

# «Die Angst vor Benzodiazepinen ist übertrieben»

Psychiater Josef Hättenschwiler über den Schweizer Boom des hocheffektiven Beruhigungsmittels.



Zu den Benzodiazepinen gehören etwa die Medikamente Temesta, Xanax, Valium oder Dormicum.

## Eine Studie der Helsana-Krankenversicherung zeigt: Jeder Zehnte in der Schweiz nimmt Benzodiazepin. Was sind die Gründe?

Benzodiazepine eignen sich für alle Situationen, in denen eine rasche Angstlösung erreicht werden muss. Dies kann bei akuten Angstsymptomen der Fall sein, bei Phobien, aber auch bei der Einleitung einer antidepressiven Behandlung, um die Nebenwirkungen vieler moderner Antidepressiva – diese machen die Patienten zu Beginn oft etwas unruhig und schlaflos – zu lindern.

## Nun ist nicht jeder zehnte Schweizer ein Angstpatient.

Ja, das stimmt. Aber Benzodiazepine werden im ganzen Spektrum der Medizin und bei unterschiedlichsten Erkrankungen angewendet. Etwa bei Schlafstörungen, Psychosen, Schmerzsyndromen und Epilepsie.

## Angenommen, ich habe eine leichte Flugangst: Sollte ich Benzodiazepine nehmen?

Nein, eine leichte Flugangst sollte in der Regel nicht damit behandelt werden. Wer möchte, könnte ein pflanzliches Mittel zur Entspannung nehmen. Am hilfreichsten ist aber ein gutes therapeutisches Gespräch zur Aufklärung und gezielten Flugvorbereitung.

## Wie häufig sind Selbstmedikationen bei Benzodiazepinen?

Natürlich kommt es zu solchen, etwa über den Ehepartner, der ein Rezept hat. Aber dieser Anteil ist gemessen am Total vernachlässigbar. Benzodiazepine gibt es nur auf ärztliches Rezept.

## Inwiefern hat die Zunahme mit dem Zeitgeist, mit der «beschleunigten Gesellschaft» zu tun?

Tatsächlich kommen viele Menschen mit den unzähligen Möglichkeiten, die das Leben heute bietet – und vor allem auch mit zunehmenden Unsicherheiten – nicht gut zurecht: Beschleunigung, Druck am Arbeitsplatz, veränderte Beziehungsmuster, zerbrechender sozialer Zusammenhalt und das Gefühl, dass alles möglich sein muss. Ausserdem fehlt heute der religiöse Halt und die Aussicht auf das Jenseits als Ausgleich für das im Leben Durchgemachte.

Philippe Zweifel  
Kulturredaktor  
[@delabass](#) 08:16



Josef Hättenschwiler ist Chefarzt des Zentrums für Angst- und Depressionsbehandlung Zürich und Uster ZADZ und Vorstandsmitglied der Schweizerischen Gesellschaft für Angst und Depression SGAD.

## Artikel zum Thema

### Angst vor der Angst



Jeder fünfte Schweizer leidet einmal im Leben an Panikattacken oder Angststörungen. Wann ist Angst normal, wann krankhaft? [Mehr...](#)  
Von Philippe Zweifel 16.03.2014

## Die Redaktion auf Twitter

Stets informiert und aktuell. Folgen Sie uns auf dem Kurznachrichtendienst.

[@tagesanzeiger](#) folgen

### **Benzodiazepine als Psychomodulation: Verschreiben die Ärzte heute zu leichtfertig Benzodiazepine?**

Nein, in den meisten Fällen werden Benzodiazepine sehr sorgfältig verschrieben. Allerdings muss man auch sagen, dass bei bestimmten Indikationen Benzodiazepine zu häufig und für eine zu lange Zeit verschrieben werden. Die Medikamente eignen sich klar nicht zur Behandlung von Alltagsstress, Alltagsproblemen oder zur Erleichterung von Frustrationen.

### **Benzodiazepine gelten als süchtigmachend. Wie gross ist diese Gefahr?**

Es handelt sich um hochwirksame Medikamente, die aufgrund ihres Wirkmechanismus ganz klar ein gewisses Missbrauchs- und Abhängigkeitsrisiko haben. Die Patienten müssen darüber aufgeklärt sein, dass ein gewisses Abhängigkeitspotenzial besteht und dass deshalb die Behandlung gut überwacht werden muss. Aber das Risiko einer Abhängigkeit wird massiv überschätzt.

### **Also sind Benzodiazepine weniger schädlich, als sie dargestellt werden?**

Natürlich ist Respekt angebracht. Die Angst vor Benzodiazepinen ist aber übertrieben und wird vor allem durch die einseitige Berichterstattung in den Medien geschürt. Man hört selten etwas Gutes über diese höchst effektiven und körperlich kaum giftigen Medikamente. Das verunsichert die Patienten und erschwert die Arbeit von uns Ärzten. Dazu kommt, dass Ärzte, die Benzodiazepine sinnvoll einsetzen, in Misskredit gebracht werden.



(Tagesanzeiger.ch/Newsnet)

(Erstellt: 16.02.2016, 20:33 Uhr)