

Pressemitteilung

## „Von der Schlafstörung über Schlafmittel zur Sucht?! Erkennen, begleiten -> erholsamer Schlaf!“

**Schlafmittel nur als letzte Option - Kooperationspartner des Suchtforums sprechen sich für individuelle Therapieangebote aus.**

**München, 29. März 2017 – Probleme mit dem Ein- bzw. Durchschlafen sind in der Bevölkerung weit verbreitet. Um schnell Abhilfe zu schaffen, greifen viele Betroffene dann häufig zu chemischen Schlafmitteln, wie den Benzodiazepinen. Diese bergen aber ein hohes Suchtpotential. Deshalb sind sich die Experten beim 16. Münchner Suchtforum einig, dass diese Schlafmittel - wenn überhaupt - nur zur Kurzzeittherapie eingesetzt werden sollen.**

„Schlaf ist ein wichtiger Teil unseres Lebens und notwendig zur Regeneration von Körper und Geist. Jede Stunde weniger Schlaf pro Tag kann zu einer Gewichtszunahme, Typ-2-Diabetes mellitus, erhöhten Cholesterinwerten und Bluthochdruck führen“, erklärt **Dr. Heidemarie Lux, Vizepräsidentin der Bayerischen Landesärztekammer (BLÄK)**. Die ideale Schlafzeit ist individuell unterschiedlich, dürfte aber im Normalfall zwischen sechs und acht Stunden liegen. Tabletten seien in vielen Fällen keine gute Lösung. Medikamente ließen einen zwar schneller einschlafen, aber der Schlaf sei nicht mehr so tief und daher weniger erholsam. Außerdem beseitigten sie nicht die Ursache der Schlafstörung und hätten ein nicht unbeträchtliches Abhängigkeitspotenzial. Mit der regelmäßigen Einnahme von Medikamenten könne man schnell in einen Teufelskreis geraten: Am Abend werden Schlafmittel geschluckt und am nächsten Morgen braucht man Aufputschmittel, um wieder in die Gänge zu kommen. Bei länger andauernden Schlafstörungen sollte man auf alle Fälle mit seiner Ärztin oder seinem Arzt sprechen und die Ursache und etwaige Behandlungsmöglichkeiten abklären. Wichtig sei, dass man die Ursache der Schlafstörung herausfindet und dort mit der Behandlung ansetze.

**Ulrich Koczian, Vizepräsident der Bayerischen Landesapothekerkammer**, weist darauf hin, dass die Ursachen von Schlafstörungen vielfältig sind: „So können uns Sorgen und Stress den Schlaf rauben, aber auch gesundheitliche Beschwerden wie Schmerzen oder Unruhe in den Beinen. Nicht außer Acht zu lassen sind auch die durch Medikamente ausgelösten Schlafstörungen. Darunter fallen z. B. einige Antidepressiva, Schilddrüsenhormone sowie Mittel gegen zu hohen Blutdruck.“ Koczian stellt deshalb in seinem Statement klar heraus, dass es elementarer Bestandteil der pharmazeutischen Beratungstätigkeit sei, mögliche Auslöser von Schlafstörungen zu hinterfragen. „Patienten sollten sich in der Apotheke sowohl zu rezeptfreien als auch zu rezeptpflichtigen Schlafmitteln ausführlich beraten lassen. Denn nur so können gezielt Maßnahmen ergriffen werden und einem möglichen Arzneimittelmisbrauch entgegen gewirkt werden.“

Für **Priv.-Doz. Dr. Heiner Vogel, Vorstandsmitglied der Bayerischen Landeskammer der Psychologischen Psychotherapeuten und der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten (PTK Bayern)**, ist es außerdem ausschlaggebend, dass bei der Behandlung

von Schlafstörungen ein möglichst umfassender therapeutischer Ansatz gewählt werde. „In der Psychotherapie und auch in der Selbsthilfe sollte auf die Etablierung eines möglichst ausgeglichenen und strukturierten Tagesablaufes (ausgewogene Ernährung, ausreichende Ruhephasen, sportliche Betätigung, soziale Aktivitäten, kein abendliches Arbeiten am Computer) geachtet werden. Darüber hinaus sollten auch die nächtlichen Verhaltensweisen und Gedanken beleuchtet und ggf. modifiziert werden. Hilfreiche Elemente können z.B. auch das Führen eines Schlaftagebuchs und sogenannte Schlafhygiene sein (Wissensvermittlung bzgl. Verhalten, das den gesunden Schlaf erleichtern bzw. Schlaf stören kann). Alternativen zum nächtlichen Grübeln zu erlernen und mögliche Sorgen oder Konflikte bereits tagsüber zu bearbeiten (z.B. mittels einer Verbesserung der Emotionsregulation oder der Problemlösekompetenz) kann Ziel einer Psychotherapie sein. Häufig wird eine sogenannte Stimuluskontrolle angewendet (abends erst in das Bett legen, wenn man müde ist, und jeden Morgen zur gleichen Uhrzeit aufstehen, strikte Vermeidung von Schlafpausen tagsüber).“

**Prof. Dr. Dr. Dr. Felix Tretter, 2. Vorsitzender der Bayerischen Akademie für Suchtfragen in Forschung und Praxis (BAS)**, erklärt in seinen Ausführungen, dass „beim Vorliegen einer Schlafmittelabhängigkeit zunächst eine Entzugstherapie über Wochen vorzunehmen bzw. gegebenenfalls ein Alkoholentzug durchzuführen ist. Dabei werden die Substanzen gestuft abgesetzt und die dahinter liegenden Störungen behandelt. Das kann beispielsweise im Rahmen einer suchtspezifischen Entwöhnungstherapie erfolgen. In Hinblick auf die Schlafstörungen wird in erster Linie der Lebensstil mit Fokus Schlafhygiene, der Aktivitäts-Ruhe-Zyklus modifiziert und der kontrollierte Umgang mit psychoaktiven Substanzen usw. gelernt. Unter anderem muss auch beachtet werden, dass ab etwa 17:00 Uhr keine stimulierenden Substanzen eingenommen werden. Es wird auch individuell geklärt, wie mit Schlafschwierigkeiten (z.B. Durchschlafen) umgegangen werden kann (z.B. zählen, lesen, aufstehen, etc.).“

**Bayerns Gesundheitsministerin Melanie Huml** betont: "Ich begrüße es, dass sich das 16. Suchtforum mit dem Thema Schlafmittel befasst. Wie nahezu alle Medikamente können Schlafmittel auch unerwünschte Wirkungen entfachen, vor allem wenn sie unkritisch über lange Zeiträume eingenommen werden. Dann nämlich kann eine Abhängigkeit entstehen. Hilfe finden können die Betroffenen bei ihren Hausärztinnen und Hausärzten, in ihren Apotheken oder bei den Psychosozialen Suchtberatungsstellen. Die rund 180 ambulanten Psychosozialen Beratungs- und Behandlungsstellen für Suchtgefährdete und Suchtkranke bilden das Kernstück des bayerischen Beratungs- und Behandlungsangebotes. Dieses Angebot steht flächendeckend und bedarfsorientiert allen bayerischen Bürgerinnen und Bürgern zur Verfügung."

Gemeinsam mit der BAS veranstalten die BLÄK, BLAK und die PTK Bayern am 29. März 2017 im Zentrum für Pharmaforschung Großhadern, München, das 16. Suchtforum mit dem Titel: „Von der Schlafstörung über Schlafmittel zur Sucht?! Erkennen, begleiten -> erholsamer Schlaf!“ Rund 400 Ärzte, Apotheker, Psychologische Psychotherapeuten, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten, Mitarbeiter von Suchthilfeeinrichtungen, Suchtberatungsstellen sowie weitere mit dem Thema Abhängigkeitserkrankungen befasste Berufsgruppen nehmen daran teil.



## **Bayerische Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen (BAS)**

BAS Unternehmersgesellschaft (haftungsbeschränkt)

Landwehrstraße 60-62, 80336 München

Telefon 089 530730-0, Fax 089 530730-19

E-Mail: [bas@bas-muenchen.de](mailto:bas@bas-muenchen.de), Internet: [www.bas-muenchen.de](http://www.bas-muenchen.de)

Die BAS beschäftigt sich als Transferinstitut zwischen Forschung und Praxis mit wissenschaftlichen und praxisbezogenen Fragestellungen der Prävention und Behandlung von Suchterkrankungen. Sie wurde im Herbst 1997 mit dem Zweck gegründet, die Verbesserung des öffentlichen Gesundheitswesens im Suchtbereich gezielt zu fördern. Zum Themenkreis der BAS gehören körperliche und psychosoziale Störungen beziehungsweise Krankheiten im Zusammenhang mit Alkohol, Nikotin, illegalen Drogen und psychoaktiv wirkenden Medikamenten. Darüber hinaus befasst sie sich auch mit den sog. nicht-substanzgebundenen bzw. Verhaltenssuchten wie den pathologischen Glücksspielen. Auch weitere mit Abhängigkeitsstörungen assoziierte Gesundheitsthemen wie z. B. Angststörungen, Depressionen oder Essstörungen werden behandelt. Ein zentrales Ziel der BAS besteht in der Förderung des Transfers zwischen Wissenschaft und Praxis. Neben der jährlichen Vortragsreihe organisiert sie regelmäßig Fortbildungsveranstaltungen und Tagungen. Die BAS besteht aus den beiden Rechtsträgern der Bayerischen Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen BAS Unternehmersgesellschaft (haftungsbeschränkt) und der Bayerischen Akademie für Suchtfragen in Forschung und Praxis BAS e. V.

## **Bayerische Landesapothekerkammer – Körperschaft des öffentlichen Rechts (BLAK)**

Maria-Theresia-Straße 28, 81675 München

Marion Resch, Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit

Telefon 089 926287, Fax 089 926260

E-Mail: [marion.resch@blak.aponet.de](mailto:marion.resch@blak.aponet.de), Internet: [www.blak.de](http://www.blak.de)

Die Bayerische Landesapothekerkammer ist die Berufsvertretung der bayerischen Apothekerinnen und Apotheker. Sie ist Körperschaft des öffentlichen Rechts und unterliegt der Aufsicht des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege. Die Apothekerkammer wacht über die Erfüllung der Berufspflichten durch die Apothekerinnen und Apotheker und vertritt die beruflichen Interessen der Apothekerschaft gegenüber Politik und Gesellschaft. Darüber hinaus bietet sie ihren 14.500 Mitgliedern eine Vielzahl an unterstützenden Dienstleistungen und Services, wie zum Beispiel ein breites Angebot an Fort- und Weiterbildungen oder ein apothekenspezifisches Qualitätsmanagementsystem. Die Apothekerkammer gewährleistet durch ihre Mitglieder eine ordnungsgemäße Versorgung der Bevölkerung mit Arzneimitteln und trägt damit aktiv zum Patienten- und Verbraucherschutz bei.

## **Bayerische Landesärztekammer – Körperschaft des öffentlichen Rechts (BLÄK)**

Mühlbaurstraße 16, 81677 München

Pressestelle: Dagmar Nedbal M. A., Telefon 089 4147-268, Fax 089 4147-202



E-Mail: [presse@blaek.de](mailto:presse@blaek.de), Internet: [www.blaek.de](http://www.blaek.de)

Die Bayerische Landesärztekammer (BLÄK) wurde 1946 als Körperschaft des öffentlichen Rechts gebildet. Sie ist zusammen mit 63 Kreisverbänden und acht Bezirksverbänden die gesetzliche Berufsvertretung aller bayerischen Ärzte. Zu den Aufgaben der BLÄK gehören unter anderem die Wahrnehmung der beruflichen Belange der Ärzte, die Förderung der ärztlichen Fortbildung sowie die Überwachung der Erfüllung der ärztlichen Berufspflichten. Die BLÄK engagiert sich derzeit für über 77.000 Ärztinnen und Ärzte. Alle zur Berufsausübung berechtigten Ärztinnen und Ärzte, die im Freistaat ärztlich tätig sind oder dort ihren Hauptwohnsitz haben, sind Pflichtmitglieder der BLÄK.

**Bayerische Landeskammer der Psychologischen Psychotherapeuten und der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten (PTK Bayern)  
– Körperschaft des öffentlichen Rechts**

Birketweg 30, 80639 München

Pressestelle: Luisa Hiller, Telefon 089 515555-241, Fax 089 515555-25

E-Mail: [pressestelle@ptk-bayern.de](mailto:pressestelle@ptk-bayern.de), Internet: [www.ptk-bayern.de](http://www.ptk-bayern.de)

Die PTK Bayern ist eine Körperschaft des öffentlichen Rechts und die Berufsvertretung der rund 6.700 Psychologischen Psychotherapeut/innen und der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut/innen in Bayern. Nach dem Heilberufe-Kammergesetz (HKaG) gehört es zu den wesentlichen Aufgaben der Heilberufekammer, die beruflichen Belange ihrer Mitglieder wahrzunehmen, die Erfüllung der psychotherapeutischen Berufspflichten zu überwachen, die psychotherapeutische Fortbildung zu fördern und in der öffentlichen Gesundheitspflege mitzuwirken.