

# Helfen klassische Schlafmittel gegen wandeljahresbedingte Schlafstörungen?

Viele Frauen erleben über Jahre eine regelmäßig (!) gestörte Nachtruhe - und leiden monatelang massiv darunter. Zu den Ursachen in den Wandeljahren siehe auch [hier](#).

Klassische Schlafmittel wie **Benzodiazepine** (z.B. Lorazepam, Diazepam, Oxazepam und Bromazepam) und die so genannten **Z-Substanzen** (Zopiclon, Zolpidem und Eszopiclon) sind für wandeljahresbedingte Schlafstörungen nicht zu empfehlen. Sie machen rasch abhängig und belasten den Stoffwechsel zusätzlich, wirken sich z.T. negativ auf die Psyche aus - und beheben vor allem nicht das Problem sondern dämpfen nur ein Symptom.

**Diese Schlaf- und Beruhigungsmittel sollten, wenn überhaupt, nur unter ärztlicher Aufsicht und nach ausführlicher Beratung kurzzeitig eingesetzt werden.**

---

Revision #2

Created 18 September 2025 15:29:23 by Annette

Updated 18 September 2025 15:40:38 by Annette