

„Arzneimittelabhängigkeit – Wenn Pillen krank machen“

Expertenchat vom 30. August 2005 mit Karin Mohn, Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Rund 1,4 Millionen Deutsche sind medikamentenabhängig. Etwa genauso viele sind davon gefährdet: Sie nehmen die falschen Tabletten ein oder verwenden Medikamente zu lange oder in zu hohen Dosen. Vor allem bei Beschwerden wie Dauerkopfschmerzen, Schlaflosigkeit oder Nervosität greifen Betroffene schnell zur Pille. Allerdings wirken Beruhigungs-, Schlaf- oder Schmerztabletten nur als kurzfristige Problemlöser. Ursache für die Beschwerden sind oft dauerhafter Stress und Überlastung. Welche Gefahren der falsche Gebrauch von Arzneimitteln birgt, war am 30. August 2005 Thema beim Expertenchat „Arzneimittelabhängigkeit – Wenn Pillen krank machen“ mit der Expertin Karin Mohn, Psychologin und Fachreferentin für Medikamentenabhängigkeit bei der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. Die Ratsuchenden interessierten sich vor allem für die Behandlungsmöglichkeiten und den Verlauf des Entzugs.

Die heimliche Sucht

Normalerweise nimmt man Medikamente nur kurzfristig zur Linderung und Heilung akuter Beschwerden ein. Eine Ausnahme sind Arzneimittel zur Behandlung chronischer Erkrankungen, zur Rückfallprophylaxe oder bestimmte präventiv eingesetzte Arzneien wie die „Anti-Baby-Pille“. Der Prozess des Abhängigwerdens verläuft schleichend – der Missbrauch beginnt dort, wo Betroffene ein Medikament länger oder in einer höheren Dosis als verordnet einnehmen. Selbst das nähere Umfeld merkt davon über lange Zeit nichts. Während die Folgen von Alkohol- oder Drogenabhängigkeit meist nicht zu übersehen sind, wirken Männer und Frauen, die ihre Probleme mit Tabletten zu lösen versuchen, genauso stabil wie vorher. Sie tragen ihre Beschwerden nicht nach außen und belasten so niemanden. „Medikamentenabhängige fallen oft jahrelang nicht auf, die Tabletten helfen sogar zum Teil beim Durchhalten und Aufgaben erfüllen“, bestätigt auch Karin Mohn.

Kritisch betrachtet wird im Expertenchat die Rolle der Ärzte und Apotheker. Nicht immer liegt die Ursache einer Medikamentenabhängigkeit im missbräuchlichen Verhalten von Patienten. Mitunter sind auch leichtfertige und sorglose Verordnungen suchterzeugender Medikamente oder unzureichende Beratungen in Apotheken Hintergründe für eine Arzneimittelabhängigkeit. Laut Karin Mohn werden zurzeit Modelle entwickelt, mit deren Hilfe die Beratung bei Medikamentenproblemen in Apotheken verbessert werden soll. Jedoch müsse „im gesamten professionellen Bereich zum Thema Medikamentenmissbrauch und -abhängigkeit noch viel getan werden, das Thema wurde lange vernachlässigt. Mehr Aufklärung und mehr Bewusstsein, auch bei den Ärzten selbst, wären auf jeden Fall wünschenswert.“

Vor allem Frauen sind betroffen

Etwa zwei Drittel der Medikamentenabhängigen sind Frauen. Jede fünfte Frau nimmt mindestens einmal wöchentlich ein Medikament mit Suchtpotenzial zu sich. Die Gründe dafür sind unterschiedlich. So sieht die Expertin eine Ursache darin, „dass Frauen beim Arzt eher Psychopharmaka verschrieben bekommen“ und führt weiter aus: „Frauen scheinen auch öfter unter seelischen Problemen zu leiden oder zu hoffen, dass sie ihre sonstigen Probleme mit Tabletten in den Griff kriegen.“ Außerdem seien Tabletten schön unauffällig, während übermäßiger Alkoholkonsum auch heute noch nicht so gern bei Frauen gesehen wäre. Während das Thema Medikamentenabhängigkeit lange Zeit tabu war, werde es jedoch in letzter Zeit verstärkt aufgegriffen und gerade als Frauenthema offen diskutiert.

Körperliche und psychische Abhängigkeit

Vor allem bei Schmerz-, Beruhigungs- und Schlafmitteln birgt die unkontrollierte Einnahme ein hohes Risiko für körperliche Abhängigkeit. Das kann dazu führen, dass sich bei ausbleibender Einnahme Entzugserscheinungen zeigen oder die Tabletten schlicht und einfach nicht mehr wirken. Es gibt Arzneimittel, die sowohl körperlich als auch psychisch abhängig machen können. Eine psychische Abhängigkeit kann aber auch bei Medikamenten auftreten, die kein Potenzial für eine körperliche Abhängigkeit in sich tragen.

Gerade bei Medikamenten, die auf die Psyche wirken, ist es wichtig mit einem vertrauenswürdigen Arzt zu sprechen. Psychopharmaka wie Antidepressiva und

Neuroleptika machen nicht grundsätzlich körperlich abhängig und können auch längerfristig eingenommen werden, wenn der Patient sie gut verträgt. Allerdings können sie schwerwiegende Nebenwirkungen verursachen, die bei zu hoher Dosierung entsprechend verstärkt werden können.

Jeder Entzug verläuft anders

Auf keinen Fall sollte man die Medikamente abrupt und heimlich, also ohne ärztliche Begleitung, absetzen. So kann ein Absetzen von Neuroleptika, die bei Psychosen eingesetzt werden, einen erneuten Schub zur Folge haben. Hier gibt Karin Mohn zu bedenken, dass die Medikamente gegen bestimmte Beschwerden verschrieben wurden. Diese Beschwerden oder Krankheiten treten meist wieder auf, wenn die Tabletten erfolgreich abgesetzt wurden, und müssen dann auch behandelt werden: „Bei manchen psychischen Erkrankungen ist eine längerfristige Behandlung mit Psychopharmaka auch sinnvoll.“ Schließlich gebe es nicht für jede Erkrankung ein „harmloses, ungefährliches“ Medikament. Man müsse jedoch genau abwägen, „ob der jeweilige Nutzen der Medikamente die Probleme überwiegt.“

Die Therapie einer Arzneimittelabhängigkeit ist zumeist ein langwieriger Prozess, der mehrere Monate andauern kann. Vor allem beim Absetzen von Beruhigungsmitteln kann es zu Entzugssymptomen, wie depressiven Verstimmungen, ständiger Erregung oder Stimmungsschwankungen kommen. Karin Mohn erklärt dies sehr anschaulich: „Der Körper muss sich zunächst darauf einstellen, dass die „Watte“ weg ist, die vorher die Gefühle gedämpft hat und dann kann es sowohl zu Nervosität, Unruhe, Schlafstörungen und überschießenden Gefühlen kommen.“ Ein langsames, kontrolliertes Absetzen bewirke, dass die Symptome nicht so stark auftreten. Da es in Einzelfällen auch zu Krampfanfällen oder Ohnmachten kommen kann, sei bei bestimmten Beruhigungsmitteln ein stationärer Entzug unter ärztlicher Aufsicht empfehlenswert. Gefragt nach der Stärke von Entzugserscheinungen nennt die Expertin eine Faustregel, die besagt „dass die Symptome in den ersten sechs Wochen stärker werden können und danach kontinuierlich abnehmen. Insgesamt dauern die Entzugssymptome aber länger an als z.B. beim Alkoholentzug.“ Da jedoch jeder Entzug anders verlaufe, könne man nicht verallgemeinern.

Eine wichtige Rolle für einen erfolgreichen Entzug spielen Familie und Freunde des Betroffenen. Sie sollten einen Abhängigen, der sich zum Entzug entschlossen hat, auf jeden Fall unterstützen, selbst wenn die Symptome ihn oder sie auch mal „ungenießbar“ machen können. Wichtig sei jedoch, „sich selbst und die eigenen Bedürfnisse nicht völlig zu vergessen.“ Bei manchen psychosomatischen oder psychotherapeutischen Behandlungen werden die Angehörigen auch mit einbezogen. Was die Möglichkeiten einer Therapie betrifft, hält sie es in manchen Fällen für sinnvoll, „sich mit einer stützenden Psychotherapie auf den Entzug vorzubereiten. In der Entzugsphase selbst haben viele Betroffene dann erst mal mit den Symptomen zu tun. Auf jeden Fall sollte eine längere Begleitung eingeplant werden, auch nach einem möglichen stationären Aufenthalt.“ Für die Zeit nach der Entgiftung sind Beratung und Therapie von zentraler Bedeutung, um die Betroffenen für ein Leben ohne den Stoff fit zu machen.

Die User hatten auch einige spezielle Fragen zu bestimmten Präparaten, so beispielsweise zum Einsatz von Methadon, das bei starker Drogenabhängigkeit verordnet werden kann. Karin Mohn berichtet von Fällen, in denen Substituierte lange Zeit in einem Methadonprogramm blieben, ohne das Medikament abzusetzen. Sie schafften es zwar nicht abstinent zu leben, könnten aber mit Hilfe des Methadon ein stabileres Leben führen. In diesen Fällen nehme man eine „kontrollierte Abhängigkeit“ in Kauf, weil „der Nutzen den Schaden, der ohne Methadon auftreten würde (z.B. Beschaffungskriminalität, Krankheiten durch gestreckten Stoff oder unsaubere Spritzen etc.) überwiegt.“

Abschließend weist die Expertin darauf hin, dass es sich bei Medikamenten um eine „Vielzahl unterschiedlicher Stoffe handelt, die verschieden wirken und ganz unterschiedliche Risiken haben.“ Außerdem steckten hinter den jeweiligen Arzneimitteln ganz verschiedene Erkrankungen, die jede für sich behandelt werden müssten. Betroffenen rät sie: „Wer das Gefühl hat, dass die Medikamente Probleme bereiten, sollte sich Hilfe für seinen ganz speziellen Fall suchen.“