

## Arzneimittelinformation der AG AMTS **Nebenwirkungen von Hypnotika und Sedativa**

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen!

Aus der AG AMTS (ArzneiMittelTherapieSicherheit) möchten wir Ihnen in Zusammenarbeit mit Herrn Dr. Bendfeldt, FA für Neurologie und Psychiatrie, folgende Informationen geben:

Schlaf- und Beruhigungsmittel verringern Erregungszustände, erleichtern das Einschlafen, lindern Ängste und lösen Muskelspannungen. Sie gehören zu den am häufigsten verordneten Medikamenten.

### Häufige Indikationen

- Angst- und Spannungszustände (Benzodiazepine)
- Schlafstörungen (Z-Substanzen)

### Wirkungsweise

Die gängigen Schlaf- und Beruhigungsmittel funktionieren alle ähnlich. Sie verstärken die Wirkung von GABA, das wichtige Hirnfunktionen wie Aufmerksamkeit, Konzentrationsfähigkeit und Bewegungskoordination hemmt. Entsprechend verringern sie das Reaktionsvermögen, verschlechtern das Gedächtnis und beeinträchtigen die Sinnesleistungen.

### Übersicht

#### 1. langwirksame Benzodiazepine

z.B. *Chlordiazepoxid, Diazepam, Flurazepam, Dikaliumclorazepat, Bromazepam, Prazepam, Clobazam, Nitrazepam, Flunitrazepam, Medazepam*

#### 2. kurz- und mittellangwirksame Benzodiazepine

z.B. *Alprazolam, Temazepam, Triazolam, Lorazepam, Oxazepam, Lormetazepam, Brotizolam*

#### 3. Z-Substanzen

z.B.: *Zolpidem, Zopiclon, Zaleplon*

### Typische Nebenwirkungen

Alle Benzodiazepine und Z-Substanzen haben ähnliche Nebenwirkungen. Sie führen zu Müdigkeit, Benommenheit, Konzentrationsstörung, eingeschränkte Fahrtüchtigkeit, Atemdepression, Ataxie, Koordinationsstörung, Muskelrelaxation, Schwindel, Gangunsicherheit, erhöhte Sturzgefahr (besonders bei Älteren).

Darüber hinaus führen die meisten Schlafmittel zu Abhängigkeit und bergen ein Missbrauchs-Risiko. Typisch ist auch eine Gewohnheitsbildung ohne Dosiserhöhung. Plötzliches Absetzen nach längerer Einnahme kann zu einer Entzugssymptomatik führen. Prinzipiell sollten alle Schlafmittel daher möglichst nur über wenige Tage, maximal vier Wochen angewendet werden.

Es sollten möglichst keine langwirksamen Arzneistoffe eingesetzt werden. Die kurz- oder mittellang wirksamen Schlaf- und Beruhigungsmittel sind in niedriger Dosis bei alten Menschen etwas besser verträglich.

### HINWEISE

- ☑ pflanzliche Alternative bei leichter Symptomatik: **Baldrian** hochdosiert als Monosubstanz (max. 1500mg tägl.).
- ✗ bei nachgewiesenem Melatonin-Mangel (z.B. Urin-Diagnostik): ggf. **Melatonin ret.** 2-3mg bei Patienten >55 Jahre.
- ✗ cave bei den freiverkäuflichen Substanzen **Doxylamin** und **Diphenhydramin** (H1-Antihistaminika) bestehen die gleichen Risiken wie bei den rezeptpflichtigen Schlaf- und Beruhigungsmitteln.

### Allgemeine HINWEISE

Die Angaben erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und entbinden den Verordner nicht von sorgfältiger Indikationsstellung.

Ihre AG AMTS (ArzneiMittelTherapieSicherheit)

Leitung: Herr Schulte am Hülse

Mitglieder: Frau Gosemann, Dr. Hinz, Dr. Schwab, Fr. Dr. Schwerk, Dr. Steinbach, Dr. Sühring