

*Schlaf- und Beruhigungsmittel
stürzen Tausende von Menschen
in das Elend der Abhängigkeit.
Doch die Sucht
lässt sich überwinden*

Im Entzug so tückisch wie Heroin

VON JOHANNA BÄCHTOLD

Eine Zürcher Künstlerin nahm als 19jährige zur Behandlung ihrer Depressionen auf ärztliche Anordnung Beruhigungs- und Schlaftabletten. Sie gewöhnte sich rasch daran und konnte die folgenden 25 Jahre nicht ohne die Pillen leben. Unzählige Male versuchte sie, die Sucht zu überwinden – auf eigene Faust, mit dem Arzt, in einer Klinik. Sie litt schrecklich unter den Entzugserscheinungen. Todesängste und Panikanfälle mach-

ten ihr immer wieder schwer zu schaffen, ebenso die Enttäuschung, die mit jedem Rückfall verbunden war.

Eines Tages beschloss sie: „Jetzt höre ich *wirklich* auf!“ In einer Selbsthilfegruppe traf sie eine Frau, die zehn Jahre lang die gleichen Medikamente geschluckt hatte wie sie und nun tablettenfrei lebte. „Diese Frau machte mir grossen Eindruck“, erzählt sie, „und ich sagte mir: *Das schaffst du auch!*“

Der Entzug war eine mehrjährige Tortur. Die psychischen Symptome quälten sie noch stärker als die physischen. „Ich glaubte manchmal, ausserhalb meines Körpers zu leben“, sagt sie. Doch gestärkt durch jenes Vorbild aus der Selbsthilfegruppe und dank grosser Willenskraft gelang es ihr, einen Rückfall zu vermeiden. Heute erklärt sie: „Nun lebe ich seit zehn Jahren ohne Tabletten – und fühle mich grossartig!“

Man nimmt an, dass in unserem Land mehr als 150 000 Menschen täglich Medikamente gegen Schlafstörungen, Ängste und Spannungen konsumieren. Wie aber heute bekannt ist, erzeugen diese Beruhigungs- und Schlafmittel, die bei befristeter und gezielter Verabreichung durchaus sinnvoll sind, bei längerer oder missbräuchlicher Einnahme in vielen Fällen unerwünschte Nebenwirkungen und Abhängigkeit. Zu den Nebenwirkungen zählen Verwirrung, Gedächtnislücken, Schläfrigkeit, Zerschlagenheit, extreme Stimmungsschwankungen und Koordinationsstörungen.

„Unter dem Einfluss von Tranquilizern unternehmen medikamentenabhängige Menschen immer wieder halb-brecherische nächtliche Autofahrten und andere Dinge, von denen sie Stunden später keine Ahnung mehr haben“, erklärt Dr. Rudolf Hauri, Oberassistent am Institut für Rechtsmedizin der Universität Zürich. „Bei älteren Menschen können diese Medikamente sogar, statt zu dämpfen, Aggressionen auslösen.“

Die modernen Schlaf- und Beruhi-

gungsmittel gehören in der Regel zu den Benzodiazepinderivaten, von denen in der Schweiz rund zwei Dutzend zugelassen sind. Dazu zählen Diazepam, Chlordiazepoxid, Oxazepam, Bromazepam und Flunitrazepam – erhältlich unter den Markennamen Valium, Librium, Seresta, Lexotanil und Rohypnol. Sie alle erfüllen ihren Zweck, indem sie das Zentralnervensystem „bremsen“.

Frauen sind unter den Konsumenten dieser Medikamente deutlich zahlreicher als Männer – bei den Schlafmitteln lautet das Verhältnis 2 zu 1, bei den Beruhigungsmitteln 3 zu 2; und der Verbrauch steigt mit dem Alter. Laut der vom Bundesamt für Statistik durchgeführten Schweizerischen Gesundheitsbefragung 1992/93 schluckten zur Zeit der Erhebung vier Prozent oder 40 000 der über 65jährigen in unserem Land täglich Schlaf- oder Beruhigungsmittel.

Nach Schätzung von Fachleuten gibt es 50 000 bis 70 000 Menschen in der Schweiz, die süchtig nach diesen Medikamenten sind – etwa zweimal mehr als regelmässige Konsumenten harter Drogen. „Tatsächlich kann der Entzug von Benzodiazepinen schwieriger sein als derjenige von Heroin“, sagt der Basler Psychotherapeut Dr. Ernst Hermann. „Bei Heroinabhängigen dauern die körperlichen Entzugserscheinungen – Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und Muskelschmerzen – ein paar Tage; bei Konsumenten hoher Dosen von Tranquilizern ist mit zum Teil wesentlich längeren Leidenszeiten zu rechnen. Die Entzugsbeschwerden, unter anderem Angstzustände,

Schlaflosigkeit, gelegentlich auch Halluzinationen, ziehen sich in schweren Fällen über Wochen hin.“

Trotzdem gelingt es manchen Abhängigen, von ihrer Sucht loszukommen. Als ein 55jähriger Kaufmann aus dem Zürcher Oberland mit seiner Firmengruppe in finanzielle Schwierigkeiten geriet, verschrieb ihm sein Arzt Valium gegen die zunehmende Schlaflosigkeit. Bald nahm der Kaufmann jeden Abend bis zu vier Tabletten. Tagsüber fühlte er sich matt und mochte kaum noch arbeiten. Er litt an Depressionen und dachte an Selbstmord.

Eines Tages hielt er seinen Zustand nicht mehr aus und trat eine Entziehungskur an. Die schwere Zeit der Entwöhnung verbrachte er in einer Klinik, unterstützt von einem Psychotherapeuten. Danach schlief er auch ohne Tabletten gut.

Viele Entziehungswillige finden bei Selbsthilfegruppen Unterstützung, bei Mitmenschen, die sich bestens in Abhängige einfühlen können, weil sie die Sucht am eigenen Leib erfahren und sie überwunden haben. Die *Narcotics Anonymous*, die sich am Programm der Anonymen Alkoholiker orientieren und in mehreren grösseren Schweizer Städten zu finden sind, empfehlen ihren Gruppenmitgliedern lediglich, den jeweiligen Tag ohne Tabletten und andere Suchtmittel durchzustehen. „Nur für heute“, heisst ihr tägliches Motto.

Einer hübschen jungen Hotelfachassistentin verschrieb der Arzt Schlaf-

tabletten, weil sie während der Schwangerschaft gelegentlich nachts aufwachte. Als später Eheschwierigkeiten den Schlaf der Frau beeinträchtigten, griff sie erneut zu den Pillen und nahm bald täglich einen „Cocktail“ von Beruhigungs- und Schlafmitteln. „Ich konnte kaum mehr arbeiten; alle Gedanken kreisten nur noch um die Sicherung des Medikamentennachschiebs“, sagt sie. „Das Leben machte keine Freude mehr.“

Als die Situation unerträglich wurde, vertraute sie sich einem neuen Arzt an. „Es war wie eine Erlösung, als er mich zum Entzug in einer Klinik anmeldete“, erklärt sie. Nach der körperlichen Entwöhnung fand sie während einiger Monate Unterstützung in einem Rehabilitationszentrum, wo sie ohne Tabletten leben lernte.

Bei anhaltender Einnahme von Tranquilizern oder Schlaftabletten riskiert man eine Verstärkung der bekämpften Symptome. Manche Abhängige werden aufgeregter und aggressiver oder haben Angstzustände und Herzklopfen.

Dr. Hermann erklärt: „Zwar bringen Schlaf- und Beruhigungsmittel kurzfristig den gewünschten Schlaf, doch mit der Zeit wird dieser schlechter, die Erholungsqualität sinkt, und in gewissen Fällen bewirken die Tabletten langfristig sogar eine Persönlichkeitsveränderung.“ Die Einnahme von Benzodiazepinen durch Schwangere kann in seltenen Fällen dazu führen, dass beim Baby Schläfrigkeit und Schläfrigkeit festzustellen sind. Gelegentlich treten später Entzugserscheinungen wie erhöhte Erregtheit auf.

Die Benzodiazepine kamen in den frühen sechziger Jahren auf. Anders als die bis anhin verwendeten Barbiturate schienen sie nicht abhängig zu machen, und selbst eine Überdosis galt als nicht gefährlich. Daher begrüßten Mediziner die neuen Medikamente als Lösung vieler Probleme. Doch wie Dr. Richard Müller, Direktor der Schweizerischen Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) in Lausanne, erklärt: „Ein gewichtiger Teil der Medikamentenabhängigen geht auf das Konto von Ärzten, die diese Medikamente über lange Zeit verschrieben. Mögliche Gründe sind ärztliche Überforderung durch Stress, Unachtsamkeit, Bequemlichkeit oder die Angst vor dem Verlust des Patienten – der eben häufig vom Arzt ein Medikament verlangt.“

Schon vor zehn Jahren rügte die Weltgesundheitsorganisation WHO die Tendenz der Mediziner, soziale und psychische Probleme ihrer Patienten, besonders der weiblichen und älteren unter ihnen, mit Hilfe psychoaktiver Wirkstoffe zu bewältigen. Der Apotheker Dr. Markus Fritz, Geschäftsführer der Schweizerischen Medikamenten-Informationsstelle (SMI) in Basel, meint: „Sobald ein Arzt – vor allem dann, wenn die vorgetragenen Beschwerden keine exakte Diagnose zulassen – das Patientenberatungsgespräch mit der Verschreibung eines Beruhigungsmittels beendet, beginnt die ärztlich verordnete Abhängigkeit.“

Erst in den letzten Jahren offenbarte sich die Gefahr der Abhängigkeit von

Tranquilizern in ihrer ganzen Tragweite. Ein Berner Betreuer von Drogenstichtigen berichtet, dass in der Drogenszene schon lange benzodiazepinhaltige Medikamente, besonders Rohypnol, als Ersatzdroge benutzt werden. „Ich wundere mich“, sagt er, „wie leicht solche zu erwerben sind.“

Die Abhängigkeit von Schlaf- oder Beruhigungsmitteln zeigt sich nicht typischerweise in steigendem Bedarf. „Vielmehr verlieren diese Substanzen bei regelmässigem Gebrauch rasch an Wirkung“, erklärt Dr. Markus Fritz. „Dennoch gibt es unzählige Benzodiazepinabhängige, die jahrelang täglich die gleiche Dosis ihres Mittels einnehmen und behaupten, damit die stets gleiche Wirkung zu erzielen.“

Manche streben den Entzug an, weil sie unter den Nebenwirkungen leiden, bei anderen gibt eine akute Notlage den Ausschlag. „Ein misslungener Selbstmordversuch machte mir klar, dass ich etwas unternehmen musste“, erzählt eine kaufmännische Angestellte um die Vierzig. „Nach meiner Scheidung, die ich kaum verkraften konnte, schluckte ich zehn Jahre lang täglich Schlaf- und Beruhigungsmittel und trank dazu Alkohol. Alle selbständigen Entziehungsversuche schlugen fehl und entmutigten mich noch mehr. Erst die professionelle Hilfe in einem spezialisierten Zentrum brachte die Wende. Heute, ein halbes Jahr nach meiner letzten Tablette, weiss ich, dass ich es diesmal schaffen kann.“

Fachleute warnen davor, die Schlaf- und Beruhigungsmittel nach langjährigem starkem Konsum ohne ärztliche Überwachung abrupt abzusetzen.

Bei einer Patientin wurde der Entzug von heftigen Fieberschüben begleitet, ein anderer Süchtiger erlebte eine Art epileptischen Anfall, viele plagen Depressionen und Selbstmordgedanken. Bei einem ärztlich kontrollierten Entzug wird in der Regel die Dosis über mehrere Wochen reduziert.

Die pharmazeutische Industrie muss – wenn sie sich nicht dem Vorwurf aussetzen will, zur Medikamentenabhängigkeit beizutragen – mehr Verantwortung übernehmen. „Ärzte, Apotheker und Patienten sind über Vor- und Nachteile der einzelnen Medikamente gleichermaßen objektiv zu informieren“, fordert Margrit Bossart von der Stiftung Schweizerische Patienten-Organisation (SPO) in Zürich.

Immer mehr Ärzte und Ärztinnen gehen heute sorgfältiger mit den Benzodiazepinen um und verschreiben sie nur kurzfristig in Fällen schwerer Beeinträchtigung durch psychische Leiden. „Medikamente können ein wichtiger erster Schritt der Hilfe in einer Lebenskrise sein“, meint Alice Müller, Psychologin und therapeutische Leiterin des Therapie- und Rehabilitationszentrums Hirschen in Turbenthal. „Bleibt das Medikament aber die einzige Hoffnung auf Besserung, ist der Weg zur Sucht offen. Tranquilizer sind keine Dauerlösung.“

Wenn Ihnen die gelegentliche oder regelmässige Einnahme von Beruhigungs- oder Schlafmitteln Probleme

verursacht, sollten Sie sofort mit Ihrem Arzt darüber reden oder bei anderen Stellen Hilfe suchen. Eine *Narcotics-Anonymous*-Gruppe in Ihrer Nähe finden Sie über die Telefon-Tonbandauskunft Nummer 061-312 48 08. Bei der Schweizerischen Medikamenten-Informationsstelle in Basel erhalten Sie Auskunft über Suchtgefahren und die Wirkung einzelner Medikamente (Telefon 157 35 54 – 1.40 Franken pro Minute), und bei der Stiftung Schweizerische Patienten-Organisation (Telefon 156 70 47 – 2 Franken pro Minute) beschäftigt man sich allgemein mit Problemen rund um die Medikamentenabhängigkeit. Wissen Sie nicht mehr ein noch aus, können Sie sich telefonisch über die Nummer 143 an die Dargebotene Hand wenden.

Schlaf- und Beruhigungsmittel sind nicht die harmlosen „Glückspillen“, für die man sie einst hielt. Wer sie über lange Zeit konsumiert, wird für die kurzfristigen Momente, in denen sie Erleichterung bringen, unter Umständen lange zu büssen haben.

„Die Benzodiazepine haben einen grossen Teil meines Lebens beherrscht“, meint heute die eingangs erwähnte Zürcherin. „Die Leiden, gegen die man sie einst bei mir eingesetzt hatte, stehen in keinem Verhältnis zu den entsetzlichen Folgen der Abhängigkeit und den Entzugserscheinungen, die ich durchstehen musste. Allein deshalb werde ich solche Medikamente nie mehr nehmen: Ein zweites Mal möchte ich das nicht erleben.“

NICHTS ist besser verteilt worden als die Intelligenz – die meisten sind mit der eigenen zufrieden.
S. S.