

# Augsburger Allgemeine

Startseite > Bayern > Antidepressiva absetzen: Raus aus der Depression – rein in die Abhän

**PLUS+** PSYCHOPHARMAKA

## „Wie ein Junkie, der kein Heroin kriegt“ – wenn Antidepressiva „süchtig“ machen

Nach medizinischer Definition machen Antidepressiva nicht abhängig. Dennoch fühlt es sich für einige Betroffene danach an. Wie passt das zusammen?

Von **Victoria Schmitz**

04.12.24, 08:12 Uhr | [1 Kommentar](#)



Antidepressiva zählen zu den am häufigsten verschriebenen Medikamenten. 2022 waren es laut Arzneiverordnungs-Report 1,8 Milliarden Tagesdosen in Deutschland.

Foto: Stock Adobe

Sie wollte nur noch liegen, musste alle Termine absagen, hatte Schwindel und Reaktionsprobleme. Traute sich deshalb nicht mehr, Auto zu fahren. Melanie Faltermeier erhielt vor einigen Jahren die Diagnose Depression. Doch diese Symptome spürte sie nicht zu

Beginn ihrer Erkrankung. Sie spürte sie erst, als es ihr eigentlich besser ging, als sie die Medikamente, die sie gegen die Depression verschrieben bekommen hatte, absetzte.

„Es fühlte sich an, als würde meinem Gehirn Stoff entzogen“, sagt die 36-jährige Wirtschaftspsychologin aus München. Entzugserscheinungen – wie, wenn man eben süchtig ist, von etwas abhängig. Bloß machen jene Medikamente, Antidepressiva, laut medizinischer Definition nicht abhängig. Warum fühlt es sich für einige Betroffene dann so an? Muss darüber besser aufgeklärt werden?



Melanie Faltermeier nahm anderthalb Jahre lang Antidepressiva. Auf ihrem Instagram-Account @frau.elli klärt sie heute über psychische Gesundheit auf.

Foto: Katja Brömer

**Jeder Sechste hat nach dem Absetzen von Antidepressiva Symptome**

In der Medizin ist nicht von Abhängigkeit, sondern von Absetzsymptomen oder vom „Antidepressiva-Absetzsyndrom“ die Rede. Darüber, wie viele Menschen betroffen sind, gibt es nur wenige Angaben. Eine im Juni veröffentlichte Studie der Charité Berlin und der Uniklinik Köln kam zu dem Ergebnis, dass jeder Dritte nach dem Absetzen Symptome verspürt. Dazu können neben den Beschwerden, die bei Melanie Faltermeier auftraten, auch Schlafstörungen, Übelkeit, Reizbarkeit und sogar grippeähnliche Symptome zählen. Bei nur jedem sechsten bis siebten Betroffenen sind die Symptome aber tatsächlich auf das Medikament zurückzuführen, nicht auf negative Erwartungen an einen Alltag ohne die Tabletten. Die meisten Menschen setzen Antidepressiva also problemlos ab.

Doch wie lassen sich die Fälle erklären, bei denen es eben nicht so ist? Die Absetzsymptome mit einer Abhängigkeit gleichzusetzen, sei „eine Fehlannahme in der Bevölkerung“, sagt Professor Alkomiet Hasan, der die Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik an der Universität Augsburg leitet.

## Weitere Themen



**PLUS+ BEZIEHUNG**

### Ein Mann aus dem Allgäu kämpft um seinen Sohn

Christian Grimm



**SCHULE**

### Zu spät in der Schule? Fünf Euro!

Rosaria Kilian

## Warum Antidepressiva nicht „abhängig“ machen

Die wesentlichen Unterschiede: Wer Antidepressiva nimmt, hat nicht das Verlangen, die Dosis zu steigern, wie man es von einigen Schmerzmitteln oder Alkohol kennt. Den

Kontrollverlust, eine ganze Packung der Tabletten auf einmal schlucken zu wollen, gibt es auch nicht. Das sind nur zwei der sechs Kriterien, die für eine Abhängigkeit erfüllt sein müssten. Hasan bezieht sich dabei auf die Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO).

Feststeht auch: Körperliche Symptome gebe es beim Absetzen vieler Medikamente, beispielsweise bei Magentabletten oder Kortison, erklärt Hasan. Wo genau liegt dann die Schwierigkeit beim Absetzen von Antidepressiva? Laut dem Mediziner ist das der Kern des Antidepressiva-Absetzsyndroms: „Es tritt in fast allen Fällen nur durch ein falsches Absetzen auf.“ Plötzlich eine leere Packung und kein Nachschub; Ärzte, denen schlicht die Erfahrung fehlt.

### **Antidepressiva sollten nicht abrupt abgesetzt, sondern ausgeschlichen werden**

Der Schlüssel zum „richtigen“ Absetzen: Ausschleichen, eine langsame Absenkung der Dosis. Das sollte laut Hasan über einen Zeitraum von drei bis sechs Monaten erfolgen. Viele Betroffene berichten allerdings bloß von zwei bis vier Wochen.

Mit Ausschleichen hat auch Thomas Schalski Erfahrungen. Schalski, 59 Jahre, Rentenberater für Sozialrecht, hat seit 20 Jahren chronische Depressionen. Drei oder vier Mal versuchte er in dieser Zeit, sein Antidepressivum, Venlafaxin, auszuschleichen – vergeblich. Venlafaxin gehört laut der Charité-Studie zu den Wirkstoffen, die am häufigsten zu schweren Absetzsymptomen führen. Schwindel, Übelkeit, Müdigkeit, das Gehirn wie ein Wattebausch. Schon wenn er bis zur Mittagszeit sein Medikament nicht nimmt, spürt er die Symptome. Heute nehme er es nur noch, um Entzugserscheinungen zu vermeiden, erklärt der Friedrichshafener.



Thomas Schalski würde sein Antidepressivum gerne absetzen. Doch starke körperliche Absetzsymptome haben das bislang verhindert.

Foto: Privat

Zwei Tage waren der längste Zeitraum, den er ohne die Tabletten durchstand, allerdings unfreiwillig wegen Lieferengpässen während der Corona-Pandemie. „Ich habe mich gefühlt wie ein Junkie, der kein Heroin kriegt.“ Als er mit dem Medikament anfang, sei es laut seinem Arzt das modernste auf dem Markt gewesen. Von Schwierigkeiten beim Absetzen sei keine Rede gewesen. „Ich habe den Eindruck, dass nicht ehrlich damit umgegangen wird“, sagt er. „Aufklärung ist nicht angesagt. Man wird mitgeschleift.“

### **Betroffene wünschen sich mehr Aufklärung vor der Antidepressiva-Einnahme**

Auch Melanie Faltermeier sagt, dass sie sich mehr Aufklärung gewünscht hätte. Lange zögerte sie, wegen der Nebenwirkungen überhaupt Antidepressiva zu nehmen. Erst, als zu der Depression eine Angststörung dazukam, griff sie dazu. Auch sie nahm Venlafaxin. Als es ihr schließlich besser ging, sie die Tabletten nicht mehr benötigte und absetzen wollte, fühlte sie sich nicht ernst genommen von ihrem Psychiater. Dieser habe zunächst die niedrige Dosierung belächelt, die ihr ein anderer Arzt verschrieben hatte – und ihr dann dazu geraten, die Tabletten zwei Wochen lang zu reduzieren, danach ganz aufzuhören. „Wenn er das so sagt, wird das schon stimmen“, dachte sie sich.

## Wir benötigen Ihre Einwilligung, um den Inhalt von Instagram anzuzeigen

Hier kann mit Ihrer Einwilligung ein externer Inhalt angezeigt werden, der den redaktionellen Text ergänzt. Indem Sie den Inhalt über „Akzeptieren und anzeigen“ aktivieren, kann Meta Platforms Ireland Limited Informationen auf Ihrem Gerät speichern oder abrufen und Ihre personenbezogenen Daten erheben und verarbeiten, auch in Staaten außerhalb der EU mit einem niedrigeren Datenschutz Niveau, worin Sie ausdrücklich einwilligen. Die Einwilligung gilt für Ihren aktuellen Seitenbesuch, kann aber bereits währenddessen von Ihnen über den Schieberegler wieder entzogen werden.

[Datenschutzhinweise](#)



**Akzeptieren und anzeigen**

Hasan untermauert den Eindruck der beiden. „Acht von zehn Betroffenen sagen, dass sie sich mehr Aufklärung gewünscht hätten“, erklärt er und verweist auf eine Studie, an der er gerade arbeitet. „So, wie man als Arzt Medikamente ansetzen muss, muss man sie auch wieder absetzen können.“ Wie genau das aussieht, sei in der Fläche aber noch nicht überall angekommen. Er gibt Workshops zu dem Thema.

Wenn Thomas Schalski gewusst hätte, was auf ihn zukommt, hätte er genauer überlegt, ob er mit den Medikamenten anfängt. Melanie Faltermeier sieht das anders. Ein halbes Jahr lang quälte sie sich durch die Absetzsymptome, bis es besser wurde. Trotz ihrer Erfahrung würde sie wieder zu den Tabletten greifen. Schließlich haben sie ihr aus der Depression geholfen – bloß das Absetzen, das würde bei einem nächsten Mal anders laufen.