



Schlaf- und Beruhigungsmittel

www.cnapa.lu

CNAPA
Centre National
de Prévention des Addictions

Die Mehrzahl der in Luxemburg verschriebenen Schlaf- und Beruhigungsmittel sind Benzodiazepine und ähnliche Medikamente, wie die sogenannten „Z-Drugs“. (siehe Tabelle Seite 6)



Hauptwirkstoff

- Siehe Tabelle (Seite 6)



Rechtlicher Status

- Legal
- Verschreibungspflichtig



Konsumformen

- Oral (Tabletten, Kapseln, Tropfen)
- Injektion (unter ärztlicher Aufsicht)





Wirkungseintritt und -dauer

- **Oral**
 - Unterschiedlich je nach Medikament
 - Eintritt: nach 15 bis 60 Minuten
 - Dauer: zwischen einer und 48 Stunden
- **Injektion**
 - Eintritt: nach wenigen Sekunden
 - Dauer: unterschiedlich je nach Medikament zwischen einer und 48 Stunden



Wirkungen

- Verringerung der Nervosität
- Angstreduzierend
- Einschläfernd
- Muskelentspannend
- Antiepileptisch



Risiken und Nebenwirkungen

- Müdigkeit, Niedergeschlagenheit und Schläfrigkeit
- Emotionale Abgestumpftheit
- Verminderte Wahrnehmungs- und Reaktionsfähigkeit
- Libidoverlust
- Paradoxe Effekte (*Enthemmtheit, Gereiztheit*)
- Schwindel und Gangschwierigkeiten
- Atemschwierigkeiten
- Sturzgefahr und Unfälle



Langfristige Risiken

- Abhängigkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Gedächtnisstörungen
- Angstzustände
- Depression

Gut zu wissen...

- ✓ Die Einnahme von Schlaf- und Beruhigungsmitteln kann abhängig machen. Es wird daher empfohlen diese Medikamente nach vier bis zwölf Wochen abzusetzen. Es besteht ebenfalls das Risiko, die Dosis kontinuierlich steigern zu müssen, um die gleiche Wirkung zu erlangen, vor allem bei Schlafmitteln (*Toleranzentwicklung*).
- ✓ Wenn Beruhigungs- oder Schlafmittel über einen längeren Zeitraum eingenommen werden, sollte mit dem Hausarzt darüber gesprochen werden. Dieser kann auf Fragen eingehen und in Bezug auf die weitere Therapie beraten.
- ✓ Ein Mischkonsum mit anderen dämpfend wirkenden Substanzen, wie etwa Alkohol oder Barbiturate, erhöhen die Risiken und die Gefahr einer Überdosierung.
- ✓ Im Falle einer Schwangerschaft sollte ein Arzt konsultiert werden. Schlaf- und Beruhigungsmittel können die Plazentaschranke passieren, d.h. von der Mutter auf das Kind übergehen.
- ✓ Für Personen, die älter als 65 Jahre sind, stellen Schlaf- und Beruhigungsmittel größere Risiken dar als für jüngere Personen: i.d.R. ist die Wirkung stärker und hält auch länger an, da der Körper Medikamente u.a. langsamer abbaut.



Verbessern die Schlafmittel die Schlafqualität?

- Der natürliche Bedarf an Schlaf verringert sich mit zunehmendem Alter, eine künstliche Verlängerung des Schlafes ist daher oft nicht notwendig.
- Schlaf- und Beruhigungsmittel sind einschläfernd und wirken vor allem zu Beginn der Nacht. Sie verbessern nicht jedoch die Schlafqualität.

Medikamente absetzen – aber wie?

- Beim Absetzen von über längere Zeit eingenommenen Schlaf- oder Beruhigungsmitteln kann es während einiger Tage zu „Rebound“-Effekten kommen, die den Ursprungssymptomen von Angststörungen oder Schlafstörungen ähneln.
- Ein abruptes Absetzen kann zu Entzugserscheinungen führen, die manchmal mit hohen Gesundheitsrisiken verbunden sind.

Daher sollten Sie Schlaf- und Beruhigungsmittel niemals abrupt absetzen, ohne vorher einen Arzt konsultiert zu haben!

Fahren unter Medikamenteneinfluss?

- Der Gebrauch von Schlaf- und Beruhigungsmitteln erhöht das Risiko von Verkehrsunfällen. Sie können, auch tagsüber, zu erhöhter Müdigkeit, Gleichgewichtsstörungen sowie zu Konzentrationsschwierigkeiten führen.

In diesen Fällen wird dringend davon abgeraten, Auto zu fahren oder Maschinen zu bedienen.

In Luxemburg erhältliche Benzodiazepine und verwandte Substanzen (1. Mai 2020)

Wirkstoff	Handelsname		
ALPRAZOLAM	ALPRAZ ALPRAZOLAM EG XANAX XANAX RETARD	MIDAZOLAM	MIDAZOLAM BUCCOLAM
BROMAZEPAM	BROMAZEPAM EG LEXOTAN	NITRAZEPAM	MOGADON
BROTIZOLAM	LENDORMIN	NORDAZEPAM	CALMDAY NORDAZ
CLOBAZAM	FRISIUM	OXAZEPAM	OXAZEPAM EG
CLONAZEPAM	RIVOTRIL	PRAZEPAM	LYSANXIA PRAZEPAM EG
CLORAZEPAT	TRANXENE UNI TRANXENE	TRIAZOLAM	HALCION
CLOTIAZEPAM	CLOZAN	ZOLPIDEM	STILNOCT ZOLPIDEM EG
DIAZEPAM	VALIUM	ZOPICLON	IMOVANE ZOPICLONE EG
FLUNITRAZEPAM	FLUNITRAZEPAM EG		
LOFLAZEPAT	VICTAN		
LOPRAZOLAM	DORMONCT		
LORAZEPAM	LORAZEPAM EG TEMESTA TEMESTA EXPIDET		
LORMETAZEPAM	LORAMET LORMETAZEPAM EG NOCTAMID STILAZE		



Es gibt keinen Konsum von legalen und illegalen Drogen ohne Risiko!

Beim Konsum jeder legalen und illegalen Droge hängen die subjektiv empfundenen Wirkungen von verschiedenen Faktoren ab (*Konsumform, Dosis, Alter, Geschlecht, Umfeld, Stimmungslage sowie Erfahrung und Erwartung*).

Der Konsum jeder Droge kann zu einer Abhängigkeit führen.

Vom Konsum legaler und illegaler Drogen ist abzuraten:

- Im Jugendalter (*körperliche und psychische Entwicklung*)
- Im Straßenverkehr und bei anderen Tätigkeiten, die einen „klaren Kopf“ erfordern (z.B. *Sport, Bedienen von Maschinen ...*)
- Am Arbeitsplatz / in der Schule
- Während der Schwangerschaft und der Zeit des Stillens
- Bei Vorerkrankungen

Zudem ist besondere Vorsicht geboten:

- Wenn die Qualität des Produkts unbekannt ist und nicht kontrolliert werden kann
- Bei Mischkonsum, z.B. beim Konsum von Alkohol und anderen Drogen
- Bei gleichzeitiger Einnahme von Medikamenten

Wenn man bemerkt, dass es einer Person nach dem Konsum von legalen oder illegalen Drogen nicht gut geht, sollte man verantwortungsvoll handeln und sich um sie kümmern. Im Zweifelsfall den Notruf wählen und Erste-Hilfe-Maßnahmen einleiten.



112



**Besoin d'informations sur les
drogues, les dépendances &
les services d'aide ?**

***Fragen zu Sucht, Drogen
& Hilfsangeboten?***

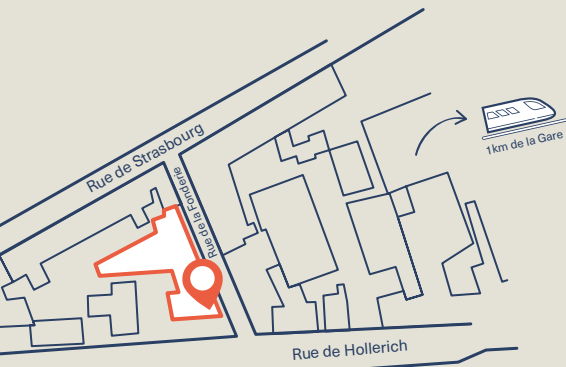


Fro No



T. 49 77 77-55

frono@cnapa.lu | www.cnapa.lu



CNAPA

**Centre National
de Prévention des Addictions**

INFORMÉIEREN · SENSIBILISÉIEREN · FORMÉIEREN · KOORDINÉIEREN

8-10, rue de la Fonderie L-1531 Luxembourg

T + 352 49 77 77-1 | www.cnapa.lu | info@cnapa.lu

Services :

Formations continues et conseils en matière de prévention des addictions et de la promotion de la santé

Informations sur la prévention des addictions, les dépendances et les services d'aide

Bibliothèque (catalogue en ligne) :
emprunts de livres et de matériel didactique :
<http://bib.cnapa.lu/public/index.php>

Angebote:

Weiterbildungen und Projektberatungen
zu Themen der Suchtprävention und Gesundheitsförderung

Informationen zu Suchtprävention, zu Abhängigkeiten und Hilfsangeboten

Bibliothek (Online - Katalog): Ausleihe von Büchern und didaktischen Materialien
<http://bib.cnapa.lu/public/index.php>