

Schlafmittel: Vorsicht ist geboten!

Schlaftabletten können Ihr Leben verkürzen - und zwar nicht nur, wenn Sie eine Überdosis schlucken, im Versuch, sich das Leben zu nehmen, sondern schon dann, wenn Sie nur zweimal monatlich zu Schlaftabletten greifen.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 21. June 2019

Stand: 18. October 2019

Erhöhtes Krebs- und Todesrisiko durch Schlafmittel

Besonders solche Patienten haben ein erhöhtes Krebs- und Todesrisiko, die Benzodiazepine, Nicht-Benzodiazepin-Agonisten, Barbiturate und beruhigende Antihistaminika einnehmen. Das zumindest war das Ergebnis einer Studie von US-Forschern des *Jackson Hole Center for Preventive Medicine* in Wyoming und des *Scripps Clinic Viterbi Family Sleep Center* in Kalifornien. Sie evaluierten und analysierten für ihre Studie Daten von mehr als 33.000 Patienten. Ein Drittel dieser Patienten litt unter Schlafstörungen und nahm infolgedessen Schlaftabletten wie zum Beispiel Temazepam, Zopiclon, Zolpidem oder Zaleplon ein.

Nachdem die Wissenschaftler andere Risikofaktoren für einen verfrühten Tod ausschliessen konnten, zeigte sich, dass ungefähr zwei Jahre nach dem Beginn der Schlaftabletteneinnahme einer von 16 Schlaftablettenskonsumenten starb, wohingegen von jenen Personen, die keine Schlaftabletten nahmen, nur eine von 80 starb.

Weniger als 2 Schlaftabletten pro Monat erhöhen das Todesrisiko

Das Todes- und Krebsrisiko stieg jedoch nicht etwa - wie man vielleicht vermuten könnte - nur bei solchen Personen, die jeden Tag ihr Schlafmittel brauchen. Bereits die Einnahme von weniger als zwei Schlaftabletten pro Monat (nämlich 18 Einnahmen pro Jahr) führte dazu, dass sich die Gefahr, verfrüht zu sterben, verdreifachte. Je grösser die jährliche Anzahl der eingenommenen Schlaftablettens-Dosen war, umso häufiger trat ein verfrühter Tod ein.

Der kausale Zusammenhang zwischen Schlaftablettenkonsum und erhöhter Sterblichkeit lässt sich infolgedessen nicht leugnen. Die Krebsgefahr hingegen stieg deutlich nur bei jenen Patienten, die sehr hohe Schlaftablettendosen zu sich nahmen. Das Risiko, an Krebs zu erkranken, stieg in dieser Gruppe um 35 Prozent.

Jährlich 500.000 Tote aufgrund von Schlafmitteln allein in den USA

Bei dieser eindeutigen Datenlage schlussfolgerten die Forscher:

Die wenigen guten Eigenschaften der Schlafmittel rechtfertigen keinesfalls deren sehr ernsthaften Risiken.

Ernsthaft deshalb, weil Schätzungen zufolge in den USA allein im Jahr 2010 zwischen 320.000 bis 507.000 Menschen nur aufgrund von Schlafmitteln sterben mussten. Wer an Schlafstörungen leidet, sollte daher vielleicht zunächst einmal sämtliche alternativen Möglichkeiten ausschöpfen, um auf die Einnahme von synthetischen Schlafmitteln verzichten zu können.

Was tun gegen Schlaflosigkeit?

Eine Studie aus dem Jahr 2006, die in der Zeitschrift *Journal of the American Medical Association* veröffentlicht wurde, zeigte sogar, dass eine einfache Therapie des kognitiven Verhaltens viel wirksamer gegen Schlafstörungen war als eine Behandlung mit synthetischen Schlafmitteln.

Auch pflanzliche Zubereitungen wie z. B. Tinkturen oder Presslinge aus der Baldrianwurzel, oder beruhigende Kräuterpräparate aus Melisse, Kamille, Passionsblume, Hopfenblüten und Lavendel zeigen sich sehr häufig als äusserst wirkungsvoll und schlaffördernd – allerdings oft erst nach einer längeren Einnahmedauer von etwa zwei Wochen. In den USA wird ferner häufig das Hormon Melatonin als Einschlafhilfe empfohlen. Zahlreiche weitere Tipps gegen Schlaflosigkeit finden Sie hier: [Schlaflosigkeit natürlich beheben](#)

Quellen

- Kripke DF *et al.*, "Hypnotics` association with mortality or cancer: a matched cohort study." *BMJ Open*. 2012 Feb 27;2(1):e000850. Print 2012. (Assoziation von Hypnotika mit der Sterblichkeit oder mit Krebs: eine angepasste Kohortenstudie.)
- Michelle Roberts "Sleeping pills `linked to increased death risk`" *BBC News* 28 February 2012 ("Schlaftabletten stehen mit erhöhtem Sterberisiko in Verbindung")

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/tod-durch-schlafmittel-ia.html>