Beruhigungsmittel?

Bei **kurzfristiger Einnahme (weniger als 4 Wochen)** wirken diese gut gegen Schlafprobleme und innere Anspannung. Allerdings ist auch die **kurzfristige Einnahme** mit verschiedenen **Nebenwirkungen** verbunden: Oft treten Müdigkeit, Schläfrigkeit auch tagsüber, Schwindel (dadurch z.B. erhöhtes Sturzrisiko), Konzentrations- und Gedächtnisprobleme auf. Zudem kann es bei einer **längeren Einnahme (mehr als 4 Wochen)** zu folgenden weiteren Problemen und Risiken kommen:

- Diese Medikamente können **abhängig** machen. **4 von 10 Menschen** werden bei einer Einnahme von mehr als 4 Wochen abhängig.
- Werden die Medikamente abrupt abgesetzt, treten die ursprünglichen Symptome (z.B. innere Unruhe, Angstzustände, Schlafprobleme) oft verstärkt auf, zudem können Entzugssymptome (z.B. Kopfschmerzen, Übelkeit, Muskelkrämpfe, Missempfindungen, Angstzustände, Unruhe) hinzukommen.
- Letztendlich lösen diese Medikamente nicht die Ursache des Problems, sondern können die genannten Beschwerden nur lindern.

Folgende Anzeichen sprechen für eine Abhängigkeit:

- Sie nehmen Ihre Medikamente ohne eine medizinische oder therapeutische Indikation ein.
- Sie können ohne Ihre Medikamente nicht mehr aktiv am Leben teilnehmen.
- Sie versuchen keine anderen Behandlungsmöglichkeiten außer Ihren Medikamenten für sich zu finden.
- Sie erhöhen die Dosis Ihrer Medikamente um eine stärkere Wirkung zu erreichen.
- Sie lassen sich Ihre Medikamente bei verschiedenen Ärzten verschreiben, um Ihre Einnahme heimlich zu halten.

Die Nebenwirkungen und Risiken betreffen insbesondere **Menschen über 60 Jahre**. Deswegen sollten diese v.a. von älteren Menschen **nur in Ausnahmefällen länger als 4 Wochen** eingenommen werden. Längerfristig sollten alternative Behandlungsmöglichkeiten in Betracht gezogen werden, die eher an der Ursache des Problems ansetzen.

Alternative Behandlungsmöglichkeiten bei Schlafstörungen

- Nutzen Sie Ihr Bett nur zum Schlafen, nicht zum Fernsehen oder Lesen. Machen Sie dies lieber in einem Stuhl oder auf dem Sofa.
- Versuchen Sie täglich zur gleichen Zeit aufzustehen und ins Bett zu gehen.
- Machen Sie Atem- und Entspannungsübungen, bevor Sie ins Bett gehen.
- Bewegen Sie sich viel am Tag, aber nicht die letzten drei Stunden, bevor Sie schlafen gehen.
- Vermeiden Sie den Konsum von Nikotin, Koffein und Alkohol. Diese Substanzen wirken anregend und beeinträchtigen Ihren Schlaf.
- Besprechen Sie den Nutzen eines Schlaftagebuchs mit Ihrem Arzt, um ungünstige Schlafgewohnheiten zu erkennen.

Alternative Behandlungsmöglichkeiten bei Angstzuständen und innerer Unruhe

- Das Gespräch mit einem Psychotherapeuten ist eine gute Möglichkeit, Belastungssituationen und Auslöser von Unruhe oder Ängsten zu erkennen.
- Selbsthilfegruppen können Ihnen helfen, Ihre Stresssymptome abzubauen und sich damit nicht alleine zu fühlen.
- Probieren Sie Entspannungstechniken aus, wie z.B. Autogenes Training, Yoga, oder Atemübungen. Diese können Ihnen helfen, mit alltäglichem Stress konstruktiv umzugehen und Ihre Sorgen und Ängste zu bewältigen.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über andere angstreduzierende Medikamente, die weniger ernsthafte Nebenwirkungen haben und nicht abhängig machen.

Mehr Informationen und Links

Informationsblätter der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)

- Medikamente sicher und sinnvoll gebrauchen - [Informationen und Hilfe für ältere Menschen](#)
- Immer mit der Ruhe... [Nutzen und Risiken von Schlaf- und Beruhigungsmitteln](#)
- [Benzodiazepine](#) (Beruhigungs- und Schlafmittel)
- Medikamenteneinnahme: [Risiken vermeiden](#)
- Medikamente - [Basisinformationen](#)

Quellen:

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. <http://www.dhs.de/>

Tannenbaum, C., Martin, P., Tamblyn, R. et al. (2014). Reduction of inappropriate benzodiazepine prescriptions among older adults through direct patient education: The EMPOWER cluster randomized trial. JAMA 174(6), 890-898.

Martin, P., Tamblyn, R., Ahmed, S. & Tannenbaum, C. (2013). A drug education tool developed for older adults changes knowledge, beliefs and risk perceptions about inappropriate benzodiazepine prescriptions in the elderly. Patient Educ Couns, 92(1), 81-87.

Glaeske, G. & Holzbach, R. (2013). Medikamentenabhängigkeit. Suchtmedizinische Reihe, Band 5, Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Verfasst von:

[Aliaksandra Mokhar](#) (M.Sc.), [PD Dr. Jörg Dirmaier](#) (Psychologischer Psychotherapeut), [Prof. Dr. Dr. Martin Härter](#) (Arzt und Psychologischer Psychotherapeut)

Datum der Erstellung: 28.10.2016

Datum der letzten inhaltlichen Überarbeitung: 02.04.2019

Datum der nächsten inhaltlichen Überarbeitung: 02.04.2020