

# Schlafmedikamente



Landeshauptstadt  
Düsseldorf

Sozialpsychiatrischer Dienst  
im Gesundheitsamt

## 1. Pflanzliche Mittel, rezeptfrei:



Mittel, die Baldrian, Hopfen, Melisse, Passionsblume enthalten, rein pflanzlich, schlafanstoßend, evtl. auch Lavendelöl, Johanniskraut.

Kein Abhängigkeitspotenzial!

Tee, Tropfen, Dragees

## 2. Antihistaminika, rezeptfrei:



Der Wirkstoff Diphenhydraminhydrochlorid oder Doxylaminsuccinat, z.B. Hoggar®, Dorm®, Sedopretten®, Vivinox®, Emesan®, Benocten®, Sanalepsi® u.v.a.

Wirken über eine Blockierung des Rezeptors Histamin-1, helfen bei Einschlaf- aber auch Durchschlafstörungen.

## 3. Aminosäure, rezeptfrei:



Tryptophan, natürliche Aminosäure, wird im Körper zu Serotonin umgewandelt. in Cashewnüssen, Kalbfleisch, Sonnenblumensamen, Thunfisch, Weizenkeimen, Haferflocken, Rüben, Rettich, Radieschen, Löwenzahn, Fenchel, Spinat, Endivien und Bohnen. 500 mg Tabletten (Kalma®)

## 4. Hormon, in Deutschland rezeptpflichtig:



Melatonin ist ein Hormon, was bei einsetzender Dunkelheit von der Zirbeldrüse ausgeschüttet wird, zur Einschlafförderung. Wird eingesetzt bei kurzzeitigen Einschlafstörungen und gegen Jetlag. In Mandeln, Bananen, Milch, Kirschen Circadin® z.B. Agomelatin (Valdoxan®) – ein Antidepressivum, das auf das Hormon Melatonin wirkt mit besserem Einschlafvermögen:

## 5. Benzodiazepine, rezeptpflichtig:



Sollten keine lange Halbwertszeit haben, damit keine verlängerte Müdigkeit und Benommenheit auftreten, nur kurze Zeit einzunehmen, sonst tritt Gewöhnung auf! Sie wirken angstlösend, gegen epileptische und muskuläre Krämpfe, beruhigend und schlaffördernd. Wirken im ZNS an dem „Beruhigungs-Rezeptor“ GABA  
Vorsicht im Straßenverkehr!

Alprazolam (Xanax®), Bromazepam (Lexotanil®), Chlordiazepoxid (Librium®)  
Clonazepam (Rivotril®), Clorazepat (Tranxillium®), Diazepam (Valium®, Stesolid®)  
Lorazepam (Temesta®), Lormetazepam (Noctamid®), Midazolam (Dormicum®)  
Nitrazepam (Mogadon®), Oxazepam (Seresta®, Anxiolit®), Triazolam (Halcion®)



## 6. Einschlafmedikamente, Benzodiazepin-ähnlich, aus der Z-Gruppe

**Rezeptpflichtig, (Z-Drugs):**



Wirken Einschlaf- und durchschlaffördernd, keine verlängerte Müdigkeit am Morgen, allerdings ähnlich wie Benzodiazepine nach längerer Einnahme mit Gewöhnungs- und Abhängigkeitspotenzial.

Zopiclon (Optidorm®), Somnosan®, Ximovan®, Zopiclodura®) u.a.  
Zolpidem (Stilnox®, Zoldem®, Bikalm®) u.a.

## 7. Antidepressiva, rezeptpflichtig:



Wirken gegen depressive Erkrankungen, allerdings durch Blockade eines Rezeptors im Gehirn (Histamin 1) auch beruhigend und somit auch schlaffördernd. Können vielfältige NW haben! Gewöhnungseffekt und Abhängigkeit aber sehr gering. Mirtazapin (Remergil®), Trimipramin (Stangyl®), Doxepin (Aponal®), Amitryptilin (Saroten®), Trazodon (Thombran®) u.a.

## 8. Angstlöser, rezeptpflichtig:



Wirken beruhigend und dadurch einschläffördernd, leicht antidepressiv  
Opipramol (Insidon®), Buspiron (Bespar®, Anxut®, Busp®)  
Pregabalin (Lyrica®)- gegen Epilepsie und Nervenschmerzen

## 9. Neuroleptika, rezeptpflichtig:



Wirken sedierend, gegen Wahnvorstellungen, machen müde, Nebenwirkungen! Kein Abhängigkeitspotenzial!

Prometazin (Atosil®), Chlorprotixen (Truxal®), Prothipendyl (Dominal forte®)  
Pipamperon (Dipiperon®), Melperon (Eunerpan®)

Stärker wirkend, gegen Psychosen, aber auch bei starken Schlafstörungen:  
Quetiapin (Seroquel®)

## 10. Suvorexant, Orexin-Antagonist (Neurotransmitter)

Suvorexant (Belsomra®), noch nicht ausreichende Erkenntnisse in Deutschland

## 11. Barbiturate/Chloralhydrat

Alte Mittel, werden wegen der Nebenwirkungen meist nicht mehr verschrieben