

Medikamentenabhängigkeit: Was hilft beim Absetzen von Schlaf- und Beruhigungsmitteln?



Um von Schlaf- und Beruhigungsmitteln loszukommen, ist es am besten, deren Dosis mit ärztlicher Hilfe schrittweise zu reduzieren. Psychologische oder psychotherapeutische Unterstützung könnte die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass die Behandlung erfolgreich ist.

Um von Schlaf- und Beruhigungsmitteln loszukommen, ist es am besten, deren Dosis mit ärztlicher Hilfe schrittweise zu reduzieren. Psychologische oder psychotherapeutische Unterstützung könnte die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass die Behandlung erfolgreich ist.

Es gibt Situationen, in denen man das Gefühl hat, dass alles aus dem Ruder läuft: Eine zerbrochene Beziehung oder eine schwere Krankheit etwa können zu Lebenskrisen führen und extrem belastend sein. Beschwerden wie starke Unruhe, Schlaflosigkeit, Angst oder Erschöpfung sind mögliche Folgen.

Viele Menschen finden Mittel und Wege, mit derartigen Belastungen umzugehen. Bei anderen wollen Beschwerden wie Schlaflosigkeit einfach nicht verschwinden. Manche Menschen nehmen in solchen Phasen Benzodiazepine ein – sie gehören zu den am häufigsten von Ärztinnen und Ärzten verschriebenen Schlaf- und Beruhigungsmitteln. Wenn jemand Benzodiazepine zu lange oder in zu hohen Dosen einnimmt, kann sie oder er leicht in eine Abhängigkeit geraten. Nach Schätzungen der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen sind in Deutschland 1,1 Millionen Menschen von diesen Medikamenten abhängig.

Benzodiazepine können beruhigend, angstlösend, muskelentspannend und entkrampfend wirken. Sie werden auch eingesetzt, um besser ein- und durchzuschlafen. Je nach Präparat hält die Wirkung einige Stunden bis mehrere Tage an. Benzodiazepine können starke unerwünschte Wirkungen haben. Sie können zu Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, Verhaltensauffälligkeiten und Schlafstörungen führen. Sie können die Fahrtüchtigkeit einschränken und besonders bei älteren und kranken Menschen die Sturzgefahr erhöhen.

Abhängigkeit von Benzodiazepinen

Benzodiazepine können schon in niedrigen Dosen abhängig machen, wenn sie zu lange eingenommen werden. Eine Grenze, ab wann ihre Einnahme problematisch ist, lässt sich nicht eindeutig ziehen – das ist von Mensch zu Mensch verschieden. Eine Abhängigkeit kann aber schon nach wenigen Wochen eintreten. Nicht wenige Menschen nehmen die Mittel jedoch über mehrere Monate oder sogar dauerhaft ein. Werden die Mittel dann plötzlich nicht mehr angewendet, treten Entzugssymptome auf – beispielsweise Schlafstörungen, Unruhe, Angst, Zittern, Schwindel oder Kreislaufstörungen. Solche Entzugssymptome ähneln häufig den Beschwerden, die sie ursprünglich lindern sollten, weshalb viele erneut zu

Benzodiazepinen greifen.

Viele Menschen spüren während der Einnahme keine Symptome der Abhängigkeit. Daher ist es ein erster wichtiger Schritt, zu erkennen, dass man möglicherweise ein Problem mit diesen Medikamenten hat und dieses Problem anzugehen.

Absetzen von Benzodiazepinen

Von einer Medikamentenabhängigkeit loszukommen, kann körperlich und psychisch sehr belastend sein. Es erfordert viel Geduld und Kraft, auch schwierige Phasen durchzustehen. Ziel ist, dass nach dem Absetzen der Medikamente möglichst wenig Entzugssymptome auftreten. Denn Entzugssymptome können den Therapieerfolg gefährden und Rückfälle wahrscheinlicher machen. Es ist üblich, die Benzodiazepin-Dosis über mehrere Wochen schrittweise zu reduzieren, bis das Medikament schließlich ganz abgesetzt wird. Zusätzlich zur ärztlichen Begleitung können während dieser Zeit psychologische Hilfen oder Anleitungen zum Selbstmanagement in Anspruch genommen werden. Einige Menschen nehmen auch Medikamente ein, die das Benzodiazepin schrittweise ersetzen und die Symptome des Entzugs lindern sollen.

Ansätze, die den Verzicht auf Benzodiazepine erleichtern könnten

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Universität Queensland in Australien haben untersucht, wie gut die verschiedenen Ansätze Menschen helfen, von Benzodiazepinen loszukommen. Sie suchten nach Studien, in denen eine Gruppe von Menschen an einer Entzugsmaßnahme teilnahm und eine andere nicht. Auch prüften sie, ob Betroffene häufiger ohne Schlafmittel auskamen, wenn sie zusätzlich zur schrittweisen Dosisreduzierung psychologische oder psychotherapeutische Hilfen in Anspruch nahmen oder Ersatzmedikamente anwendeten. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Studien hatten sich für eine ambulante Behandlung entschieden – der Entzug in Kliniken wurde nicht untersucht. Menschen, die einen stationären Entzug machen, haben im Schnitt eine deutlich ausgeprägtere Abhängigkeit und mehr Begleitprobleme. Alle Teilnehmenden nahmen zu Beginn der Studie bereits länger als drei Monate am Stück Benzodiazepine ein. Mehr dazu, wie gute Studien aufgebaut sind und warum streng vergleichbare Gruppen wichtig sind, finden Sie hier (URL:

<http://www.gesundheitsinformation.de/gepruefte-medizin.61.html>

Die Forschungsgruppe schloss 32 Studien mit insgesamt rund 16.000 Teilnehmenden in ihre Auswertung ein. Über die Hälfte der Studien prüfte die Anwendung von Ersatzmedikamenten zusätzlich zur Dosisreduzierung. Zehn Studien prüften psychologische oder psychotherapeutische Hilfen, alleine oder ergänzend zur ärztlich begleiteten Dosisreduktion. In einigen Studien wurde untersucht, ob es hilfreich ist, wenn Ärztinnen oder Ärzte die Betroffenen lediglich schriftlich darauf aufmerksam machen, dass es gut wäre, die Benzodiazepine abzusetzen.

Psychologische und psychotherapeutische Hilfen könnten erfolgreiche Behandlung wahrscheinlicher machen

Die Auswertung zeigt, dass schon einfache Mittel etwas bewirken könnten: So hörten mehr Menschen auf, Benzodiazepine einzunehmen, wenn sie von ihren Ärztinnen oder Ärzten schriftlich dazu angehalten wurden, besser auf diese Mittel zu verzichten. Die Briefe richteten sich an Menschen, die die Mittel drei Monate oder länger einnahmen. In einigen Studien wurden den Briefen auch Broschüren mit Informationen zu Selbsthilfestrategien beigelegt.

In einer Studie wurde untersucht, ob die schrittweise, ärztlich begleitete Dosisreduzierung grundsätzlich erfolgreicher ist, als wenn jemand nur schriftlich angehalten wird, auf Benzodiazepine zu verzichten. Die systematische Dosisreduzierung mit ärztlicher Unterstützung war deutlich effektiver. Es beendeten erheblich mehr Menschen die Einnahme, wenn sie an einem Entwöhnungsprogramm teilnahmen.

Psychologische und psychotherapeutische Hilfen können das Absetzen zusätzlich erleichtern. Die Auswertung zeigt, dass mehr Menschen die Einnahme der Mittel beendeten, wenn sie derart unterstützt wurden oder Selbsthilfestrategien anwendeten. In den Studien untersucht wurden vor allem

- Entspannungstechniken,
- kognitive Verhaltenstherapien gegen Schlaflosigkeit – mehr darüber erfahren Sie hier,
- Programme, die mehrere Komponenten enthielten (Selbstüberwachung der Einnahme und der Symptome, Zielsetzungen, Management des Absetzens und Umgang mit Ängsten).

Es bleibt jedoch unklar, welche Hilfen am besten sind und welche ihrer Komponenten genau dafür sorgen, dass sie effektiver sind als die Dosisreduzierung alleine. Mehr über verschiedene psychologische und psychotherapeutische Unterstützungsmöglichkeiten und dazu, wer wann der richtige Ansprechpartner sein könnte, erfahren Sie in unserem Wegweiser Psychotherapie (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.204.de.html>)

Abruptes Absetzen führt häufiger zu Rückfällen

Bisherige Studien zeigen nicht, dass man leichter von Benzodiazepinen loskommt, wenn man während der Dosisreduzierung ein Ersatzmedikament einnimmt. Um zu beurteilen, ob einzelne Präparate – zum Beispiel Antidepressiva oder Antiepileptika – für bestimmte Menschen doch hilfreich sein können, müssten sie besser untersucht werden. Zudem gelten diese Ergebnisse nur für Menschen, die einen ambulanten und keinen stationären Entzug machen.

Ungünstig scheint es zu sein, die Einnahme von Benzodiazepinen abrupt zu beenden und sie durch ein anderes Medikament zu ersetzen: Im Vergleich zur schrittweisen Dosisreduzierung schafften es dadurch weniger Personen, auf die Mittel zu verzichten. Durch ein plötzliches Absetzen sind die Entzugssymptome wesentlich stärker, als wenn die Medikamente nach und nach reduziert werden, so dass die Gefahr für einen Rückfall steigt.

Es bleibt offen, über welchen Zeitraum und in welchen Schritten Benzodiazepine am besten abgesetzt werden. In den Studien wurde nach unterschiedlichen Schemen vorgegangen. Auch ob das Geschlecht oder Alter der Betroffenen eine Rolle dabei spielen, welche Strategien sinnvoll sind, bleibt aufgrund der vorliegenden Daten offen.

Es ist wichtig, mit einer Ärztin oder einem Arzt zu sprechen oder eine Suchtberatungsstelle aufzusuchen, wenn man das Gefühl hat, die Medikamenteneinnahme nicht mehr im Griff zu haben. Mit ärztlicher, psychologischer oder psychotherapeutischer Unterstützung kann man nicht nur nach Wegen suchen, wie man am besten wieder von den Benzodiazepinen loskommt, sondern auch Probleme identifizieren, die möglicherweise zur Abhängigkeit geführt haben.

Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im

Glossar

Benzodiazepine

Benzodiazepine sind eine große Gruppe von auf die Psyche wirkenden Medikamenten, die beruhigend, Angst mindernd und krampflösend wirken. Sie werden als Schlaf- und Beruhigungsmittel eingesetzt. Die Wirkungsdauer reicht von einigen Stunden bis zu einigen Tagen. Einer ihrer großen Nachteile ist, dass sie schon nach vergleichsweise kurzer Anwendungszeit süchtig machen können.

Antidepressiva

Antidepressiva sind Arzneimittel, mit denen eine Depression behandelt wird. Sie heben die Stimmung, wirken aber unterschiedlich auf den Antrieb, die Motivation und die Lust, etwas zu unternehmen. Manche Antidepressiva steigern den Antrieb, manche dämpfen ihn eher, und andere verändern ihn nicht. Eine Therapie mit Antidepressiva dauert in der Regel viele Monate; die Wirkung setzt erst nach Tagen oder Wochen ein. Es gibt verschiedene Wirkstoffklassen. Grundsätzlich beeinflussen alle Substanzen die Informationsübermittlung an den Nervenzellen: Sie versuchen den Mangel an bestimmten chemischen Botenstoffen, den Neurotransmittern, zu beheben. Wichtige Wirkstoffklassen sind die trizyklischen Antidepressiva und die "SSRI", die Selektiven Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer. Trizyklische Antidepressiva sind eine ältere Klasse von Antidepressiva, die ihren Namen der dreifachen Ringstruktur ihres chemischen Grundgerüsts verdanken. Sie werden auch Trizyklika genannt. Trizyklische Antidepressiva wirken auf verschiedene Botenstoffe an den Nervenenden. Sie haben zahlreiche Nebenwirkungen. Trizyklika waren viele Jahre die wichtigsten Medikamente gegen Depression, sie werden heute wegen ihrer Nebenwirkungen aber seltener eingesetzt. "SSRI" sind eine neuere Klasse von Antidepressiva. Sie wirken - wie der Name Selektive-Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer bereits sagt - gezielt auf den chemischen Botenstoff Serotonin. Das hat den Vorteil, dass chemische Abläufe, an denen andere Botenstoffe beteiligt sind, nicht beeinflusst werden und so weniger Nebenwirkungen entstehen. Andere Klassen von Antidepressiva wirken gezielt auf andere chemische Botenstoffe.

Quellen

Die IQWiG-Gesundheitsinformationen stützen sich auf Forschungsergebnisse aus der internationalen Literatur. Wir identifizieren die zuverlässigsten aktuell verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse, insbesondere aus sogenannten „systematischen Reviews“. Darin werden wissenschaftliche Studien zum Nutzen und Schaden von Behandlungen und anderen Maßnahmen der Gesundheitsversorgung zusammenfassend analysiert, sodass Fachleute und Betroffene deren Vor- und Nachteile abwägen können. Mehr Informationen dazu, wie systematische Reviews aufgebaut sind und warum sie die zuverlässigsten Belege liefern, finden Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.61.de.html>) . Außerdem bitten wir stets die Autorinnen und Autoren der zentralen systematischen Reviews, auf denen unsere Informationen beruhen, um ihre Unterstützung, um die medizinische und wissenschaftliche Korrektheit unserer Produkte sicherzustellen.

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS). *Medikamente – Basisinformation*. DHS 2009. Zugriff 14.04.2010 [Volltext (URL: http://www.dhs.de/makeit/cms/cms_upload/dhs/basisinfo_medikamente_neu.html)]

Parr JM, Kavanagh DJ, Cahill L, Mitchell G, McD Young R. Effectiveness of current treatment approaches for benzodiazepine discontinuation: a meta-analysis. *Addiction* 2009; 104: 13-24. [PubMed-Zusammenfassung (URL: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18983627?itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_RVDocSum&]

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.