



Gewicht: Artikelgruppe

23. Oktober 2018

TITELSEITE

Beruhigungsmittel - ein Segen mit Risiken

BURGDORF SEITE 3

Publikumsvortrag «Beruhigen Beruhigungsmittel?» mit dem Leitenden Arzt Bernhard Huwiler

Übermorgen Donnerstag, 25. Oktober 2018, 19.00 bis etwa 20.15 Uhr, findet im Kurslokal des Spitals Emmental in Burgdorf der nächste Publikumsvortrag statt. Gestaltet wird dieser von Med. pract. Bernhard Huwiler, Leitender Arzt am psychiatrischen Dienst.

Dabei geht es um Beruhigungsmittel, die zwar nützlich sind, jedoch auch Gefahren in sich bergen. Zu den Risikofaktoren gehört auch die Abhängigkeit. Der Referent steht anschliessend bei dem vom Spital offerierten alkoholfreien Apéro für die Beantwortung «bilateraler» Fragen aus dem Publikum zur Verfügung.

Hans Mathys

«D'REGION»: Worauf legen Sie bei Ihrem Publikumsvortrag «Beruhigen Beruhigungsmittel?» den Fokus?

Bernhard Huwiler: Beruhigungsmittel sind sehr hilfreiche und nützliche Mittel und Medikamente. Es gibt eine Vielfalt von Substanzen, die beruhigend auf unseren Körper und die Psyche wirken. Je nach Umgang damit gibt es aber auch beunruhigende Aspekte – Stichwort Abhängigkeit. Um nur ein Beispiel zu nennen: Im Vortrag geht es um verschiedene Seiten und Aspekte der Beruhigungsmittel. Wann sind diese hilfreich und wann nicht? Wann werden sie falsch eingesetzt, was sind Risikofaktoren für einen gefährlichen Umgang? Nicht zuletzt geht es auch um vorbeugende Massnahmen.

«D'REGION»: Wer vor allem beansprucht hinsichtlich Beruhigungsmitteln Ihre Hilfe: Leute mit Stress, Prüfungsangst, andauernder Nervosität – oder gibt es noch weitere Gründe?

Bernhard Huwiler: Alle psychischen Krankheiten bedeuten für die Betroffenen und Angehörigen Stress. Oft sind in akuten Krankheitsphasen oder akuten Krisensituationen Beruhigungsmittel sehr hilfreich. Bei andauernden Problemen sind wir eher vorsichtig im Hinblick auf Beruhigungsmittel. Es ist ratsam, nach anderen Lösungen zu suchen.

«D'REGION»: Haben Sie einen Tipp, womit es nervöse Leute versuchen könnten, «auf Normaltemperatur» zu kommen, ehe sie sich für Beruhigungsmittel entschliessen – vielleicht beruhigende Musik hören, Entspannungsübungen machen oder erholsame Spaziergänge unternehmen?

Bernhard Huwiler: Wenn das so einfach wäre, würde ich gar keinen Vortrag darüber halten. Manchmal ist es ja notwendig, nicht «auf Normaltemperatur» zu sein. Insgesamt ist es wichtig, das körperliche und psychische Gleichgewicht zu halten. Dieses zu finden, ist eine sehr individuelle Sache und nicht für alle Menschen gleich.

«D'REGION»: Was halten Sie vom Allerweltsheilmittel Baldrian?

Bernhard Huwiler: Pflanzliche Heilmittel sind sehr gut und können helfen. Es gibt aber kein Allerweltsheilmittel. Wichtig ist es, die Ursache für einen nervösen oder angespannten Zustand herauszufinden. Das ist nicht immer einfach, da es oft versteckte Gründe dafür gibt. Beispielsweise kämpfen die meisten Menschen gegen Erschöpfungszustände an. Daraus kann sich eine Depression entwickeln. In einem solchen Fall hilft dann ein Allerweltsheilmittel meist am allerwenigsten.

«D'REGION»: Offenbar machen nervöse Leute zuweilen gute Erfahrungen mit Johanniskraut oder Lavendel. Gibt es Studien, die diesbezüglich eine positive Wirkung belegen?

Bernhard Huwiler: Das Johanniskraut kann sehr hilfreich bei depressiven Symptomen eingesetzt werden. Lavendel wird seit Langem eine wohltuende Wirkung bei verstimmter Psyche nachgesagt. Lavendelpräparate können bei Angstzuständen unterstützend eingesetzt werden. Dies konnte durch Studien belegt werden. Wenn es einem Patienten sehr schlecht geht, sind allerdings die Ergebnisse mit diesen Medikamenten ungenügend. Es ist mir wichtig, darauf hinzuweisen, dass auch pflanzliche Medikamente Nebenwirkungen und Wechselwirkungen, zum Beispiel mit anderen Medikamenten, haben können und nicht beliebig eingenommen werden sollen.

«D'REGION»: Würden Sie empfehlen, wenn die rezeptfrei eingesetzten Beruhigungsmittel nichts genützt haben, den Hausarzt zu konsultieren?

Bernhard Huwiler: Auf alle Fälle empfehle ich dann einen Arztbesuch. Eine Überweisung an einen Facharzt der Psychiatrie für eine Zweitmeinung, insbesondere wenn die psychischen Faktoren überwiegen, ist ebenfalls zu empfehlen.

«D'REGION»: Wann kommen Sie zum Einsatz – wenn auch der Hausarzt nicht wirklich helfen konnte oder dieser das Gefühl hat, dass Patienten im Umgang mit Beruhigungsmitteln nicht zurechtkommen?

Bernhard Huwiler: Der Psychiatrische Dienst hat den Auftrag der psychiatrischen Grundversorgung der Region. Wir verstehen uns als Teil eines Helfersystems oder -netzes. Die Zusammenarbeit ist uns wichtig. Wir stehen mit unserem Fachwissen sowohl Patienten wie Hausärztinnen bei Bedarf zur Verfügung.

«D'REGION»: Helfen Sie als Leitender Arzt Psychiatrie Ihren Patienten vielfach mit gutem Zureden, mit Gesprächen, in denen Sie der Ursache auf den Grund gehen, was die Nervosität ausgelöst hat?

Bernhard Huwiler: Zureden ist meist nicht der erfolgreiche Weg. Menschen in Not versuchen meist auf ihre Weise, eine Lösung zu finden. Mir geht es darum, in einem Gespräch ein vertieftes gemeinsames Verständnis der Probleme zu bekommen. Dies ist dann die Grundlage für einen Findungsprozess von möglichen Lösungen.

«D'REGION»: Gibt es Schlaf- und Beruhigungsmittel, die auf die Psyche wirken und von denen Sie deshalb abraten?

Bernhard Huwiler: Bei Schlafproblemen empfehlen wir als Erstes das Einhalten von schlafhygienischen Massnahmen. Dann gibt es eine Reihe hilfreicher Medikamente. Die langzeitige Verschreibung von Medikamenten aus der Gruppe der Benzodiazepine kann problematisch sein, wenn der Konsum aus dem Ruder gerät oder körperliche Krankheiten die Verträglichkeit der Medikamente verändern – zum Beispiel bei Demenz-Erkrankungen.

«D'REGION»: Machen Beruhigungs- und Schlafmittel abhängig – und wie kommt man aus diesem Teufelskreis?

Bernhard Huwiler: Vor allem die Benzodiazepine haben ein Abhängigkeitspotenzial. Wenn sie längere Zeit konsumiert werden, kann dies problematisch werden. Meist kommt dann der Patient nicht selber aus dem Teufelskreis heraus, weil neben der Medikamentenabhängigkeit das Grundproblem oft nicht gelöst ist. Eine Zusammenarbeit von Hausarzt und Spezialist ist dann oft sehr hilfreich. Die Lösung ist aber in den meisten Fällen nicht eine schnelle und erfordert von allen Beteiligten Geduld und Beharrlichkeit.

«D'REGION»: Haben Sie schon die Erfahrung gemacht, dass sich Betroffene im Internet schlau machen

und dann aufgrund ihrer dortigen Nachforschungen Beruhigungs- oder Schlafmittel online bestellen? Wie sind hier eigentlich die rechtlichen Bestimmungen?

Bernhard Huwiler: Ich sah nur wenige Personen, die Medikamente über das Internet bestellten. Bei diesen Medikamenten ist die Qualität nicht garantiert und kann nicht überprüft werden. Das bedeutet ein nicht zu unterschätzendes Risiko. Zu einem problematischen Konsum kommen dann oft noch andere Risikofaktoren oder Risikoverhalten dazu. Meist sind bei diesen Menschen auch die Krankheitsgeschichten komplex. Zum Glück sind diese Fälle nicht häufig. Der Graubereich ist aber gross. Die rechtlichen Bestimmungen sind durch das Gesetz geregelt. Justiz und Polizei sind dafür zuständig. Grundsätzlich ist es aber so, dass durch die Möglichkeiten des Internets unsere Patienten besser informiert sind. Dies ist eine positive Entwicklung. Die Psychoedukation – die systematische und strukturierte Vermittlung von wissenschaftlich fundiertem Wissen über psychische Krankheiten – spielt in unserem Fach eine wichtige Rolle, auch in der Vorsorge.



Leitender Arzt Psychiatrie und Psychotherapie Bernhard Huwiler. Bild: zvg

Zur Person

Med. pract. Bernhard Huwiler ist Leitender Arzt am psychiatrischen Dienst, Facharzt Psychiatrie und Psychotherapie. Er arbeitet seit 2000 am Spital Emmental. Er ist spezialisiert auf Abhängigkeitserkrankungen. Bernhard Huwiler half beim Aufbau des biwak, des Zentrums für substanzgestützte Therapie in Burgdorf, welches er bis 2014 ärztlich leitete.

© **D'Region**