

Beruhigungsmittel: Ein stilles, weit verbreitetes Problem

Jennifer Linggi

Sie tragen bekannte Namen wie Temesta ©, Seresta ©, Valium ©, Zolpidem © oder Xanax ©. Benzodiazepine und sogenannte Z-Substanzen gehören zu den am häufigsten eingesetzten Schlaf- und Beruhigungsmitteln. Sie helfen zuverlässig und schnell gegen Ängste, Spannungszustände, Krampfanfälle und bei Schlaflosigkeit, zudem sind sie in den meisten Fällen gut verträglich. Ihr Einsatzbereich ist sehr breit und ihr Nutzen in vielen Gebieten unbestritten. In der Psychiatrie werden sie zum Beispiel zu Krisenintervention eingesetzt und im medizinischen Bereich zur Einleitung von Narkosen oder Verhinderung von Entzugskomplikationen bei einem Alkoholentzug.

Hohe Wirksamkeit, hohes Abhängigkeitspotenzial

Medizinische Leitlinien empfehlen Benzodiazepine und Z-Substanzen in den meisten Fällen ausschliesslich für den kurzfristigen Gebrauch. Dennoch zählen sie bis heute zu den meistmissbrauchten Medikamenten. Schätzungen zufolge weisen in der Schweiz rund 200'000 Menschen einen problematischen Konsum auf. Laut Suchtschweiz gaben im Jahr 2022 2,1 Prozent

der Bevölkerung an, in den letzten 30 Tagen nahezu täglich Benzodiazepine eingenommen zu haben.

Besonders auffällig: Mit zunehmendem Alter steigt der Konsum deutlich an. Frauen sind dabei überdurchschnittlich stark betroffen. So berichteten 20,4 Prozent der Frauen über 69 Jahre, in den letzten 30 Tagen Benzodiazepine eingenommen zu haben.

Wenn das Schlafmittel zum Alltag gehört

Ein Fallbeispiel: Frau K., sie ist 74 Jahre alt, begann vor zehn Jahren nach dem plötzlichen Tod ihres Mannes ein Schlafmittel einzunehmen. Ihr Hausarzt hatte es ihr verschrieben, weil sie nicht mehr in den Schlaf fand. Anfangs half ihr das Medikament, die Nächte zu überstehen. «Ich habe endlich wieder geschlafen», erinnert sie sich heute. Doch nach einiger Zeit liess die Wirkung nach. Auf den ärztlichen Rat hin erhöhte sie die Dosis leicht. Heute nimmt sie das Medikament jeden Abend ein, sonst komme sie nicht mehr richtig zur Ruhe.

Mehrmals ist Frau K. in den letzten Jahren gestürzt, einmal brach sie sich dabei den Arm. Sie fühlt sich tagsüber zunehmend schwindelig und vergesslich. Zunächst schob sie diese Symptome auf ihr Alter.

Ihr Hausarzt hatte jedoch den Verdacht, dass es eventuell am Medikament liegen könnte. Er empfahl ihr, das Medikament abzusetzen, doch ein Absetzversuch scheiterte. Am Abend hatte sie plötzlich Ängste, fühlte sich zitterig und an Schlaf war nicht zu denken. Daher verwies sie ihr Hausarzt zu uns an die Beratung in Suchtfragen in Dietikon. Dort wurde erkannt, dass es sich um eine sogenannte Low-Dose-Abhängigkeit handelt, und eine entsprechende Behandlung wurde gestartet.

Nebenwirkungen und Langzeitgebrauch

Studienergebnisse weisen darauf hin, dass Benzodiazepine und Z-Substanzen auch langfristig keine geeigneten Schlafmittel sind. Nebst des erhöhten Abhängigkeitspotenzials zeigte sich auch, dass der Langzeitgebrauch den gegensteiligen Effekt hatten und Menschen, die regelmässige Schlafmittel einnahmen, schlechter schliefen als Menschen ohne.

Bei regelmässiger Benzodiazepin- und Z-Substanzeinnahme verringert sich mit der Zeit die Wirkung, man spricht von Gewöhnung. Eine Dosissteigerung wird nötig, um den gleichen Effekt wie zu Beginn zu erzielen. Ungewollte Nebenwirkungen bleiben je-

doch weiterhin bestehen. Bei Versuchen, die Dosis zu verringern oder das Medikament ganz abzusetzen, kommt es zu Entzugserscheinungen, die häufig als Symptom der Grunderkrankung missinterpretiert wird. Das führt nicht selten dazu, dass das Medikament weiter genommen wird, obwohl die Wirkung nicht mehr gegeben ist, man spricht dann von einer Low-Dose-Abhängigkeit. Oder es kommt zu einer Steigerung der Dosis, so dass eine Suchterkrankung entstehen kann.

Psychische und physische Symptome beim Entzug

Entzugserscheinungen von Benzodiazepinen können psychische und physische Symptome umfassen wie Angstzustände, Panikattacken, Schlafstörungen und Alpträume. Körperliche Symptome sind Schwitzen, Zittern, Übelkeit, Erbrechen, Muskelbeschwerden und Kopfschmerzen. Seltener, aber ernste Symptome sind Krampfanfälle, Halluzinationen, Zustände, in denen man sich selber und seine Umwelt als fremd empfindet, und Gedanken sich das Leben zu nehmen.

Fachleute warnen deshalb eindringlich vor einem abrupten Absetzen. Ein Entzug sollte stets schrittweise und unter ärztlicher Begleitung erfolgen,

in manchen Fällen ist sogar ein stationärer Aufenthalt notwendig.

Besonders problematisch im Alter

Gerade bei älteren Menschen sind die Folgen eines langfristigen Konsums gravierend. Das Risiko für Stürze steigt, motorische und kognitive Fähigkeiten nehmen ab, und auch die emotionale Wahrnehmung kann beeinträchtigt sein. Gefühle werden oft weniger intensiv erlebt und ausgedrückt, was soziale Isolation zusätzlich verstärken kann.

Ein Problem, das mehr Aufmerksamkeit braucht

Benzodiazepine und Z-Substanzen sind wirksame und häufig verschriebene Medikamente mit einem wichtigen Platz in der Medizin. Doch ihr langfristiger Einsatz birgt erhebliche Risiken. Fachpersonen fordern deshalb mehr Aufklärung, regelmässige Überprüfung der Medikation und alternative Behandlungsansätze insbesondere bei älteren Menschen. Denn was als kurzfristige sinnvolle Hilfe beginnt, kann unbemerkt zu einer langfristigen Abhängigkeit werden.

Durch die Beratung und ergänzende Behandlung durch ihren Arzt gelang es Frau K., das Medikament langsam abzubauen, sich mit den aufkom-

menden Gefühlen auseinanderzusetzen und alternativen Strategien zur Schlafförderung zu lernen. Frau K. sagt: «Heute fühle ich mich am Tag klarer im Kopf. Mir ist mittlerweile auch klar, dass ich nicht mehr so viel Schlaf brauche wie früher und kann entspannter damit umgehen, wenn es einmal nicht klappt mit dem Einschlafen.»

Falls Sie merken, dass Sie ebenfalls, ohne Schlaf- oder Beruhigungsmittel nicht mehr richtig zur Ruhe kommen, können Sie sich gerne in unserer Beratungsstelle für Suchtfragen des Sozialdienstes Limmattal melden.

Autorin



M. Sc.
Jennifer Linggi
Eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin. Stellvertretende Stellenleitung

Beratung in Suchtfragen bis
Bezirk Dietikon
Poststrasse 14
8953 Dietikon

Tel: 044 741 56 56
E-Mail: jennifer.linggi@sd-l.ch
Anwesend: Mo, Di, Do