

Achtung: Schlafmedikamente können auch Schaden anrichten!

Es ist sehr wichtig insbesondere älteren Menschen als erste Wahl keine Schlafmittel (Benzodiazepine), andere Beruhigungsmittel oder Hypnotika gegen Schlaflosigkeit, Unruhe oder Delirium zu verabreichen und das Rezeptieren solcher Medikamente bei Spitalaustritt zu vermeiden. Grosse Studien zeigen, dass sich das Risiko für Verkehrsunfälle, Stürze und Hüftfrakturen sowie für Hospitalisierungen oder Tod bei älteren Menschen mehr als verdoppelt, wenn Benzodiazepine oder andere Beruhigungs- oder Schlafmittel verordnet werden. Das Gesundheitspersonal sollte die potenziellen Gefahren der verschiedenen Behandlungsstrategien für Schlaflosigkeit, Unruhe oder Delirium bei älteren Patienten kennen. Die Anwendung von Benzodiazepinen sollte bsp. bei Alkoholentzugerscheinungen oder schwere generalisierte Angststörungen, die nicht auf andere Therapien ansprechen, begrenzt werden.

werden. (Quelle: Top 5-Liste; www.smartermedicine.ch;))

Medikamentenabhängigkeit ist ein weit verbreitetes und oft unterschätztes Problem. Bereits nach wenigen Wochen können Schlafmedikamente zu Abhängigkeit führen. Sie wirken zwar kurzfristig angstlösend, beruhigend, muskelentspannend und krampflösend und sorgen so schnell für Erleichterung und bessere Stimmung. Doch schon nach wenigen Wochen droht bei diesen Arzneimitteln eine Abhängigkeit - schneller als bei Alkohol. Deshalb sollten Schlafmittel (Benzodiazepine) eigentlich nur für maximal zwei Wochen verschrieben werden. Bei längerer Einnahme werden die Symptome verstärkt, die eigentlich bekämpft werden sollen. So kann es zum Beispiel bei Depressionen zu einer doppelten Abhängigkeit kommen. Wenn die Benzodiazepine nicht mehr wirken, greifen Betroffene unter Umständen zur Flasche. Und: Eine aktuelle Studie zeigt zudem einen Zusammenhang zwischen Demenz und der Abhängigkeit von Benzodiazepinen. Personen, die regelmäßig Schlafmittel einnehmen, erkranken eineinhalbmal häufiger an Alzheimer.

Grundsätzlich gilt: Schlafmittel sollten immer nur kurzfristig für eine Übergangszeit eingesetzt werden. Parallel dazu müssen alternative Wege gefunden werden, Ängste und Stress abzubauen: Verhaltenstherapie, Entspannungstechniken und Sport sind dafür gut geeignet. Die bekannten Baldriantropfen haben hingegen kein Abhängigkeitspotenzial. Hingegen sind frei verkäufliche Schlafmittel nicht harmlos. Das gilt manchmal aber nicht immer, beispielsweise ist der Wirkstoff Doxylamin nicht ungefährlich.

Warnzeichen für die Entwicklung einer Abhängigkeit:

- Verordnung von Benzodiazepinen über Monate oder gar Jahre
- Wenn Patientinnen die Medikamente brauchen, um den Alltag zu bewältigen
- Wenn Patienten die Medikamente weiter einnehmen, obwohl der akute Anlass nicht mehr besteht
- Probleme bei versuchter Dosisreduzierung
- Auftreten von Angstsymptomen, Anspannung oder Unruhe bei kurz wirkenden Benzodiazepinen
- Aufsuchen mehrerer Ärztinnen und Ärzte, um weitere Rezepte zu erhalten
- Wenn Patienten sich Sorgen machen, kein Rezept mehr zu bekommen
- Vorsorgliche Einnahme, um einer Belastungssituation am nächsten Tag gewachsen zu sein
- Eigenmächtige Dosiserhöhung
- Angstsymptome, Panikattacken, Schlafstörungen trotz Einnahme der Medikamente

Empfehlung der Patientenstelle

Besprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt die Medikamente die Sie einnehmen – auch solche welche keiner ärztlichen Verordnung unterliegen.

Bei Fragen stehen wir Ihnen zur Verfügung oder nehmen Ihre Anregungen entgegen.