

# PRESSEMITTEILUNG

Berlin, 4. Dezember 2014



## Schlaf- und Beruhigungsmittel bergen hohes Abhängigkeitsrisiko

Patienten und Ärzte stärker für die Risiken von Schlaf- und Beruhigungsmitteln zu sensibilisieren, ist das Ziel einer gemeinsamen Aufklärungskampagne von BARMER GEK, Deutscher Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) und Bundesärztekammer (BÄK). In Deutschland sind rund 1,2 Millionen Menschen von Schlaf- und Beruhigungsmitteln abhängig. „Vielen Menschen ist das Suchtpotenzial der zur Wirkstoffgruppe der sogenannten Benzodiazepine gehörenden Präparate nicht bewusst. Mitunter reicht es schon, die Medikamente drei bis vier Wochen einzunehmen, um eine Abhängigkeit zu entwickeln“, so Andrea Jakob-Pannier, Suchtpräventionsexpertin bei der BARMER GEK.

„Schon nach zwei Wochen beginnt der Körper, sich an ein Medikament zu gewöhnen. Viele haben dann das Gefühl, das Medikament sei nicht mehr stark genug und erhöhen die Dosis“, erläutert Dr. Raphael Gaßmann von der DHS. Deshalb fordert Dr. Christoph von Ascheraden, Vorstandsmitglied der Bundesärztekammer: „Die Einnahme von Benzodiazepinen sollte immer nur unter ärztlicher Kontrolle und nur zur Überbrückung von Krisensituationen erfolgen. Nach längerer Einnahme sollten die Medikamente niemals abrupt abgesetzt werden.“

Eine Orientierungshilfe, wie Schlaf- und Beruhigungsmittel richtig verschrieben und angewendet werden, bietet die sogenannte „4-K-Regel“. Sie steht für klare Indikationsstellung, kleinste notwendige Dosis, kurze Anwendungsdauer und kein schlagartiges Absetzen der Medikamente.

Praxisnahe Hilfen zur richtigen Medikamenteneinnahme gibt es im Web unter:

[www.barmer-gek.de/143589](http://www.barmer-gek.de/143589) (Patientenflyer),

[www.barmer-gek.de/148000](http://www.barmer-gek.de/148000) (Leitfaden für Ärzte) und

[www.barmer-gek.de/148001](http://www.barmer-gek.de/148001) (Manual zum Leitfaden für Ärzte).

### → PRESSESTELLE

Axel-Springer-Str. 44 • 10969 Berlin

[www.barmer-gek.de/presse](http://www.barmer-gek.de/presse)  
[presse@barmer-gek.de](mailto:presse@barmer-gek.de)

Athanasios Drougias (Ltg.)  
Tel.: 0800 33 20 60 99 14 21  
[athanasios.drougias@barmer-gek.de](mailto:athanasios.drougias@barmer-gek.de)

Sunna Gieseke  
Tel.: 0800 33 20 60 44 30 20  
[sunna.gieseke@barmer-gek.de](mailto:sunna.gieseke@barmer-gek.de)

