

### 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 (Niedrigdosisbereich) 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.**