Pressemitteilung

Schlaflos? – Zwischen Baldrian und Abhängigkeit

Stiftung Gesundheitswissen startet Themenspezial rund um Schlafmittel-Abhängigkeit

Berlin, 18. November 2022 **– Laut Studien fällt etwa einem Drittel der Deutschen das Ein- bzw. Durchschlafen schwer. Viele Menschen greifen dann zu Schlafmitteln, um Ruhe zu finden. Wie Schlafmittel wirken, was man bei der Einnahme beachten sollte und warum Schlafmittel mitunter nicht ungefährlich sein können, erläutert die Stiftung Gesundheitswissen in ihrer Themenwoche rund um Schlafprobleme und Schlafmittelabhängigkeit.**

Vor rund 2 Wochen - immer am letzten Wochenende im Oktober - sprang die Uhr in der Nacht von Samstag auf Sonntag von drei auf zwei Uhr zurück. Viele Menschen klagen genau dann über Probleme mit dem Schlafen. Es gibt viele Gründe, die einem nachts den Schlaf rauben können. Stress, Liebeskummer, hormonelle Veränderungen oder die Diagnose einer schweren Krankheit. In solchen Lebensphasen kommen die Gedanken zur Schlafenszeit nicht zum Stillstand. Doch was, wenn die Schlafstörung bleibt und man sich nach der verdienten Nachtruhe einfach nicht ausgeruht und fit fühlt? Endlich leichter einschlafen und wieder durchschlafen – das erhoffen sich dann viele Personen mit Schlafstörungen von Schlafmitteln. Diverse Tees, frei verkäufliche Mittel oder rezeptpflichtige Medikamente versprechen Abhilfe.

Einige Substanzen, die es nur nach ärztlicher Verordnung gibt, können die Schlafqualität zwar verbessern, jedoch auch zahlreiche Nebenwirkungen, wie Abhängigkeiten, mit sich bringen. Schätzungen zufolge sind etwa 1,5 bis 1,9 Millionen Menschen in Deutschland medikamentenabhängig, insbesondere von sogenannten Benzodiazepinen und Z-Substanzen sowie opioidhaltigen Schmerzmitteln. Benzodiazepine sind klassische Beruhigungs- und Schlafmittel. Z-Substanzen – ihre Namen (Zopiclon, Zaleplon und Zolpidem) beginnen alle mit Z – wirken ähnlich wie Benzodiazepine, gehören aber zu einer anderen Substanzgruppe. Das Problem: Diese Schlafmittel machen schnell abhängig. In einer umfassenden Themenwoche zum Thema Schlafmittelabhängigkeit widmet sich die Stiftung Gesundheitswissen den verschiedenen Schlafmitteln, zeigt, was man bei der Einnahme beachten muss und wie man eine Abhängigkeit vermeiden kann. Was Sie bei unserer Themenwoche erwartet:

Themenwoche „Schlaflos? Wie Schlafmittel wirken und Sie eine Abhängigkeit vermeiden“	
Montag, 21. November:	Insomnie: Schlaflosigkeit mit Schlafmitteln bekämpfen?
Dienstag, 22. November:	Besser schlafen mit Baldrian: Wie gut helfen pflanzliche Schlafmittel?
Mittwoch, 23. November:	Schlafmittel-Abhängigkeit: Wie lässt sie sich vermeiden?
Mittwoch, 23. November: **Expertenchat** 17:00-18:00 Uhr	Schlafprobleme – Tipps vom Experten: **mit Schlafforscher Prof. Dr. Dieter Riemann,** Universitätsklinik Freiburg ***Thema: „Erholsamer Schlaf: Was kann man bei Schlafproblemen tun?“***
Donnerstag, 24. November:	Schlafmittelabhängigkeit: Wie wird sie behandelt?
Freitag, 25. November:	Autofahrer aufgepasst: Studiencheck zu Schlafmitteln und Fahrtüchtigkeit

Schlechter Schlaf oder schon Insomnie?

Hin und wieder schlecht zu schlafen, das kennen die meisten. Von einer echten Insomnie, also einer krankhaften Schlafstörung, sind etwa 6 Prozent der Deutschen betroffen. Frauen etwas häufiger als Männer. Der Begriff kommt aus dem Lateinischen und setzt sich aus zwei Teilen zusammen: „in“ für

nicht, „Somnus“ für Schlaf. Übersetzt heißt Insomnie also so etwas wie „Nichtschlaf“. Damit man von einer Insomnie spricht, müssen die folgenden Punkte erfüllt sein:

- Man hat Schwierigkeiten beim Einschlafen oder Durschlafen oder wacht sehr früh morgens auf. Die eigene Schlafqualität wird als schlecht wahrgenommen.
- Die Beschwerden treten mindestens dreimal pro Woche auf und bestehen über mehrere Wochen.
- Durch die Schlafprobleme ist der Alltag schwer zu bewältigen, da Einschränkungen wie starke Müdigkeit oder Konzentrationsschwierigkeiten auftreten.

Eine Insomnie sollte ärztlich behandelt werden, da sie weitere Erkrankungen zur Folge haben kann.

Wissenstest: Schlechter Schlaf oder schon eine Schlafstörung – Kennen Sie sich aus?
Fast jeder hatte schon mal eine schlaflose Nacht. Doch wie unterscheiden sich vorübergehende Schlafprobleme von einer krankhaften Schlafstörung, einer Insomnie?
Testen Sie Ihr Wissen hier.

Schlafprobleme - Tipps vom Experten
Warum ist guter Schlaf eigentlich so wichtig? Was kann man machen, wenn das Ein- oder Durschlafen zum Problem wird? Helfen Schlafmittel? Diese und weitere Fragen beantwortet Schlafforscher Professor Dr. Riemann im Expertenchat der Stiftung Gesundheitswissen.

Expertenchat: „Erholsamer Schlaf: Was kann man bei Schlafproblemen tun?“
Mittwoch, 23. November 2022, um 17 Uhr
mit Professor Dr. Dieter Riemann
Leiter der Abteilung Schlafforschung an der Universitätsklinik Freiburg
Anmeldung: per E-Mail an veranstaltung@stiftung-gesundheitswissen.de

Der Expertenchat findet als **Live-Chat** bei YouTube statt. Fragen können gerne während der Veranstaltung über die Chatfunktion bei YouTube gestellt werden. Wer keinen YouTube-Account besitzt, kann Fragen zum Thema auch vorab an die Stiftung Gesundheitswissen schicken – einfach per Mail an veranstaltung@stiftung-gesundheitswissen.de.

Kontakt für Presseanfragen:

Una Großmann
Leiterin Kommunikation
una.grossmann@stiftung-gesundheitswissen.de
T +49 30 4195492-20
F +49 30 4195492-99

Katharina Calhoun
Referentin PR und Marketing
katharina.calhoun@stiftung-gesundheitswissen.de
T +49 30 4195492-22
F +49 30 4195492-99

Über die Stiftung Gesundheitswissen: Die gemeinnützige, operative Stiftung Gesundheitswissen mit Sitz in Berlin will die Kompetenz von Menschen in Deutschland im Hinblick auf Gesundheit und Prävention stärken und die Informationsasymmetrien zwischen Arzt und Patient abbauen. Dazu erstellt sie u.a. laienverständliche Gesundheitsinformationen auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, zeigt Präventionsmöglichkeiten sowie Behandlungsalternativen auf und fördert das Gesundheitswissen im Allgemeinen. Stifter ist der Verband der Privaten Krankenversicherung.