

Schlafmittel-Abhängigkeit – wie wird sie behandelt?

In Deutschland sind etwa 1,5 bis 1,9 Millionen Menschen abhängig von Medikamenten – so die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen. Das betrifft insbesondere die als Schlafmittel verordneten Benzodiazepine und Z-Substanzen, aber auch opioidhaltige Schmerzmittel. Wie man eine Schlafmittel-Abhängigkeit bemerkt und wie sie behandelt wird, erklärt die Stiftung Gesundheitswissen im vorletzten Teil ihrer Themenwoche.

Wenn man dauerhaft nachts keinen Schlaf findet, fühlt man sich tagsüber oft müde und das eigene Leistungsvermögen sinkt. Der Alltag wird zur Herausforderung, soziale Kontakte leiden. Eine langandauernde, schwere Schlafstörung (Insomnie) kann zu weiteren Erkrankungen, wie Bluthochdruck oder einer Depression führen. Führen andere Therapieoptionen wie die kognitive Verhaltenstherapie nicht zum Erfolg, können verschreibungspflichtige Schlafmittel eingesetzt werden. In Deutschland werden am häufigsten Benzodiazepine und sogenannte Z-Substanzen verordnet. Sie verstärken die Wirkung des körpereigenen Botenstoffes GABA. Dieser beruhigt und hilft dem Körper besser einzuschlafen. Neben der schlaffördernden und beruhigenden Wirkung setzen sie außerdem die Muskelspannung herab. Allerdings können die Substanzen bei längerer Einnahme – auch in geringer Dosis – zu einer Abhängigkeit führen. Der Körper beginnt nämlich bereits nach zweiwöchiger Einnahme, sich an das Medikament zu gewöhnen.

Wie bemerkt man eine Schlafmittel-Abhängigkeit?

Natürlich wird nicht jeder, der Schlafmittel einnimmt auch abhängig. Wenn sich der Körper aber an das Schlafmittel gewöhnt und eine Toleranz entwickelt, kann es dazu führen, dass das Schlafmittel dann nicht mehr so stark wirkt. Schlafstörungen treten auf, obwohl man das Schlafmittel weiter nimmt. Auch Entzugserscheinungen beim Absetzen sind möglich. Darum sollte man auf Warnzeichen achten, die für eine Abhängigkeit sprechen. Dazu zählt unter anderem, dass das Mittel nicht nur vor dem Zubettgehen, sondern auch tagsüber, zum Beispiel zur Beruhigung, genommen wird. Auch das Aufsuchen verschiedener Ärzte, um sich Schlafmittel verschreiben zu lassen, gehört dazu. Auftretende Beschwerden, wie Gedächtnisprobleme, Muskelschwäche oder Koordinationsprobleme sind ein weiteres Warnzeichen.

Eine Schlafmittel-Abhängigkeit feststellen

Wie der Arzt oder die Ärztin eine Schlafmittel-Abhängigkeit feststellt und welche Fragen dabei relevant sein können, lesen Sie auf unserem Portal:

- [Wie wird Schlafmittel-Abhängigkeit festgestellt?](#)

Wie wird eine Schlafmittel-Abhängigkeit behandelt?

Das wichtigste Ziel einer Behandlung ist, die Einnahme des Schlafmittels zu stoppen oder zumindest zu reduzieren. Sie erfolgt normalerweise durch den Hausarzt, kann aber in schwerwiegenden Fällen oder bei zusätzlichen schweren Erkrankungen auch im Krankenhaus stattfinden. Es gibt verschiedene Möglichkeiten eine Schlafmittelabhängigkeit zu behandeln – manchmal ist auch eine Kombination der Methoden sinnvoll:

1. **Schrittweiser Entzug:** Hat man Benzodiazepine oder Z-Substanzen über einen längeren Zeitraum eingenommen, können die Medikamente nicht einfach abgesetzt werden. Denn dann kann es zu schweren Entzugserscheinungen wie Verwirrtheit, Delirium, Bewusstseinsstörungen oder Krampfanfällen kommen. Die Beschwerden fallen wesentlich milder aus, wenn man die Medikamente „ausschleicht“ – das heißt, die Dosis Schritt für Schritt verringert. Der Zeitplan für diesen Prozess wird mit dem Arzt individuell festgelegt, sollte aber insgesamt nicht länger als sechs Monate dauern.
2. **Umstellung auf länger wirkende Medikamente:** So lässt sich die Dosis in kleineren Schritten verringern und das Mittel muss nicht so häufig genommen werden.
3. **Hilfs-Medikamente:** Diese können die Beschwerden des Entzugs lindern.
4. **Psychotherapie und unterstützende Begleitung:** Sie kann bei der Behandlung der Schlafmittel-Abhängigkeit helfen. Zudem kann professionelle Begleitung nach einem erfolgreichen Entzug dabei helfen, nicht wieder rückfällig zu werden.

Nach einem erfolgreichen Entzug wird oft eine Rehabilitation, kurz Reha, in einer spezialisierten Klinik empfohlen. Zur Nachsorge zählen aber auch regelmäßige Gespräche mit dem betreuenden Arzt, Selbsthilfegruppen oder auch eine kognitive Verhaltenstherapie.

Um gar nicht erst in eine Abhängigkeit hineinzugeraten bzw. wieder zurückzufallen, hat die Stiftung Gesundheitswissen Informationen, Videos sowie weitere Tipps zum Umgang mit Schlafmitteln zusammengestellt: [So können Sie einer Schlafmittel-Abhängigkeit vorbeugen](#)