

# 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](http://www.benzo.org.uk)

w-bad.org