

# Schlaf- und Beruhigungsmittel

Alles, was Sie darüber wissen müssen.

**Schlafmittel wirken im Gehirn und sorgen für einen besseren Schlaf. Allerdings ist die Einnahme von Schlafmitteln häufig mit Nebenwirkungen verbunden. Sie sollten daher generell nur eingenommen werden, wenn es unbedingt notwendig ist – und dann auch nur über einen kurzen Zeitraum.**

Schlafmittel können entweder synthetisch hergestellt werden oder auf pflanzlichen Wirkstoffen basieren. Die meisten synthetischen Schlafmittel sind verschreibungspflichtig, d.h. Sie benötigen ein Rezept. Zu dieser Wirkstoffgruppe zählen die sogenannten Benzodiazepine, wie beispielsweise **Oxazepam** oder **Diazepam**, und die Z-Substanzen wie **Zolpidem** oder **Zopiclon**.

Typischerweise werden die verschreibungspflichtigen Schlafmittel zur Behandlung von Schlafstörungen in Verbindung mit Angst, innerer Unruhe oder auch bei Panikattacken verordnet. Dadurch können Sie zwar kurzfristig besser schlafen, langfristig nimmt die Qualität des Schlafes aber deutlich ab und es kann passieren, dass Sie nach dem Absetzen der Schlafmittel noch schlechter schlafen als zuvor. Manchmal lässt auch die Wirkung mit der Zeit nach.

## Kurze Anwendung

Insbesondere bei längerfristiger Einnahme können als Nebenwirkungen Tagesmüdigkeit oder Muskelschwäche auftreten. Auch kann es in der Folge zu gefährlichen Sturzverletzungen kommen.

Wegen der beschriebenen Risiken wurde die Anwendungsdauer von Schlafmitteln durch die Arzneimittel-Richtlinie grundsätzlich auf vier Wochen begrenzt. Nur in medizinisch begründeten Ausnahmefällen kann der Arzt Ihnen Schlafmittel auch über einen längeren Zeitraum auf Kassenrezept verordnen. Ob ein solcher Einzelfall vorliegt, entscheidet Ihr Arzt. Eine Dauergenehmigung durch die Krankenkasse ist daher nicht möglich.

## Absetzen nach Langzeitgabe

Wenn Sie bereits über einen längeren Zeitraum Schlafmittel eingenommen haben, sollten Sie die Medikamente nicht von heute auf morgen absetzen.

Unser Tipp: Eine langsame Entwöhnung über Wochen oder Monate ist in jedem Fall empfehlenswert – unabhängig davon, wie lange die Einnahme angedauert hat oder wie alt Sie sind. Die Dosis wird dabei allmählich reduziert. Patienten berichten, dass sie nach erfolgreicher Entwöhnung das Leben in allen seinen Facetten wieder intensiver und realer erleben. Diese Erfahrung wird als sehr positiv bewertet. Auch die Erfolgsquote hierbei ist hoch.

Ihr behandelnder Arzt stimmt sicher gerne einen individuellen Entwöhnungsplan mit Ihnen ab.

**Wir bedanken uns für Ihr Verständnis und wünschen Ihnen für Ihre Gesundheit alles Gute!**

Ihre  
**BARMER**