

Benzodiazepine und Z-Substanzen	Alternative Behandlungsmöglichkeiten
<p>Was sind Benzodiazepine und Z-Substanzen? Beide sind verschreibungspflichtige Beruhigungs- und Schlafmittel.</p> <p>Vorteile: Bei kurzfristiger Einnahme (weniger als 4 Wochen) wirken diese gut gegen Angstzustände, innere Unruhe und Schlafstörungen.</p> <p>Nachteile: Auch eine kurzfristige Einnahme ist mit verschiedenen Nebenwirkungen verbunden: Oft treten Müdigkeit, Schläfrigkeit auch tagsüber, Schwindel (dadurch z.B. erhöhtes Sturzrisiko), Konzentrations- und Gedächtnisprobleme auf.</p> <p>Bei einer längeren Einnahme (mehr als 4 Wochen) kann es zu weiteren Problemen und Risiken kommen:</p> <ul style="list-style-type: none">– Diese Medikamente können Sie abhängig machen. 4 von 10 Menschen werden bei einer Einnahme > 4 Wochen abhängig.– Bei Einnahmestopp treten die ursprünglichen Symptome (z.B. innere Unruhe, Angstzustände, Schlafprobleme) oft verstärkt auf, Entzugssymptome können hinzukommen.– Diese Medikamente lösen keine Ursache des Problems, sondern können Ihre Beschwerden nur lindern. <p>Besonders wichtig für ältere Menschen:</p> <ul style="list-style-type: none">– Diese Medikamente sollten Sie nur in Ausnahmefällen länger als 4 Wochen einnehmen.– Die Nebenwirkungen und Risiken betreffen insbesondere Menschen über 60!	<p>Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es bei Schlafstörungen? Folgende Veränderungen Ihrer Lebensgewohnheiten können helfen:</p> <ul style="list-style-type: none">– Nutzen Sie Ihr Bett nur zum Schlafen, nicht zum Fernsehen oder Lesen. Machen Sie dies lieber in einem Stuhl oder auf dem Sofa.– Versuchen Sie, täglich zur gleichen Zeit aufzustehen und ins Bett zu gehen.– Machen Sie Atem- oder Entspannungsübungen, bevor Sie ins Bett gehen.– Bewegen Sie sich viel am Tag, aber nicht in den letzten drei Stunden, bevor Sie schlafen gehen.– Vermeiden Sie den Konsum von Nikotin, Koffein und Alkohol. Diese Substanzen wirken anregend und beeinträchtigen Ihren Schlaf.– Besprechen Sie den Nutzen eines Schlaftagebuchs mit Ihrem Arzt, um ungünstige Schlafgewohnheiten zu erkennen. <p>Vorteile dieser Behandlungen:</p> <ul style="list-style-type: none">– Die Behandlungen sind langfristig wirksam.– Sie bearbeiten die Ursachen Ihrer Beschwerden und verhindern so, dass die Symptome nach der Behandlung wieder auftreten.– Die Gefahr einer Abhängigkeit besteht nicht. <p>Nachteile dieser Behandlungen:</p> <ul style="list-style-type: none">– Es kann länger dauern, bis der Effekt eintritt.– Die Behandlungen sind zum Teil mit einem höheren zeitlichen Aufwand verbunden.