

## Nehmen Sie regelmäßig Schlaf-/ Beruhigungsmittel?

Sehr geehrte Patient(inn)en,

falls Sie diese Frage mit ja beantworten und Sie das Gefühl haben, ohne Schlaftabletten nicht richtig schlafen zu können, gehören Sie höchstwahrscheinlich zu den etwa 1,5 Millionen medikamentenabhängigen Personen in Deutschland.

Auch im Patientenstamm unserer Praxis gibt es einige Patienten, die sich (häufig schon seit Jahren) regelmäßig ein Rezept über Schlafmittel ausstellen lassen. Durch die Bezeichnung "Schlaftablette" werden die Wirkungsweisen dieser Substanzen bzw. die häufig auch negativen Auswirkungen auf den menschlichen Körper verharmlost.

Ein Medikament, das zu einem besseren, erholsameren und damit gesünderen Schlaf verhilft, **gibt es nicht!** Die landläufig als Schlafmittel bezeichneten Medikamente sind lediglich auf unser Gehirn beruhigend wirkende Substanzen, die in der Medizin beispielsweise zur Einleitung einer Narkose oder zur vorübergehenden Ruhigstellung von psychiatrisch schwer erkrankten Menschen angewendet werden.

In emotional stark belastenden Situationen (z. B. schwere familiäre Konflikte, Verlust einer nahestehenden Person), die zu inneren Unruhezuständen und Schlafstörungen führen, können derartige Beruhigungsmittel vorübergehend eingesetzt werden. Allerdings sollten diese aufgrund des hohen Abhängigkeitsrisikos und negativer Nebenwirkungen **höchstens 10 Tage lang** (in medizinisch begründeten Ausnahmefällen maximal 4 Wochen) eingenommen werden (siehe Beipackzettel).

Aus folgenden Gründen ist von einer längerfristigen Einnahme eines Beruhigungs-/ "Schlaf"mittels aus medizinischer Sicht abzuraten:

- Die Schlafqualität, also die erholende und regenerierende Wirkung des Schlafes verschlechtert sich durch Einnahme eines Beruhigungsmittels. Das Einschlafen erfolgt zwar früher, die gesundheitlich wichtigen Tiefschlafphasen werden allerdings verhindert! Beispielsweise sind nur 2 Stunden natürlicher Tiefschlaf wesentlich erholsamer für den Körper als 5 Stunden durch Beruhigungsmittel künstlich herbeigeführter Schlaf.
- Die verschlechterte Schlafqualität sowie die häufig bis in den Tag hinein bestehende Wirkung der Beruhigungsmittel führen häufig zu Tagesmüdigkeit, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Sturzgefahr und vermindertem Reaktionsvermögen (z. B. im Straßenverkehr).
- Die Substanzen besitzen ein hohes körperliches und psychisches Abhängigkeitspotential (Ihr Gefühl, ohne Schlaftablette nicht mehr schlafen zu können, beweist Ihre bereits bestehende Abhängigkeit).
- Die Substanzen beeinträchtigen vor allem bei längerfristiger Einnahme die Funktionsfähigkeit innerer Organe (z. B. Leber).
- Durch Wechselwirkungen kann die Wirksamkeit anderer wichtiger Medikamente (Blutdruck, Diabetes, Herz...) negativ beeinflusst werden.

Zusammenfassend ist also festzustellen, dass man sich durch eine längerfristige regelmäßige Einnahme von „Schlaftabletten“ mehr schadet als nutzt.

Als Arzt sehe ich es als meine Aufgabe, Gesundheitsstörungen und Krankheiten nach bestem Wissen und Gewissen zu behandeln bzw. deren Auftreten durch eine entsprechende Beratung möglichst zu verhindern. Das Unterstützen einer Medikamentenabhängigkeit ist meines Erachtens mit diesem Grundsatz nicht länger vereinbar. Eine Tablette wird normalerweise zur Behandlung einer Krankheit verordnet, eine **Schlafstörung** hingegen ist in der Regel **keine Krankheit**.

Somit bitte ich Sie um Ihr Verständnis, dass ich aus den oben genannten Gründen zukünftig keine „Schlaftablettenrezepte“ mehr für eine längerfristige Einnahme ausstellen werde. Dafür biete ich Ihnen gerne meine Unterstützung an, Ihre Medikamentenabhängigkeit zu behandeln.

Aufgrund von möglicherweise auftretenden Entzugserscheinungen sollten „Schlaftabletten“ nach längerfristiger Einnahme nicht von heute auf morgen abgesetzt, sondern über einen Zeitraum von 4-6 Wochen langsam reduziert werden. Somit empfehle ich die Vereinbarung eines Sprechstundentermins, an dem ich Ihnen nach ausführlicher individueller Besprechung der Problematik einen Dosierungsplan zum langsamen Absetzen des „Schlafmittels“ aushändigen werde. Sie erhalten dann letztmalig ein Rezept für die hierzu notwendige Tablettenanzahl. Selbstverständlich werden wir ausführlich auf das Problem Ihrer Schlafstörung eingehen sowie gegebenenfalls andere Möglichkeiten der Behandlung besprechen.

Beim Auftreten schwerer Entzugserscheinungen besteht die Möglichkeit eines stationären Medikamentenentzugs in einer psychiatrischen Klinik (z. B. Klinikum Nordschwarzwald in Hirsau).

Besteht Ihrerseits kein Interesse an einer Beendigung Ihrer Medikamentenabhängigkeit, bleibt mir lediglich die Möglichkeit, die Beruhigungstabletten zukünftig auf einem Privatrezept zu verordnen; es erfolgt dann keine Kostenübernahme mehr durch die gesetzliche Krankenversicherung.

Hierzu benötige ich eine schriftliche Erklärung, dass Sie die Verordnung ausdrücklich gegen meinen ärztlichen Rat wünschen und dass Sie die Verantwortung für eventuelle negative Auswirkungen (z. B. Gesundheitsstörungen durch Nebenwirkungen oder Sturzverletzungen, Sach- oder Personenschäden im öffentlichen Straßenverkehr usw.) selbst übernehmen.

Ihr Dr. med. Fabian Treusch