

## **Sehr geehrte Patienten.**

**Wir haben die Verordnung ihres Schlaf- und Beruhigungsmittels überprüft.**

### **Hintergrund:**

Benzodiazepine sind so genannte Psychopharmaka, sie wirken im Gehirn auf das Befinden und die Stimmungslage. Benzodiazepine hemmen mittelbar die Erregbarkeit der Nervenzellen. Sie wirken insgesamt beruhigend, erregungs- und aggressionsdämpfend, entspannend, angstlösend und schlafanstoßend. Daher rechnet man sie auch zu den sogenannten Tranquillantien (oder englisch: Tranquilizer), also zu den Entspannungs- und Beruhigungsmitteln.

Die typischen Nebenwirkungen der Benzodiazepine hängen mit der zentralen Dämpfung des Gehirns zusammen. Müdigkeit, Benommenheit, Schwindel und eine Einschränkung des Denkvermögens sind daher häufig. Besonders problematisch ist aber, dass man sich an die Benzodiazepine gewöhnen kann und von ihnen nicht mehr loskommt, das heißt abhängig wird. Diese Abhängigkeit entsteht aus zwei Gründen:

- Benzodiazepine lösen die Ursache des Problems (zum Beispiel der inneren Unruhe, der Angst oder der Schlafstörungen), dessentwegen sie angewendet werden, nicht. Sie überdecken das Problem nur und schirmen den Patienten von der Realität ab. So entsteht eine seelische Abhängigkeit von diesem Schutz gegen die Realität, die dazu zwingt, den Wirkstoff immer weiter einzunehmen.
- Beendet man die Einnahme der Benzodiazepine, treten die Symptome wie Angst oder Schlaflosigkeit oft verstärkt wieder auf. Dieser sogenannte ‚Rebound-Effekt‘ kommt besonders nach längerer Einnahme und/oder bei plötzlichem Absetzen zum Tragen und ist Ausdruck einer körperlichen Abhängigkeit. Auch diese führt dazu, dass die Patienten immer wieder zu dem Wirkstoff greifen.

Um den Teufelskreis der Abhängigkeit zu vermeiden, sollten Benzodiazepine stets nur für kurze Zeit angewendet und die Einnahme immer unter langsamer Dosisverminderung beendet werden. Benzodiazepine sind diejenigen Arzneimittel in Deutschland, die am häufigsten missbräuchlich (also zu lange und nicht der Krankheit angemessen) verwendet werden! Die Gefahr der Gewohnheitsbildung und Toleranz (das heißt: man braucht für die gleiche Wirkung immer höhere Dosen des Wirkstoffs) steigt mit der Dauer der Anwendung.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin, damit wir den Ausstieg mit Ihnen planen können.

Ihr Praxisteam