

# *Immer mit der Ruhe ...*

*Nutzen und Risiken  
von Schlaf- und Beruhigungsmitteln*



**DHS**



  
BAYERISCHE  
LANDESAPOTHEKERKAMMER

  
BAYERISCHE  
LANDESÄRZTEKAMMER

  
**KVB**



## **INHALT**

<b>Immer mit der Ruhe ...</b> .....	<b>1</b>
<b>Wie wirken Benzodiazepine?</b> .....	<b>3</b>
<b>Was muss vor der Behandlung beachtet werden?</b> .....	<b>5</b>
<b>Was muss während der Behandlung beachtet werden?</b> .....	<b>8</b>
<b>Was müssen Sie wissen, wenn Sie Benzodiazepine absetzen wollen?</b> .....	<b>13</b>
<b>Anhang</b> .....	<b>16</b>
<b>Kontaktadressen</b> .....	<b>23</b>

*Nervosität, Unruhe, Schlafstörungen, Ängste, Panik-attacken: Diese Beschwerden und Erkrankungen sind in der heutigen Welt weit verbreitet. Zur Abhilfe greifen viele Menschen zu Medikamenten. Manche erhoffen sich hiervon eine Steigerung ihrer Leistungsfähigkeit, andere nehmen Schlaf- und Beruhigungsmittel ein, um ihr tägliches Leben zu bewältigen.*

*Ärztlich verschriebene, rezeptpflichtige Schlaf- und Beruhigungsmittel sind überwiegend so genannte Benzodiazepine (Gruppe chemisch verwandter Stoffe). Benzodiazepine sind gute, bewährte Medikamente, um bestimmte Beschwerden zu behandeln und um kurzfristig Krisen zu überbrücken. Unterschieden werden Schlafmittel (Hypnotika) sowie Tranquilizer zur Beruhigung tagsüber. Diese Mittel werden in der Anfangszeit der Behandlung in der Regel sehr gut vertragen, können aber bei längerer Einnahme schaden. Dies gilt auch für die benzodiazepinähnlichen Schlafmittel mit den Wirkstoffen Zolpidem und Zopiclon. Sie sind mit den Benzodiazepinen chemisch nicht verwandt, besitzen aber ähnliche Wirkeigenschaften. Eine Übersicht dieser Mittel finden Sie im Anhang dieser Broschüre.*

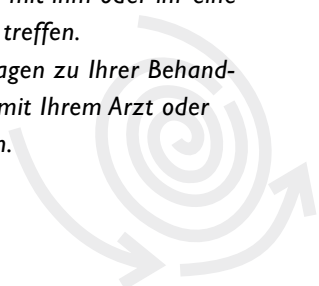
*Diese Broschüre erklärt, wie Benzodiazepine und benzodiazepinähnliche Medikamente sinnvoll eingesetzt werden, was bei der Einnahme beachtet werden muss und welche Risiken bei der Einnahme bestehen. Sie richtet sich an Menschen,*

- die erstmals die genannten Schlaf- oder Beruhigungsmittel verordnet bekommen,**
- die bereits diese Mittel einnehmen und überlegen, ob sie sie weiter nehmen wollen**
- oder die ihre Schlaf- oder Beruhigungsmittel absetzen wollen.**

*Diese Broschüre kann Ihnen die Entscheidung für oder gegen eine Behandlung mit Benzodiazepinen nicht abnehmen. Sie ersetzt auch nicht das Lesen der Gebrauchsinformationen zu Ihrem Medikament oder das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.*

*Die nachfolgenden Informationen sollen es Ihnen leichter machen, zusammen mit ihm oder ihr eine sorgfältige Entscheidung zu treffen.*

*Wenn Sie weitergehende Fragen zu Ihrer Behandlung haben, sollten Sie sich mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber beraten.*



## WIE WIRKEN BENZODIAZEPINE?

Benzodiazepine wirken beruhigend, angstlösend, schlaffördernd, muskelentspannend und krampflösend. Sie werden vor allem bei Schlafstörungen, Spannungs-, Erregungs- und Angstzuständen sowie zur Überbrückung bis zum Wirkungseintritt von Antidepressiva verordnet.

Benzodiazepine sind insgesamt gut verträglich. Die verschiedenen Medikamente dieser Gruppe werden unterschiedlich schnell im Körper aufgenommen und abgebaut, so dass die Wirkung unterschiedlich lange anhält. Kurz- und mittellang wirksame Benzodiazepine (2 1/2 bis 24 Stunden) werden z. B. bei Einschlaf- und Durchschlafstörungen verordnet. Langwirksame (1 bis 4 Tage) wirken auch am nächsten Tag noch beruhigend und werden daher häufig bei anhaltenden Ängsten und Unruhezuständen verschrieben.

Ihre Wirkung beruht auf einer Dämpfung der Reizweiterleitung im Gehirn. Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Bewegungskoordination und Gefühlsleben werden hierdurch beeinflusst. Entsprechend treten einzelne oder mehrere Beschwerden wie Müdigkeit, Mattigkeit, Schläfrigkeit, Konzentrationsstörungen, Niedergeschlagenheit und Gedächtnislücken als Nebenwirkungen bei Benzodiazepinen häufig auf.

Darüber hinaus zeigen sich gelegentlich gestörte Bewegungsabläufe, Muskelschwäche, langsame oder verwaschene Sprache, Sehstörungen, Übelkeit, Durchfall, Schwindel, Mundtrockenheit, gesteigerter Appetit, verlangsamte Atmung und Blutdruckabfall.



Besonders zu beachten ist, dass diese Medikamente die Reaktionsfähigkeit vermindern. Daher besteht erhöhte Unfallgefahr beim Führen von Fahrzeugen oder der Bedienung von Maschinen. Bei älteren Menschen kommt durch Trittsicherheit das Risiko von Stürzen hinzu.

Die Nebenwirkungen können sich bei den verschiedenen Präparaten teilweise unterscheiden. Lesen Sie daher die Gebrauchsinformation auf jeden Fall gründlich durch.

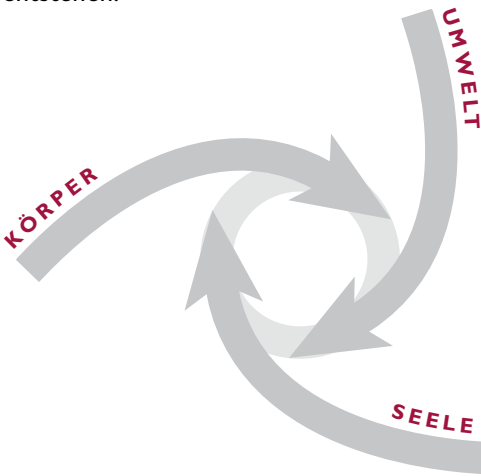
Benzodiazepine dürfen bei einigen Erkrankungen nicht eingenommen werden, wie z. B. bei grünem Star (akutes Engwinkelglaukom), schweren Störungen der Lungen- oder Atemfunktion (z. B. Asthma), Schnarchen mit Atemaussetzen (Schlafapnoe-Syndrom), Muskelschwäche (Myasthenia gravis), Bewegungs- und Koordinationsstörungen (spinale und cerebrale Ataxie) und schweren Leberschäden.

Wenn Sie von Alkohol, Medikamenten oder illegalen Drogen abhängig sind oder waren, sollten Sie ebenfalls keine Benzodiazepine einnehmen.



## WAS MUSS VOR DER BEHANDLUNG BEACHTET WERDEN?

Ihr Arzt oder Ihre Ärztin hat Ihnen ein Schlaf- oder Beruhigungsmittel aus der Gruppe der Benzodiazepine empfohlen. Sie fragen sich, ob Sie es nehmen sollen? Benzodiazepine bekämpfen zwar Symptome, aber sie behandeln nicht die Ursachen von Krisen oder Erkrankungen. Deshalb wird geraten, sie immer nur im Zusammenhang mit einem Gesamtbehandlungsplan zu verordnen. Bei der Erstellung des Gesamtbehandlungsplanes sollte berücksichtigt werden, dass Beschwerden wie Unruhe, Schlafstörungen, Nervosität, Ängste und Depressionen meist durch mehrere Faktoren entstehen:



Auf der körperlichen Ebene können z.B. andere Erkrankungen wie Schmerzen, Stoffwechselerkrankungen oder altersbedingte Veränderungen zu Schlafstörungen und seelischen Beschwerden führen.

Gedanken, Gefühle, Sorgen, Einstellungen sowie tiefer gehende seelische Probleme und Erkrankungen drücken sich durch Symptome im seelischen Befinden aus.



Umweltfaktoren wie z. B. Lebensumstände, Konflikte, Stress oder belastende Erlebnisse sowie Lärm, Reizüberflutung, häufiger Genuss von Koffein oder Alkohol und Nebenwirkungen anderer Medikamente beeinflussen ebenfalls die Gesundheit.

Die genannten Faktoren können sich wechselseitig beeinflussen. Daher muss im Einzelfall entschieden werden, welches jeweils die Ursachen und Folgen sind.

Neben der körperlichen Seite müssen also auch andere Entstehungsfaktoren zu Beginn der Behandlung gründlich abgeklärt und weitere Elemente der Behandlung geplant werden. Nur so können die Ursachen für Ihre Beschwerden beseitigt werden, z.B. durch:

- **Hinzuziehen weiterer Fachärzte**
- **Psychotherapie**
- **Behandlung mit nicht abhängig machenden Antidepressiva**
- **Krankenhausbehandlung und Rehabilitations-Maßnahmen**
- **Austausch mit anderen Betroffenen**  
(z.B. in Selbsthilfegruppen zu Ängsten, Depressionen, Schlafstörungen)





- **Organisation von Hilfe**  
(z.B. Nachbarschaftshilfe, häusliche Pflegedienste, Tagespflege zur Entlastung von pflegenden Angehörigen)
- **Beratung bei Partnerschafts- und Erziehungsproblemen oder bei Schulden**
- **Entspannungstechniken, Stressbewältigung, Schlafhygiene**

Für zahlreiche Probleme, Beschwerden und Erkrankungen gibt es umfangreiche Informations- und Hilfeangebote. Hinweise erhalten Sie von Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin, Ihrer Krankenkasse sowie von den im Anhang aufgeführten Ansprechstellen.



## WAS MUSS WÄHREND DER BEHANDLUNG BEACHTET WERDEN?

### *Einige Regeln für die Einnahme*

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 und die Notwendigkeit einer weiteren Behandlung überprüft werden. Durch die Einhaltung längerer Einnahmepausen und eine konsequente Anwendung weiterer Behandlungsmöglichkeiten können Spätfolgen am sichersten vermieden werden. Angelehnt an die Empfehlungen der Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft sollten folgende Regeln beachtet werden:

- 1. Benzodiazepine sollten nur nach sorgfältiger Diagnose der Erkrankung und Indikationsstellung verschrieben werden.***
- 2. Kurzzeitig angewendet (je nach Erkrankung 2-4 Wochen/nach dem Entwurf der neuen Arzneimittelrichtlinien, Stand Juni 2008) sind Benzodiazepine hilfreiche und sichere Medikamente. Eine längerfristige Behandlung sollte nur in Ausnahmefällen bei schwerwiegenden psychiatrischen Erkrankungen durch einen Facharzt oder eine Fachärztin erfolgen.***
- 3. Die Therapiedauer sollte vor Behandlungsbeginn festgelegt und die weitere Behandlungsnotwendigkeit anschließend überprüft werden.***
- 4. Wenn nötig, sollte eine möglichst kleine, aber ausreichend wirksame Dosis eingenommen werden.***



- 5. Nach längerfristiger Anwendung sollte das Medikament schrittweise „ausgeschlichen“ werden, um Entzugssymptome zu vermeiden oder gering zu halten.**
- 6. Patientinnen und Patienten mit einer Abhängigkeitserkrankung in der Vorgeschichte sollten möglichst keine Benzodiazepine einnehmen.**
- 7. Benzodiazepine dürfen, wie alle rezeptpflichtigen Medikamente, nicht an Dritte weitergegeben werden.**

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 Folge Rezepte nicht kritiklos 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.

### **Typische Folgen der langfristigen Einnahme von Benzodiazepinen**

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

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



Im Verlauf der Einnahme (nach Monaten bis Jahren) kann es zur so genannten „Wirkumkehr“ kommen, d. h. Ängste, Depressionen und Schlafstörungen werden durch die Benzodiazepine verstärkt.

Weitere Folgeerscheinungen können Appetitverlust, muskuläre Schwäche, Vermeidung von neuen oder belastenden Situationen, Konfliktvermeidung, Gereiztheit, Vermeidung des Themas Tabletteneinnahme bis hin zur heimlichen Einnahme sein.

Diese Folgeerscheinungen werden umso deutlicher, je länger die Einnahme erfolgt und je höher die Dosierung des Medikamentes ist. Nur selten wird von den Betroffenen selber diese Veränderung bemerkt und ein Zusammenhang zwischen Medikamenteneinnahme und den Beeinträchtigungen erkannt.

Viele Ärztinnen und Ärzte verschreiben die Medikamente in gutem Glauben weiter, da sie diese Veränderungen im Praxisalltag nicht bemerken. 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.



## **Körperliche Abhängigkeit**

Die Langzeiteinnahme von Benzodiazepinen kann relativ schnell zu einer körperlichen Gewöhnung und Toleranzsteigerung führen. Das hat zur Folge, dass bei gleich bleibender Dosis die bekannten Beschwerden wiederkehren. Dies wird teilweise mit einer Verschlechterung des Krankheitsverlaufs verwechselt und daher die Dosis erhöht. Tatsächlich handelt es sich bei dem Wirkungsverlust um eine beginnende körperliche Abhängigkeit.

Die Mehrzahl der Patientinnen und Patienten, die Benzodiazepine über Monate oder gar Jahre einnehmen, steigert die Dosierung des Medikamentes nicht. Daher spricht man hier von einer Niedrigdosisabhängigkeit. Das Abhängigkeitsrisiko der benzodiazepinähnlichen Schlafmittel mit den Wirkstoffen Zolpidem, Zopiclon und Zaleplon wird als geringer, aber dennoch vorhanden eingeschätzt.

Manche Benzodiazepine haben eine sehr lange „Halbwertszeit“. Vereinfacht ausgedrückt ist das die Zeit, die der Körper braucht, um die Hälfte einer Tablette in ihrer Wirkung abzubauen. Bei manchen Benzodiazepinen ist die Halbwertszeit so lang, dass die Tabletten ohne entscheidenden Wirkungsverlust problemlos zwei oder mehr Tage abgesetzt werden können. Bei älteren Menschen verlängert sich dieser Zeitraum nochmals, da sie Medikamente generell langsamer abbauen. Auch eine Einnahme nur an jedem zweiten Tag reicht dann für eine durchgängig wirksame Medikamentenkonzentration im Körper aus. Betroffene können so im falschen Glauben sein, dass sie ihr Medikament nicht regelmäßig nehmen müssen und insoweit nicht davon „abhängig“ sind.



## **Missbrauch und Sucht**

Darüber hinaus treten im Verlauf der Einnahme auch bei einigen ansonsten nicht suchtanfälligen Menschen durch den Wirkverlust eine Dosissteigerung und andere typische Suchtverhaltensweisen auf. Achten Sie unabhängig davon, welches Schlaf- oder Beruhigungsmittel Sie einnehmen, auf die folgenden Warnzeichen, die ernstzunehmende Hinweise auf den „Missbrauch“ dieser Medikamente darstellen:

- **„Indikationserweiterung“**  
*wenn Sie z. B. beginnen, Ihr Schlafmittel auch tagsüber gegen Unruhe zu nehmen.*
- **„Fixierung auf die Medikamente“**  
*wenn Sie ohne Ihre Tabletten nicht mehr aus dem Haus gehen, andere Formen der Hilfe ablehnen oder sich eine Reduktion oder gar das Absetzen der Tabletten gar nicht vorstellen können.*
- **„Dosissteigerung“**  
*wenn Sie mehr Tabletten einnehmen, als Sie sich vorgenommen haben.*
- **„Heimlichkeit“**  
*Verschweigen, wenn Sie sich zusätzliche „Quellen“ suchen und sich Benzodiazepine z. B. von weiteren Ärztinnen und Ärzten verschreiben lassen.*

Suchen Sie auf jeden Fall entsprechende ärztliche bzw. psychotherapeutische Hilfe auf, wenn Sie die beschriebenen Anzeichen oder Verhaltensweisen bemerken! Abhängigkeiten sind erfolgreich zu behandeln!



## WAS MÜSSEN SIE WISSEN, WENN SIE BENZODIAZEPINE ABSETZEN WOLLEN?

Wenn Sie überlegen, Ihr Schlaf- oder Beruhigungsmittel abzusetzen, gilt auch hier: Immer mit der Ruhe.

**Wichtig ist: Benzodiazepine dürfen nicht schlagartig abgesetzt werden!**

Besprechen Sie das Absetzen zunächst immer mit Ihrem behandelnden Arzt bzw. Ihrer behandelnden Ärztin. Wenn Sie sich unsicher sind, können Sie auch bei einem weiteren Arzt oder einer Ärztin eine zweite Meinung einholen. Die im Anhang aufgeführten Adressen helfen bei der Vermittlung entsprechender Stellen in Ihrer Nähe.

Auch das Absetzen der Benzodiazepine sollte im Rahmen eines „Gesamtbehandlungsplanes“ erfolgen (vgl. Seite 5). Nur in den wenigsten Fällen wird es reichen, die Benzodiazepine einfach auszuschleichen, ohne sonst etwas zu verändern. Schlafstörungen, Ängste und Depressionen entstehen im gestörten Wechselspiel zwischen Körper, Seele und Umwelt. Werden Sie aktiv und wagen erste Schritte für Veränderungen!

Wenn Sie die Benzodiazepine absetzen, kann es sein, dass auch die Beschwerden wieder deutlicher werden, wegen derer Sie mit der Einnahme von Benzodiazepinen begonnen haben. Andererseits können Beschwerden, die im Verlauf der Einnahme entstanden sind, mit dem Absetzen auch wieder abklingen. Letztlich wird der Hilfe- und Behandlungsbedarf vielfach erst nach Abschluss des Absetzens sicher abzuschätzen sein.



Nach einer längerfristigen Einnahme von Benzodiazepinen kann es zu Entzugssymptomen kommen, die teilweise den Ursprungsbeschwerden ähneln. Hierzu gehören Schlafstörungen, Ängste, Schmerzen, Unruhe, Stimmungsschwankungen, Gereiztheit, „Dünnhäutigkeit“ (alle Sinneseindrücke sind zu intensiv) und Veränderungen der Körperwahrnehmung. In seltenen Fällen können epileptische Anfälle und Wahnvorstellungen auftreten (vor allem bei zu schnellem Absetzen).

Entzugssymptome müssen nicht auftreten. Wenn sich jedoch Entzugsbeschwerden einstellen, können diese über das Absetzen hinaus mit abnehmender Intensität bestehen. In diesem Fall sollten Sie sich Rat und Unterstützung bei Ärzten und Ärztinnen holen, die mit schweren Entzugsverläufen Erfahrung haben. Informationen hierzu können Sie z. B. bei einer örtlichen Suchtberatungsstelle erfragen.

Vor dem Absetzen müssen einige Entscheidungen getroffen werden:

- **richtiger Zeitpunkt**  
(z. B. nicht mitten in einer Belastungsphase)
- **verfügbare Zeit für die Dauer der Behandlung**
- **ambulanter oder stationärer Entzug**
- **gegebenenfalls Auswahl einer Klinik, die entsprechende Behandlungsangebote bietet**
- **Bereitschaft, andere medikamentöse und auch psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen.**





Ambulante Entzüge brauchen Zeit, da die Benzodiazepine langsam, d. h. über mehrere Wochen oder Monate reduziert werden. Dieses bedarf der Geduld und – bei sich entwickelnden Entzugssymptomen – auch großer Ausdauer. Ausreichende Unterstützung – nicht nur von ärztlicher Seite, sondern auch durch andere Betroffene oder Angehörige und Freunde – ist in dieser Zeit eine große Hilfe.

Ein stationärer Aufenthalt bietet den Vorteil, dass die Benzodiazepine schneller reduziert und die Behandlung intensiver gestaltet werden kann. Je nach Möglichkeit der Klinik können Schlafstörungen, Ängste und Depressionen parallel behandelt werden. In der Regel bieten psychiatrische Abteilungen in Krankenhäusern oder Kliniken mit einer Alkoholentzugs-Station auch den Entzug von Benzodiazepinen an. Spezielle Behandlungsangebote nur für Medikamentenabhängige halten allerdings bisher nur wenige Kliniken vor. Je nach Einnahmedauer und Menge sollten Sie für einen stationären Entzug drei bis sechs Wochen einplanen.

Lassen Sie sich nicht beirren! Wenn Sie sich in Absprache mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin entschieden haben, die Einnahme zu beenden, schützen Sie sich vor den negativen Folgen der Langzeiteinnahme. Die neue Klarheit nach dem Entzug und der Gewinn an Eigeninitiative werden Sie für eventuelle Einschränkungen im Entzug entschädigen – das ist die Erfahrung der Menschen, die diesen Schritt schon gegangen sind. Auch Sie können das schaffen!



**Benzodiazepine und benzodiazepinähnliche Schlaf- und Beruhigungsmittel**

Die nachfolgende Tabelle gibt einen beispielhaften Überblick über in Deutschland zugelassene Schlaf- und Beruhigungsmittel aus der Wirkstoffgruppe der Benzodiazepine sowie der benzodiazepinähnlichen Wirkstoffe Zolpidem, Zopiclon und Zaleplon. Zusätzlich sind Medikamente zur Behandlung von schmerzhaften Muskelverspannungen (Muskelrelaxantien) auf Benzodiazepinbasis aufgeführt und mit einem \* gekennzeichnet. Für diese Medikamente gelten die gleichen Einnahmeempfehlungen wie für die Schlaf- und Beruhigungsmittel. Die abwechselnde oder gleichzeitige Einnahme von Medikamenten dieser Gruppen kann das Risiko von Nebenwirkungen und Langzeitfolgen erhöhen. Für die Vollständigkeit der Liste gilt keine Gewähr. Bei jedem Präparat sind unterschiedliche Darreichungsformen wie Tabletten, Kapseln, Tropfen, Zäpfchen etc. in verschiedenen Dosierungen möglich. Angegeben sind jeweils der Handelsname, der Wirkstoff sowie die durchschnittliche Halbwertszeit der Wirkdauer: (kurz ▲, mittel ▲▲, lang ▲▲▲).

Handelsname	Wirkstoff	Wirkdauer
<b>Adumbran</b>	Oxazepam	▲▲
<b>Alprazolam AbZ</b>	Alprazolam	▲▲
<b>Alprazolam AL</b>	Alprazolam	▲▲
<b>Alprazolam ratiopharm</b>	Alprazolam	▲▲
<b>Alprazolam Sandoz</b>	Alprazolam	▲▲



<b>Alprazolam Teva</b>	Alprazolam	▲▲
<b>Antelepsin</b>	Clonazepam	▲▲▲

<b>Bikalm</b>	Zolpidem	▲
<b>Bromazaniil</b>	Bromazepam	▲▲
<b>Bromazepam IA Pharma</b>	Bromazepam	▲▲
<b>Bromazepam AL</b>	Bromazepam	▲▲
<b>Bromazepam beta</b>	Bromazepam	▲▲
<b>Bromazep-CT</b>	Bromazepam	▲▲
<b>Bromazepam Heumann</b>	Bromazepam	▲▲
<b>Bromazepam neuraxpharm</b>	Bromazepam	▲▲
<b>Bromazepam ratiopharm</b>	Bromazepam	▲▲

<b>Cassadan</b>	Alprazolam	▲▲
-----------------	------------	----

<b>Dalmadorm</b>	Flurazepam	▲▲▲
<b>Demetrin, Mono Demetrin</b>	Prazepam	▲▲▲
<b>Diazepam AbZ</b>	Diazepam	▲▲▲
<b>Diazepam Desitin</b>	Diazepam	▲▲▲
<b>Diazepam Lipuro</b>	Diazepam	▲▲▲
<b>Diazepam ratiopharm</b>	Diazepam	▲▲▲
<b>Diazepam Rotexmedica</b>	Diazepam	▲▲▲
<b>Diazepam Sandoz</b>	Diazepam	▲▲▲
<b>Diazepam Stada</b>	Diazepam	▲▲▲
<b>Diazep-CT</b>	Diazepam	▲▲▲
<b>Dormalon Nitrazepam</b>	Nitrazepam	▲▲▲
<b>Dormo Puren</b>	Nitrazepam	▲▲▲
<b>Durazaniil</b>	Bromazepam	▲▲
<b>Durazepam / forte</b>	Oxazepam	▲▲



<b>Eatan N</b>	Nitrazepam	▲▲▲
<b>Ergocalm</b>	Lormetazepam	▲▲
<b>Espa Dorm</b>	Zopiclon	▲

<b>Faustan</b>	Diazepam	▲▲▲
<b>Fluninoc</b>	Flunitrazepam	▲▲▲
<b>Flunitrazepam IA Pharma</b>	Flunitrazepam	▲▲▲
<b>Flunitrazepam neuraxpharm</b>	Flunitrazepam	▲▲▲
<b>Flunitrazepam ratiopharm</b>	Flunitrazepam	▲▲▲
<b>Flunitrazepam Teva</b>	Flunitrazepam	▲▲▲
<b>Flurazepam Real</b>	Flurazepam	▲▲▲
<b>Frisium</b>	Clobazam	▲▲▲

<b>Gityl</b>	Bromazepam	▲▲
--------------	------------	----

<b>Halcion</b>	Triazolam	▲
----------------	-----------	---

<b>Imeson</b>	Nitrazepam	▲▲▲
<b>Imovane</b>	Zopiclon	▲

<b>Laubeel</b>	Lorazepam	▲▲
<b>Lendorm</b>	Brotizolam	▲
<b>Lendormin</b>	Brotizolam	▲
<b>Lexostad</b>	Bromazepam	▲▲
<b>Lexotaniil</b>	Bromazepam	▲▲
<b>Librium Tabs</b>	Chlordiazepoxid	▲▲▲
<b>Lorazepam dura</b>	Lorazepam	▲▲
<b>Lorazepam neuraxpharm</b>	Lorazepam	▲▲
<b>Lorazepam ratiopharm</b>	Lorazepam	▲▲



<b>Loretam</b>	Lormetazepam	▲▲
<b>Lormetazepam acis</b>	Lormetazepam	▲▲
<b>Lormetazepam AL</b>	Lormetazepam	▲▲
<b>Lormetazepam ratiopharm</b>	Lormetazepam	▲▲
<b>Lormetazepam Teva</b>	Lormetazepam	▲▲

<b>Mogadan</b>	Nitrazepam	▲▲▲
<b>Mogadon</b>	Nitrazepam	▲▲▲
<b>Multum</b>	Chlordiazepoxid	▲▲▲
<b>Musapam *</b>	Tetrazepam	▲▲
<b>Musaril / Primo *</b>	Tetrazepam	▲▲
<b>Myolastan</b>	Tetrazepam	▲▲
<b>Myospasmal *</b>	Tetrazepam	▲▲

<b>Neo Opt</b>	Bromazepam	▲▲
<b>Nitrazepam AL</b>	Nitrazepam	▲▲▲
<b>Nitrazepam neuraxpharm</b>	Nitrazepam	▲▲▲
<b>Noctamid</b>	Lormetazepam	▲▲
<b>Norkotral Tema</b>	Temazepam	▲▲
<b>Normoc</b>	Bromazepam	▲▲
<b>Novanox / forte</b>	Nitrazepam	▲▲▲

<b>Optidorm</b>	Zopiclon	▲▲
<b>Oxa-CT</b>	Oxazepam	▲▲
<b>Oxazepam IA Pharma</b>	Oxazepam	▲▲
<b>Oxazepam AL</b>	Oxazepam	▲▲
<b>Oxazepam Hexal</b>	Oxazepam	▲▲
<b>Oxazepam neuraxpharm</b>	Oxazepam	▲▲
<b>Oxazepam ratiopharm</b>	Oxazepam	▲▲



<b>Oxazepam Sandoz</b>	Oxazepam	▲▲
<b>Oxazepam Stada</b>	Oxazepam	▲▲

<b>Planum / mite</b>	Temazepam	▲▲
<b>Praxiten / forte</b>	Oxazepam	▲▲
<b>Pronervon</b>	Temazepam	▲▲

<b>Radedorm</b>	Nitrazepam	▲▲▲
<b>Radepur</b>	Chlordiazepoxid	▲▲▲
<b>Remestan / mite</b>	Temazepam	▲▲
<b>Rilex *</b>	Tetrazepam	▲▲
<b>Rivotril</b>	Clonazepam	▲▲▲
<b>Rohypnol</b>	Flunitrazepam	▲▲▲
<b>Rudotel</b>	Medazepam	▲▲▲
<b>Rusedal</b>	Medazepam	▲▲▲

<b>Sigacalm / forte</b>	Oxazepam	▲▲
<b>Somagerol</b>	Lorazepam	▲▲
<b>Somnosan</b>	Zopiclon	▲
<b>Sonata</b>	Zaleplon	▲
<b>Spasmorelax *</b>	Tetrazepam	▲▲
<b>Staurodorm Neu</b>	Flurazepam	▲▲▲
<b>Stesolid rectal Tuben</b>	Diazepam	▲▲▲
<b>Stilnox</b>	Zolpidem	▲

<b>Tafil</b>	Alprazolam	▲▲
<b>Tavor</b>	Lorazepam	▲▲
<b>Temazep-CT</b>	Temazepam	▲▲
<b>Tetramdura *</b>	Tetrazepam	▲▲



<b>Tetrelax</b>	Tetrazepam	▲▲
<b>Tetra Saar *</b>	Tetrazepam	▲▲
<b>Tetrazepam IA</b>	Tetrazepam	▲▲
<b>Tetrazepam AbZ *</b>	Tetrazepam	▲▲
<b>Tetrazepam AL *</b>	Tetrazepam	▲▲
<b>Tetrazepam Beta *</b>	Tetrazepam	▲▲
<b>Tetrazepam Heumann *</b>	Tetrazepam	▲▲
<b>Tetrazepam Hexal *</b>	Tetrazepam	▲▲
<b>Tetrazepam KSK</b>	Tetrazepam	▲▲
<b>Tetrazepam neuraxpharm*</b>	Tetrazepam	▲▲
<b>Tetrazepam ratiopharm *</b>	Tetrazepam	▲▲
<b>Tetrazepam Sandoz *</b>	Tetrazepam	▲▲
<b>Tetrazepam Stada *</b>	Tetrazepam	▲▲
<b>Tetrazepam Teva</b>	Tetrazepam	▲▲
<b>Tetrazep-CT *</b>	Tetrazepam	▲▲
<b>Tolid</b>	Lorazepam	▲▲
<b>Tranxilium</b>	Dikaliumclorazepat	▲▲▲

<b>Uskan</b>	Oxazepam	▲▲
--------------	----------	----

<b>Valiquid</b>	Diazepam	▲▲▲
<b>Valium</b>	Diazepam	▲▲▲
<b>Valocordin Diazepam</b>	Diazepam	▲▲▲

<b>Ximovan</b>	Zopiclon	▲
----------------	----------	---

<b>Zoldem</b>	Zolpidem	▲
<b>Zolpidem IA Pharma</b>	Zolpidem	▲
<b>Zolpidem AbZ</b>	Zolpidem	▲



<b>Zolpidem AL</b>	Zolpidem	▲
<b>Zolpidem-CT</b>	Zolpidem	▲
<b>Zolpidem dura</b>	Zolpidem	▲
<b>Zolpidem Heumann</b>	Zolpidem	▲
<b>Zolpidem neuraxpharm</b>	Zolpidem	▲
<b>Zolpidem Puren</b>	Zolpidem	▲
<b>Zolpidem ratiopharm</b>	Zolpidem	▲
<b>Zolpidem Real</b>	Zolpidem	▲
<b>Zolpidem Sandoz</b>	Zolpidem	▲
<b>Zolpidem Stada</b>	Zolpidem	▲
<b>Zolpidem Tad</b>	Zolpidem	▲
<b>Zolpidem Teva</b>	Zolpidem	▲
<b>Zolpi Lich</b>	Zolpidem	▲
<b>Zolpinox</b>	Zolpidem	▲
<b>Zolpi Q</b>	Zolpidem	▲
<b>Zop</b>	Zopiclon	▲
<b>Zopiclodura</b>	Zopiclon	▲
<b>Zopiclon AbZ</b>	Zopiclon	▲
<b>Zopiclon AL</b>	Zopiclon	▲
<b>Zopiclon Beta</b>	Zopiclon	▲
<b>Zopiclon-CT</b>	Zopiclon	▲
<b>Zopiclonlich</b>	Zopiclon	▲
<b>Zopiclon neuraxpharm</b>	Zopiclon	▲
<b>Zopiclon ratiopharm</b>	Zopiclon	▲
<b>Zopiclon Sandoz</b>	Zopiclon	▲
<b>Zopiclon Stada</b>	Zopiclon	▲
<b>Zopiclon TAD</b>	Zopiclon	▲
<b>Zopiclon Teva</b>	Zopiclon	▲
<b>Zopi Puren</b>	Zopiclon	▲



## ADRESSENVERMITTLUNG VON HILFSANGEBOTEN

Das Angebot an Unterstützung, Hilfen und Behandlung ist von Ort zu Ort unterschiedlich. Einen ersten Überblick, z.B. über Beratungsstellen, können Sie sich in der Regel über das Telefonbuch, das Gesundheitsamt oder über Ihre Krankenkasse verschaffen. Darüber hinaus können verschiedene Organisationen Ihnen Ansprechstellen in Ihrer Region oder Stadt vermitteln:

### **Suche nach Ärztinnen und Ärzten**

*In elektronischer Form (unter [www.arzt-bayern.de](http://www.arzt-bayern.de) oder unter „Arztsuche“ unter [www.kvb.de](http://www.kvb.de)) oder per Telefon unter:*

#### **Bayerische Landesärztekammer**

Mühlbauerstraße 16

81667 München

Tel.: 089 4147 - 191

Fax: 089 4147 - 830

[informationszentrum@blaek.de](mailto:informationszentrum@blaek.de)

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

#### **Kassenärztliche Vereinigung Bayerns**

Elsenheimerstraße 39

80687 München

Tel.: 01805 797997

*14 Cent pro Minute für Anrufe aus dem deutschen Festnetz,  
abweichende Preise aus Mobilfunknetzen*

[info@kvb.de](mailto:info@kvb.de)

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

### **Suche nach einem qualifizierten Psychotherapeuten**

*In elektronischer Form (siehe „Psychotherapeuten-suche“ unter [www.ptk-bayern-psychotherapiesuche.de](http://www.ptk-bayern-psychotherapiesuche.de), [www.arzt-bayern.de](http://www.arzt-bayern.de), oder „Arztsuche“ unter [www.kvb.de](http://www.kvb.de)) oder per Telefon unter:*

## **Kassenärztliche Vereinigung Bayerns**

Psychotherapie-Koordinationsstelle

Elsenheimerstraße 39

80687 München

Tel.: 01805 809680

*14 Cent pro Minute für Anrufe aus dem deutschen Festnetz,  
abweichende Preise aus Mobilfunknetzen*

info@kvb.de

www.kvb.de

## **Selbsthilfeunterstützung**

Einen Überblick über das Angebot von Selbsthilfegruppen an Ihrem Ort – zu verschiedenen Fragestellungen und Erkrankungen – bieten Ihnen die regionalen Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen. Adressen für Ihre Stadt oder Ihre Region erhalten Sie unter folgender Adresse:

### **Selbsthilfekoordination Bayern**

Scanzonistraße 4

97080 Würzburg

Tel.: 0931 2057910

Di – Do 9.00 – 12.00 Uhr und Di 13.00 – 16.00 Uhr

Fax: 0931 2057911

selbsthilfe@seko-bayern.de

www.seko-bayern.de

## **Suchtberatung und -behandlung**

Adressen von Suchtberatungsstellen in Ihrem Ort erhalten Sie bei der:

### **Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe**

Lessingstraße 3

80336 München

Tel.: 089 536515

Fax: 089 5439203

kbs-bayern-suchthilfe@t-online.de

www.kbs-bayern.de



## **IMPRESSUM**

### **Herausgeberin**

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Postfach 13 69, 59003 Hamm

Tel.: 02381 9015-0

Fax: 02381 9015-30

E-Mail: [info@dhs.de](mailto:info@dhs.de)

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

### **Konzeption und Text**

Karin Mohn, Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen

Dr. Rüdiger Holzbach,

Westfälische Kliniken Warstein und Lippstadt

### **Redaktion**

Michael Bellwinkel, BKK BV; Bettina Prothmann,

BKK BV; Dr. Anette Nahnauer, BKK BV;

Christa Merfert-Diete, DHS

### **Gestaltung**

Inken Greisner, [www.typoly.de](http://www.typoly.de), Berlin

### **Druck**

Allgäuer Druck, Burghausen

### **Förderung**

BKK Bundesverband, Abteilung Gesundheit

Kronprinzenstraße 6, 45128 Essen

Tel.: 0201 179 - 1267

Fax: 0201 179 - 1014

[praevention@bkk-bv.de](mailto:praevention@bkk-bv.de)

Internet: [www.bkk.de](http://www.bkk.de)

BKK Landesverband Bayern

Züricher Straße 25, 81476 München

Tel.: 089 74579 - 423

Fax: 089 7457955 - 423

[info@bkk-lv-bayern.de](mailto:info@bkk-lv-bayern.de)

Internet: [www.bkk-lv-bayern.de](http://www.bkk-lv-bayern.de)



**Schlafstörungen, 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, andererseits aber bei langfristiger Einnahme schaden können.

Diese Broschüre erklärt Ihnen, wie Benzodiazepine sinnvoll eingesetzt werden, welche Risiken bestehen und was beachtet werden muss, wenn Sie erstmals Benzodiazepine verordnet bekommen, wenn Sie bereits diese Mittel einnehmen und überlegen, ob Sie sie weiter nehmen wollen oder wenn Sie Ihre Schlaf- oder Beruhigungsmittel absetzen wollen.

Foto: Inken Greisner

