



# Arzneimittel bei Schlafstörungen

Sehr geehrte Patientin,  
sehr geehrter Patient,

Ihr Arzt hat Ihnen ein Arzneimittel zur Behandlung von Schlafstörungen verordnet. Die Medikamente aus der Gruppe der Benzodiazepine oder der sogenannten Z-Substanzen (Zopiclon, Zolpidem) sind sehr wirksame Mittel. Sie können beruhigend, angstlösend, muskelentspannend und entkrampfend wirken. Diese Medikamente können jedoch auch nach kurzer Anwendung abhängig machen.

Deswegen sollten die Schlafmittel nur ein Baustein bei der Behandlung von Schlafproblemen sein und nur über einen kurzen Zeitraum von zwei bis vier Wochen eingenommen werden. Denn die schlaffördernde Wirkung lässt relativ schnell nach. Über eine länger dauernde Behandlung sollte ein Facharzt entscheiden.

Bei längerer Anwendung – auch in niedriger Dosis – können die Mittel Nebenwirkungen haben und zu

- Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen,
- Benommenheit, Schläfrigkeit am Tag,
- Muskelschwäche mit Sturzgefahr,
- Verhaltensauffälligkeiten und sogar
- Schlafstörungen führen.

Die Nebenwirkungen treten besonders bei älteren Patienten auf.

Wenn die Schlafmittel über einen längeren Zeitraum eingenommen wurden, kann es beim Absetzen zu Symptomen kommen wie

- Schlafstörungen,
- Unruhe,
- Angst,
- Zittern,
- Schwindel und Kreislaufstörungen.

Sprechen Sie Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt an, wenn Sie Schlafmittel schon mehrere Monate einnehmen oder die beschriebenen Nebenwirkungen beobachten, um zu besprechen, ob ein Absetzen der Schlafmittel sinnvoll ist. Wenn die Mittel langsam über mehrere Wochen unter Aufsicht Ihrer Ärztin bzw. Ihres Arztes abgesetzt werden, kann dies unangenehme Symptome vermeiden. Wenn Sie die Schlafmittel nicht mehr einnehmen, können sich Ihre Aufmerksamkeit, Ihr Denkvermögen verbessern. Die Tagesschläfrigkeit nimmt ab und Sie haben ein kleineres Risiko zu stürzen.

Ihre Kassenärztliche Vereinigung Nordrhein

