

## Abstract

### **Schlafmittel – der schmale Grat zwischen Nutzen und Risiken**

**Andy Gerber**

Nicht Mandragora noch Mohn  
Noch alle Schlummersäfte der Natur  
Verhelfen je dir zu dem süßen Schlaf,  
Der gestern dein noch war.  
*Shakespeare*

Bereits in der «Materia Medica», dem einflussreichsten Werk der Antike über Arzneimittel des griechischen Arztes Dioskurides, ist umfangreiches Wissen über Heilpflanzen mit schlaffördernder Wirkung dokumentiert. So wurden dort neben Zubereitungen aus dem getrockneten Milchsaft der Schlafmohnkapseln – später bekannt als Opium – auch andere pflanzlichen Sedativa wie die Tollkirsche, das Bilsenkraut oder Myrrhe beschrieben. Viele dieser Extrakte wurden in Wein gelöst, dessen Bestandteil Ethanol wohl ebenfalls als Schlafmittel bezeichnet werden muss. Es ist ebenfalls überliefert, dass die Gefährlichkeit dieser Mischungen auch früh erkannt wurde.

Nun, was ist heutzutage das beste pharmakologische Mittel gegen Schlaflosigkeit und wie sieht es aus mit der Toxizität? Wenn man die unterschiedlichen Wirkungen, Wirkdauern, Nebenwirkungen und Zulassungen anschaut, ist es recht offensichtlich, dass die Antwort nicht eindeutig ausfallen kann, sondern man auch individuelle patientenbezogene Faktoren berücksichtigen muss. Nach dem Motto «was keine Nebenwirkung hat, hat auch keine Hauptwirkung» bringen auch die potenten Schlafmittel der Moderne etliche Risiken mit sich. Stürze und Unfälle unter Einfluss von sedierenden Medikamenten und die Angst und Gefahr der Abhängigkeit dürften mittlerweile Themen sein, die auch ausserhalb von Pflegeheimen und Spitälern zu reden geben.