

«Nicht-Benzodiazepin»-Schlafmittel wirken, aber schwach!

m -- Huedo-Medina TB, Kirsch I, Middlemass J et al.
Effectiveness of non-benzodiazepine hypnotics in treatment of adult insomnia: meta-analysis of data submitted to the Food and Drug Administration. BMJ (17. Dezember); 345: e8343
[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Niklaus Löffel

Zur Behandlung von Schlafstörungen wurden in den letzten zehn Jahren weniger Benzodiazepinhypnotika, jedoch mehr sogen. «Z drugs» vom Typ Zolpidem (Stilnox® u.a.) verschrieben. Für diese Meta-Analyse wurde die Wirkung zugelassener «Z drugs» mit Placebo verglichen. Bei insgesamt 4'378 Versuchspersonen verkürzte sich die «Einschlafzeit» unter diesen Schlafmitteln polysomnographisch durchschnittlich um 22 und subjektiv um fünf Minuten. Der Unterschied war im Vergleich mit Placebo signifikant, aber relativ bescheiden, unabhängig vom verwendeten Medikament und vor allem bei jüngeren Frauen zu beobachten. Die relativ gute, nachgewiesene Placebowirkung in dieser Meta-Analyse zeigt, wie wichtig nicht-medikamentöse Massnahmen für die Behandlung von Schlafstörungen sind, vor allem auch in Anbetracht von möglichen Nebenwirkungen, Toleranzentwicklung und Suchtpotential.

Telegramm von Niklaus Löffel