

M36.30 Merkblatt Schlafmittel

Name/Chiffre d. Pat.
Geburtsdatum d. Pat.
heutiges Datum

- Es gibt verschiedene Medikamente, die Ein- und Durchschlafprobleme potenziell verringern können. Keines dieser Medikamente hilft jedoch die Ursache der Schlafstörung zu beseitigen. Im Gegenteil: die meisten Schlafmittel führen zu einer Verschlechterung des physiologischen (natürlichen) Schlafes.
- Die »klassischen« Schlafmittel enthalten als Wirkstoff Benzodiazepin. Dieser Wirkstoff führt zu einer körperlichen Gewöhnung, die zum Wirkungsverlust des Medikamentes führt und oft eine Dosissteigerung notwendig macht.
- Das Schlafmittel verbessert den Schlaf nur subjektiv. Objektive Messungen im Schlaflabor zeigen, dass der Schlaf unter Schlafmitteln weniger Tiefschlaf und weniger »Traumschlaf« (REM) enthält.
- Je höher die eingenommene Dosis von Schlafmitteln, desto größer ist auch die Gefahr von Nebenwirkungen (Schwindel, Konzentrationsprobleme, Kopfschmerzen, ...)
- Die durch das Schlafmittel verursachte Entspannung der Muskeln kann vor allem bei älteren Menschen z. B. beim nächtlichen Gang zur Toilette zu Stürzen führen.
- Bei Gewöhnung des Körpers an die regelmäßige Einnahme des Schlafmittels kann es zu starken Entzugssymptomen kommen, wenn das Medikament abrupt abgesetzt wird. Diese Entzugssymptome äußern sich in der Regel als Schlaflosigkeit (Absetzinsomnie)! Diese Absetzinsomnie ist vorübergehend und hat nichts mit den ursprünglichen Schlafproblemen zu tun.
- Neben der körperlichen Gewöhnung kommt es oft zu einer psychischen Abhängigkeit: Man befürchtet, ohne Hilfe einer Tablette sowieso nicht schlafen zu können.
- Um die Entzugssymptome beim Absetzen eines Schlafmittels zu reduzieren, sollte das Medikament schrittweise ausgeschlichen werden. Bewährt hat sich die Reduktion um jeweils 25% der Ausgangsdosis (100% - 75% - 50% - 25% - 0%). Von einer Medikamentendosis zur nächstniedrigeren sollte fortgeschritten werden, sobald sich der Körper an die aktuelle Dosis gewöhnt hat (in der Regel nach 1-2 Wochen).
- Schlafexperten sind sich einig: Regelmäßig (täglich) sollten Schlafmittel nicht länger als 2 bis maximal 6 Wochen eingenommen werden.
- Beachten Sie, dass auch andere Medikamente einen Einfluss auf Ihre Schlaffähigkeit und Ihre Befindlichkeit am Tag haben können.
- Besprechen Sie jede Veränderung Ihrer Medikamentendosis zuerst mit dem Arzt/der Ärztin Ihres Vertrauens!