



# Medikamente – Einnahme mit Bedacht



**Polizei-Dein-Partner.de**

**PRÄVENTION. FÜR DICH.**

# Symptome, Vorbeugung und Risikofaktoren

## Wenn Medikamente süchtig machen

Von einer Medikamentensucht, auch Medikamentenabhängigkeit, spricht man, wenn folgende Kriterien erfüllt sind:

- starker Wunsch oder auch Zwang, das jeweilige Medikament zu konsumieren
- verminderte Kontrolle, die Einnahme der Medikamente zu dosieren oder zu beenden
- körperliche Entzugssymptome bei fehlendem Medikament
- Toleranzentwicklung (Wirkungsverlust oder Dosissteigerung)
- fortgesetzter Konsum trotz auftretender Folgeschäden



## Strategien zur Vorbeugung

Es gibt verschiedene präventive Maßnahmen, die wir selbst ergreifen können, um einer Sucht vorzubeugen. So können wir zum Beispiel

- Medikamente nur bei medizinischer Notwendigkeit einnehmen, die mit dem Arzt besprochen wurde
- nur die kleinste notwendige Dosis einnehmen, um den gewünschten Effekt zu erzielen
- die Anwendung so kurz wie möglich halten
- bei der Dosisreduktion langsam vorgehen und Medikamente nicht schlagartig absetzen

## Die Sucht beginnt schleichend

Es gibt eine Reihe von Anzeichen, die auf eine Medikamentensucht hindeuten können, darunter:

- ein starkes und unkontrollierbares Verlangen nach dem Medikament („Craving“)
- körperliche und psychische Entzugserscheinungen wie Schlafstörungen, Angst, Unruhe, Kopfschmerzen und Übelkeit
- weitere psychische Symptome wie Interessenlosigkeit, Stimmungsschwankungen, Gedächtnisstörungen und Depressionen
- körperliche Symptome wie Magenerkrankungen, Leberschädigungen oder Nierenversagen
- Vernachlässigung von Hobbys, Arbeit, sozialen Beziehungen und anderen wichtigen Bereichen des Lebens



## Anzeichen frühzeitig erkennen

Wer Gefahr läuft, medikamentenabhängig zu werden oder schon einmal abhängig war, sollte in kritischen Situationen besonders vorsichtig sein. Wichtig ist,

- frühzeitig die Anzeichen dafür zu erkennen, dass die Sucht wieder stärker wird und entsprechende Maßnahmen ergreifen
- mit einer Vertrauensperson zu sprechen, Entspannungstechniken anzuwenden oder sich anderweitig abzulenken
- sich wieder an die eigenen Gründe für die Abstinenz zu erinnern und die eigenen Stärken zu nutzen
- unbedingt zu vermeiden, das Medikament „noch ein letztes Mal“ zu konsumieren, um keinen Rückfall zu riskieren

## Professionelle Hilfe finden

Um eine Medikamentensucht dauerhaft zu bekämpfen, können wir

- professionelle Hilfe von einem Arzt, Suchtberater oder einer Fachklinik in Anspruch nehmen
- uns einer Selbsthilfegruppe anschließen
- uns von Freunden und Familienangehörigen unterstützen lassen
- Situationen und Menschen aus dem Weg gehen, die uns an unseren Konsum erinnern („Trigger“)
- auf eine gesunde Ernährung sowie ausreichend Bewegung und Schlaf achten
- uns kleine, realistische Ziele setzen und geduldig sein

---

### Impressum



**VERLAG DEUTSCHE POLIZEILITERATUR GMBH**  
**Anzeigenverwaltung**

Ein Unternehmen der Gewerkschaft der Polizei

Forststraße 3a · 40721 Hilden

Telefon 0211 7104-0 · av@vdp-polizei.de

Geschäftsführer: Bodo Andrae, Dominik Lehmanns

Anzeigenleitung: Antje Kleuker

Nachdruck des redaktionellen Teils nur nach  
ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Verantwortlich für den redaktionellen Teil:

pressto gmbh – agentur für medienkommunikation, Köln – KF (30.05.2025)

Fotos: stock.adobe.com: Peter Maszlen, Itsaree (KI), miss irine (KI)

© 2025