

# PRAXIS-RATGEBER


## Glücklich ohne Medikamente

Präparate helfen in Krisen  
Nicht zu lange einnehmen!

In Zusammenarbeit mit  
den Betriebskrankenkassen



**KOSTENLOS**  
zum  
Mitnehmen



Wie man sich vor Schaden schützt

*AUCH  
BEWÄHRTE  
MITTEL  
HABEN TÜCKEN*

**S**chlafstörungen, Nervosität, Unruhe, Ängste: Für viele Menschen sind ärztlich verschriebene Schlaf- und Beruhigungsmittel aus der Wirkstoffgruppe der Benzodiazepine eine wichtige Hilfe bei der Bewältigung dieser Beschwerden. Hierbei handelt es sich um Medikamente, die einerseits zur kurzzeitigen Behandlung von Beschwerden bewährt sind, die andererseits aber bei langfristiger Einnahme schaden können.

## Schnelle Hilfe in Krisenzeiten

Ärztlich verschriebene, rezeptpflichtige Schlaf- und Beruhigungsmittel sind überwiegend sogenannte Benzodiazepine. Das ist eine Gruppe chemisch verwandter Stoffe. Benzodiazepine sind gute, bewährte Medikamente, um bestimmte Beschwerden zu behandeln und um kurzfristig Krisen zu überbrücken. Man unterscheidet Schlafmittel (Hypnotika) sowie Tranquilizer zur Beruhigung tagsüber. Schlafmittel mit den Wirkstoffen Zolpidem und Zopiclon sind mit den Benzodiazepinen chemisch nicht verwandt, besitzen aber ähnliche Wirkungseigenschaften.

Benzodiazepine gehören zu den Wirkstoffen, die über das zentrale Nervensystem die Psyche beeinflussen. Bekannt sind sie als Psychopharmaka. Manche Patienten erhoffen sich von solchen Präparaten eine Stei-

gerung ihrer Leistungsfähigkeit, andere nehmen Schlaf- und Beruhigungsmittel ein, um ihr tägliches Leben zu bewältigen. Besonders Medikamente, die längerfristig eingenommen werden, um Gemütsverfassungen wie Unruhe, Angst oder Niedergeschlagenheit zu überwinden, bergen ein hohes Abhängigkeitspotenzial.

## Keine Wirkung ohne Nebenwirkung

Benzodiazepine wirken beruhigend, angstlösend, schlaffördernd, muskelentspannend und krampflösend. Sie sind insgesamt gut verträglich. Die verschiedenen Medikamente dieser Gruppe werden unterschiedlich schnell in die Blutbahn aufgenommen und abgebaut, sodass die Wirkung unterschiedlich lange anhält.

Ihre Wirkung beruht auf einer Dämpfung der Reizweiterleitung im Gehirn. Da auch bei diesen Medikamenten gilt: „Keine Wirkung ohne Nebenwirkung!“, muss man damit rechnen, dass auch Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Bewegungskoordination und Gefühlsleben beeinflusst werden.

Besonders zu beachten ist, dass diese Medikamente die Reaktionsfähigkeit vermindern. Daher sollte man während der Behandlungsphase möglichst mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren und beim Bedienen von Maschinen besondere Vorsicht walten lassen.



## In einer glücklichen Partnerschaft findet man ausreichend Unterstützung

Die Langzeiteinnahme von Benzodiazepinen kann zu gesundheitlichen Problemen führen. Zu typischen Folgeschäden gehören:

- ▶ gefühlsmäßige Abstumpfung
- ▶ herabgesetzte Konzentrations- und Merkfähigkeit
- ▶ körperliche Abgeschlagenheit
- ▶ verminderte Urteilsfähigkeit, d. h. die Betroffenen nehmen die oben genannten Veränderungen an sich selber kaum wahr. Meist werden diese nur von Außenstehenden bemerkt.

## Nicht zu lange einnehmen!

In der Regel wird das Medikament nur von einem Arzt oder einer Ärztin verschrieben. Es ist daher ratsam, bei jeder neuen Verordnung mit diesen persönlich zu sprechen und Folgepreskriptionen nicht unabgesprochen bei den Helferinnen abzuholen. Bei einer neuen Verordnung sollten Sie dem Arzt bzw. der Ärztin auch mitteilen, welche von anderen Ärztinnen und Ärzten verordneten oder selbst gekauften Medikamente Sie zusätzlich einnehmen.

Grundsätzlich wird empfohlen, Benzodiazepine je nach Erkrankung nicht länger als zwei bis acht Wochen regelmäßig einzunehmen. Zum Ende dieses Zeitraumes sollte das Medikament schrittweise abgesetzt werden.

## Achten Sie auf Veränderungen!

Nach längerer Einnahme kann es zur sogenannten „Wirkumkehr“ kommen, d. h., Ängste, Depressionen und Schlafstörungen werden durch die Benzodiazepine verstärkt. Weitere Folgeerscheinungen können Appetitverlust, Muskelschwäche, Vermeidung von neuen oder belastenden Situationen (= Ausweichen), Konfliktvermeidung und Geiztheit sein. Auf das Thema Tabletteneinnahme wollen die Betroffenen nicht ange-

**IMPRESSUM** G+J Zeitschriften-Verlagsgesellschaft mbH Verlagsgesellschaft München, Weißenstephaner Str. 7, 81673 München Telefon (089) 41 52 607

**Geschäftsführer:** Karl J. Rheinheimer, Matthias Mahler. **Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt:** Doro Kammerer. **Grafische Gestaltung:** Rita Gerstenbrand.

**Anzeigenleitung:** Sabine Krämer, Telefon: 0 89/41 52 644, **Anzeigenverkaufsleitung:** Regina Sporleder, Telefon: 0 89/41 52 685, Hans-Joachim Weber, Telefon:

0 89/41 52 608. **Anzeigenabwicklung:** Natascha Mooser, Telefon: 0 89/41 52 647, Telefax 0 89/41 52 627. Zzt. gilt Anzeigenpreisliste Nr. 19. **Bankverbindung:**

Deutsche Bank AG, Hamburg, Konto-Nr. 0320200, BLZ 200 700 00. © 2009 für alle Beiträge bei G+J Zeitschriften-Verlagsgesellschaft mbH. Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. **Gesamtherstellung und Druck:** Peter Becker GmbH, Delpstraße 15, 97084 Würzburg

III-2009-1

# Entspannung im Alltag finden

Betriebskrankenkassen bieten Hilfe auf dem Weg zu einem entspannten Leben an. Yoga, Pilates oder Nordic Walking sind nur drei Beispiele dafür, was Ihnen helfen kann, den Stress abzubauen und zu mehr Gelassenheit im Alltag zu finden. Interessierte können sich in Präventionskursen entspannen oder bewegen und finden ganz einfach über die Internetseite ihrer Betriebskrankenkasse oder auf [www.bkk.de/easy](http://www.bkk.de/easy) mehr als 30.000 qualitätsgesicherte Kursangebote. Die Eingabe der Postleitzahl genügt, und Sie finden einen geeigneten Kurs ganz in Ihrer Nähe. Weiterhin sind altersgruppenspezifische Suchfunktionen, zum Beispiel „50 plus“ und themenspezifische Abfragen, etwa nach Entspannung, Bewegung, Ernährung oder Suchtmittelkonsum, möglich. Die Präventionskursdatenbank „easy!“ bietet bundesweit das größte Angebot qualitätsgeprüfter Kurse an. Die Betriebskrankenkassen erstatten den Teilnehmern 80 bis 100 Prozent der Kosten.





## Gemeinsame Unternehmungen lassen Sorgen kleiner erscheinen

sprochen werden. Und am liebsten ist es ihnen, wenn niemand etwas von der Einnahme weiß.

Diese Folgeerscheinungen werden umso deutlicher, je länger die Einnahme erfolgt und je höher die Dosierung des Medikaments ist. Nur selten wird von den Betroffenen selber diese Veränderung bemerkt und ein Zusammenhang zwischen Medikamenteneinnahme und den Beeinträchtigungen erkannt. Diese Veränderungen kann eine Ärztin oder ein Arzt im Praxisalltag ebenfalls nicht bemerken. Deshalb verschreiben viele Ärztinnen und Ärzte die Medikamente in gutem Glauben weiter. Wenn Sie oder auch Ihre Angehörigen entsprechende Veränderungen bemerken, sollten Sie diese unbedingt Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin mitteilen. Oft verlassen sich Patientinnen und Patienten darauf, dass Arzt oder Ärztin wissen, was für sie richtig ist. Aber nur wenn Sie hier Ihre eigene Verantwortung wahrnehmen, kann Ihr Arzt bzw. Ihre Ärztin Ihr persönliches Risiko bei der Langzeitverordnung richtig einschätzen.



## Wehret den Anfängen!

Achten Sie unabhängig davon, welches Schlaf- oder Beruhigungsmittel Sie einnehmen, auf die folgenden Warnzeichen, die ernstzunehmende Hinweise auf den „Missbrauch“ dieser Medikamente darstellen:

**„Indikationserweiterung“:** Sie beginnen

z. B., Ihr Schlafmittel auch tagsüber gegen Unruhe zu nehmen.

▶ **„Fixierung auf die Medikamente“:** Sie gehen nicht mehr ohne Ihre Tabletten aus dem Haus, eine Verminderung oder gar das Absetzen der Tabletten können Sie sich gar nicht vorstellen.

▶ **„Dosissteigerung“:** Sie nehmen immer häufiger mehr Tabletten ein, als Sie sich vorgenommen haben.

▶ **„Heimlichkeit“:** Sie verschweigen Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin, dass Sie sich Ihre Tablet-

ten auch noch in einer anderen Praxis verschreiben lassen, um immer genügend Vorrat zu haben.

Wenn Sie auch nur eine dieser Verhaltensweisen bei sich feststellen – suchen Sie so bald wie möglich entsprechende ärztliche bzw. psychotherapeutische Hilfe. Abhängigkeiten sind erfolgreich zu behandeln!

#### **Allgemeine Informationen:**

[www.dhs.de](http://www.dhs.de)

[www.bkk.de](http://www.bkk.de) > Presse > Studien

## MEDIKAMENTE NICHT SCHLAGARTIG ABSETZEN!

Belastende Nebenwirkungen wie Durchfall, Übelkeit, Schwindel oder Niedergeschlagenheit sind am häufigsten der Grund, weswegen Patienten ein Medikament abrupt absetzen. Das ist nie gut, aber bei Einnahme von Benzodiazepinen und anderen Psychopharmaka ist es sogar gefährlich. Besprechen Sie das Absetzen zunächst immer mit Ihrem behandelnden Arzt bzw. Ihrer behandelnden Ärztin. Wenn Sie die Benzodiazepine absetzen, kann es sein, dass auch die Beschwerden wieder deutlicher werden, deretwegen Sie mit der Einnahme von Benzodiazepinen begonnen haben. Andererseits können Beschwerden, die im Verlauf der Einnahme entstanden sind, mit dem Absetzen auch wieder abklingen.

Nur in den wenigsten Fällen wird es reichen, die Benzodiazepine einfach auszuschleichen (= allmählich eine immer geringere Dosis zu wählen), ohne dass Sie etwas in Ihrem Leben und im Umgang mit Ihren eigenen Gefühlen und Gedanken verändern. Schlafstörungen, Ängste und Depressionen entstehen im gestörten Wechselspiel zwischen Körper, Seele und Umwelt. Werden Sie aktiv und wagen Sie erste Schritte für Veränderungen!



„Ich bin bei der BKK, weil sich keiner  
im Betrieb so gut auskennt  
wie die Betriebskrankenkassen.“

JETZT  
INFORMIEREN UND  
MITMACHEN:  
**FIT IM JOB**  
ARBEITEN UND  
GESUND BLEIBEN –  
MIT IHRER BKK

Eine gute Krankenversicherung ist immer da, wenn man sie braucht. Zum Beispiel mit jeder Menge Erfahrung sowie konkreten Tipps zur Erhaltung der Gesundheit und zur Erleichterung der Arbeit. In Produktions- und Dienstleistungsbetrieben, bei Tag- und Nacharbeit. Bleiben Sie gesund. [www.bkk.de/betrieb](http://www.bkk.de/betrieb)

Die Betriebskrankenkassen.

Wir sind hier.

