

Frankfurt, 25. August 2016



## ÖKO-TEST Schlafmittel

Na dann gute Nacht!

In der aktuellen September-Ausgabe ist ÖKO-TEST der Frage nachgegangen, was von rezeptfreien Schlafmitteln zu halten ist und hat 25 Produkte untersuchen lassen. Das Resümee: Weder für Baldrian- noch für chemische Präparate ist die Wirksamkeit belegt. Zudem haben die chemischen Mittel eine Vielzahl an kritischen Nebenwirkungen und einige pflanzliche Produkte sind zu niedrig dosiert.

Die Pharmaindustrie verdiente im vergangenen Jahr 233 Millionen Euro mit rezeptfreien Schlafmitteln, das Gros mit pflanzlichen Produkten, allen voran mit dem Wirkstoff Baldrian. Umso erstaunlicher ist es, dass es bis heute noch keine überzeugenden klinischen Studien gibt, die die Wirkung von Baldrian oder Kombipräparaten mit diesem Pflanzenstoff belegen. Auch für die Wirkstoffe der chemischen Mittel gegen Schlafstörungen, Doxylamin und Diphenhydramin, zeigt sich eine ähnlich schlechte Datenlage. Allerdings besitzen sie einen ganzen Katalog an kritischen Nebenwirkungen, bis hin zu schweren psychischen Störungen.

Ein weiterer Kritikpunkt ist, dass einige Baldrianmittel nicht den einschlägigen Qualitätsstandards entsprechen. Laut der „Transparenzkriterien für pflanzliche, homöopathische und anthroposophische Arzneimittel“ müssen Monopräparate eine Tagesdosis von umgerechnet vier bis sechs Gramm Baldrian enthalten, bei Kombipräparaten sollten es laut Expertenmeinung mindestens zwei Gramm sein. Doch zwei Mittel sind zu niedrig dosiert.

Das ÖKO-TEST-Magazin September 2016 gibt es seit dem 25. August 2016 im Zeitschriftenhandel.



*ÖKO-TEST hat Schlafmittel getestet. Das Resümee: Die Wirksamkeit der Präparate ist derzeit noch nicht überzeugend belegt.*

**Kostenloses Bildmaterial zum Download:**

<http://presse.oekotest.de>