

Wussten Sie schon?

11. Juli

- Benzodiazepine sind Beruhigungs- und Schlafmittel. Sie werden sehr häufig bei Angst, Stress und Schlaflosigkeit verschrieben, außerdem bei Schmerzen, Depressionen, zur Muskelentspannung und bei anderen Symptomen.
- Benzodiazepine sollten nur für einen kurzen Zeitraum von 2 bis 4 Wochen unter umfassender Aufklärung durch den Arzt verschrieben werden. Die meisten Ärzte kennen sich jedoch nicht gut mit diesen Medikamenten aus oder unterschätzen Risiken der Abhängigkeit, Toleranzbildung und Nebenwirkungen.
- Benzodiazepine können ein größeres Suchtpotential haben als Heroin. Längere Verschreibungen, auch kleiner Mengen (Niedrigdosisebereich) sind gefährlich, da sie zu körperlicher Abhängigkeit und psychischer Sucht von einem ärztlich verordneten Medikament führen können.
- Auch bei gleich bleibender Dosis und kleiner Einnahmemengen kann durch Toleranzbildung die Wirksamkeit nachlassen. Es kann auch zu unerkannten Entzugssymptomen kommen, die zunächst der ursprünglichen oder einen neuen Erkrankung zugeordnet werden. Eine Erhöhung der Dosis verstärkt aber die Abhängigkeit nur noch mehr.
- Der Entzug kann für manche Betroffene extrem schwerwiegend und alltagseinschränkend sein. Er kann Monate oder sogar Jahre dauern (die Schwere und Dauer des Entzugs ist individuell unterschiedlich).
- Benzodiazepine haben verschiedene Stärken und Wirkweisen und sollten nicht zusammen mit illegalen Drogen, Alkohol oder anderen Substanzen eingenommen werden, das kann lebensbedrohlich sein.
- In manchen Fällen kann die Verschreibung von Benzodiazepinen zu Substanzmissbrauch (unkontrollierte Einnahme/Einnahme hoher Dosierungen) führen.
- Aktuelle Studien lassen einen Zusammenhang von langjähriger Benzodiazepin-Einnahme und irreversiblen körperlichen und psychischen Schäden vermuten.
- Soziale Folgen der Benzodiazepin-Abhängigkeit sind unter anderem Arbeitslosigkeit, Gewaltverbrechen, Suizide, Krankenhausaufenthalte, Unfälle, familiäre Probleme.
- Allein in Deutschland sind laut Suchtbericht 2016 zwischen 1,3 und 2,8 Millionen Menschen abhängig von Medikamenten, meist Benzodiazepinen.
- Benzodiazepin-Analoga, so genannte Z-Drugs (Zolpidem, Zopiclon und Zaleplon), haben ein ähnliches Abhängigkeitspotential.
- Seit Jahrzehnten versuchen Experten weltweit vergeblich, die Behörden zu strengeren Richtlinien zu bewegen.
- Es ist gefährlich, diese Medikamente plötzlich oder zu schnell abzusetzen. Es ist wichtig, die Dosis ganz langsam und schrittweise über einen langen Zeitraum zu reduzieren.
- Jeder, der diese Medikamente absetzen möchte, sollte sich zuvor informieren und das Ashton-Manual lesen. Ärzte wissen leider meist sehr wenig über das richtige Absetzen, aber ärztliche Unterstützung ist dennoch oft wichtig. Legen Sie das Ashton Manual in ausgedruckter Form dem behandelnden Arzt vor und entwickeln Sie gemeinsam einen Absetzplan.

Informieren Sie sich und passen Sie auf sich auf.

Nehmen Sie, oder jemand, den Sie kennen Benzodiazepine?

Bitte beachten Sie die Rückseite dieses Flyers.

Weitere Informationen

Nehmen Sie ein Benzodiazepin ein?

Zu Benzodiazepinen gehören z.B. :

Lorazepam (Tavor, Tolid, Lorazepam dura, Merlit, Temesta), Diazepam (Valium, Faustan, Stesolid, Neurolytril, Valocordin), Alprazolam (Xanax, XanorTafil, Cassadan), Bromazepam (Lexotanil, Gityl, Neo-OPT, Normoc, Lexosta), Oxazepam (Adumbran, Praxiten, Sigacalm, Uskan) und viele andere.

Fragen Sie ggf. Ihren Arzt oder Apotheker oder informieren Sie sich im Internet, ob Ihr Medikament ein Benzodiazepin ist.

Unerwünschte Arzneimittelwirkungen

Benzodiazepinen können viele Nebenwirkungen haben, u.a. Ruhelosigkeit, Reizbarkeit/Aggressivität, Depressionen, Gedächtnisstörungen, verminderten Wahrnehmungs- und Reaktionsfähigkeit, Schwindel, Kopfschmerzen, Schläfrigkeit, Benommenheit, Muskelschwäche, Sturzgefahr, Sehstörungen, niedriger Blutdruck usw. Lesen Sie die Packungsbeilage, wenn Sie neue Symptome oder negative Veränderungen bemerken. Beachten Sie Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten!

Folgeschäden

Langjähriger, regelmäßiger Konsum, auch in niedriger Dosierung, führt zu gesundheitlichen Schäden in Form von geringer Konzentrations- und Merkfähigkeit, höheres Risiko für Demenz, körperlicher Schwäche und emotionaler Abstumpfung sowie körperlichen Einschränkungen wie Muskelschmerzen.

Quelle: Informationsreihe Benzodiazepine der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Ärztliche Verantwortung

„4 bis 5 % aller häufig verordneten Arzneimittel besitzen ein eigenes Missbrauchs- und Abhängigkeitspotential. So sollte die Anwendung und Empfehlung von psychotropen Medikamenten der 4K-Regel folgen: **Klare Indikation, kleinste notwendige Dosis, kurze Anwendung, kein abruptes Absetzen.**

Studien zeigen jedoch, dass dies oft nicht geschieht. (...) Die Prävention von Missbrauch und Abhängigkeit muss bereits bei der indikations- und dauergerechten Verordnung des Präparates beginnen. Ärztinnen und Ärzte tragen daher eine besondere Verantwortung“.

Quelle: Website der Drogenbeauftragten der Bundesregierung

Reduzieren und Absetzen

Ein abruptes Absetzen kann mit Schlafstörungen, starker Erregung mit innerer Unruhe sowie schweren Angst- und Spannungszustände bis hin zu einer erhöhten Suizidneigung sowie diversen quälenden körperlichen Symptomen (u.a. Schwäche, Schwindel, Zittern, Übelkeit und Erbrechen, Wahrnehmungsstörungen in verschiedenen Sinnesbereichen) einhergehen. Schon nach der Einnahme über wenige Wochen können beim Absetzen dieser Medikamente genau jene Symptome verstärkt auftreten, gegen die sie eigentlich wirken sollen. Für Ihre Gesundheit ist ein langsames Auschleichen, also ein schrittweises Reduzieren über einen langen Zeitraum, verträglicher.

Informationen zu einem ambulanten Entzug liefert z.B. das *Ashton-Manual*:

Benzodiazepine: Wirkungsweise und therapeutischer Entzug

Professor C Heather Ashton DM, FRCP

Überarbeitete Fassung August 2002: <http://benzo.org.uk/german/index.htm>

Kommentar/Ergänzungsschrift, April 2011 (Überarbeitete Fassung 2012 & 2013) <http://adfd.org/austausch/viewtopic.php?f=16&t=11148>

Erfahrungsaustausch

Es gibt weltweit Online-Selbsthilfegruppen (Foren), um sich über das Absetzen von Benzodiazepine auszutauschen. Recherchieren Sie bei Bedarf im Internet, ein deutschsprachiges Forum ist das ADFD, ein englischsprachiges BenzoBuddies.

Für mehr Informationen über Benzodiazepine:
www.benzo.org.uk

w-bad.org