

---

Subject: BENZODIAZEPINE und Z-Drugs  
Posted by [Christian24](#) on Wed, 29 Sep 2021 10:00:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

gibt's im Forum Leute die damit Langzeiterfahrungen haben? Ich weiß, es ist off topic aber ich beschäftigte mich gerade sehr mit dem Thema (starke Schlafprobleme) und auch den Substanzen und wäre über jeden Erfahrungsbericht dankbar.

---

---

Subject: Aw: BENZODIAZEPINE und Z-Drugs  
Posted by [Stoner94](#) on Wed, 29 Sep 2021 12:41:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Benzos sind meiner Meinung nach reine Notfallmedikamente. Sowohl von der Wirkung als auch vom Suchtpotenzial. Von Z-Drugs hab ich keine Ahnung

---

---

Subject: Aw: BENZODIAZEPINE und Z-Drugs  
Posted by [Peder](#) on Wed, 29 Sep 2021 13:55:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Finger weg von Benzos, das Abhängigkeitspotenzial ist enorm, davon wieder runterkommen ist eine Qual

---

---

Subject: Aw: BENZODIAZEPINE und Z-Drugs  
Posted by [daniel91](#) on Wed, 29 Sep 2021 14:19:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Evtl. mal Melatonin ausprobieren.

Langzeiterfahrungen zu Benzos gibt es haufenweise im Netz.

---

---

Subject: Aw: BENZODIAZEPINE und Z-Drugs  
Posted by [Zandoer](#) on Wed, 29 Sep 2021 16:50:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Lass es. Ich arbeite bei der Suchtberatung. Benzos machen extrem schnell extrem süchtig

---

---

Subject: Aw: BENZODIAZEPINE und Z-Drugs  
Posted by [Christian24](#) on Wed, 29 Sep 2021 19:28:15 GMT

---

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Is mir alles klar. Böses Zeug das innerhalb kürzester Zeit abhängig macht. Aber hier hat offensichtlich keiner Erfahrungen damit gemacht?

---

---

Subject: Aw: BENZODIAZEPINE und Z-Drugs  
Posted by [Zandoer](#) on Wed, 29 Sep 2021 19:40:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nein. Verantwortungsvolle Ärzte verschreiben das nicht. Erst recht nicht bei Schlafproblemen

---

---

Subject: Aw: BENZODIAZEPINE und Z-Drugs  
Posted by [haarindersuppe](#) on Wed, 29 Sep 2021 20:34:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Christian24 schrieb am Wed, 29 September 2021 21:28Is mir alles klar. Böses Zeug das innerhalb kürzester Zeit abhängig macht. Aber hier hat offensichtlich keiner Erfahrungen damit gemacht?

Ich denke niemand hier hat Erfahrungen damit gemacht weil man das Zeugs auch nicht mehr für Schlafprobleme bekommen kann

---

---

Subject: Aw: BENZODIAZEPINE und Z-Drugs  
Posted by [Tom10](#) on Wed, 29 Sep 2021 21:01:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich hab Erfahrungen. Benzos nehm ich bei Schlafproblement gelegentlich schon seit viel Jahren. Null Probleme

---

---

Subject: Aw: BENZODIAZEPINE und Z-Drugs  
Posted by [Peder](#) on Wed, 29 Sep 2021 22:04:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Doch, sonst hät ich auch nicht sofort vehement davon abgeraten. Über 2-3 Jahre immer nur geringe Mengen davon als Bedarfsmedikament verschrieben bekommen aber schon nach kurzer Zeit merkst du dass du das Zeug immer nehmen willst. Du fängst an zu rationieren um mehr in kürzeren Abständen nehmen zu können. Am Ende hatte ich extreme Schwierigkeiten es abzusetzen. Wenn mir heute jemand das Zeug anbietet bin ich nicht in der Lage abzulehnen. Ich denke mehr braucht man zum Abhängigkeitspotential nicht zu sagen. Das Zeug versetzt dich in einen Zustand in dem du wirklich allen Druck den du verspürst mit einem Schlag los bist. Dieser Zustand fühlt sich aber zu vertraut an, bei Amphetaminen weißt du dass du drauf bist, besser kann mans nicht erklären. Lass die Finger davon

---

---

Subject: Aw: BENZODIAZEPINE und Z-Drugs  
Posted by [Kaus Klinski](#) on Thu, 30 Sep 2021 01:49:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Das Zeug versetzt dich in einen Zustand in dem du wirklich allen Druck den du verspürst mit einem Schlag los bist.  
Schön wär's ... ;)

Gruß  
KK

---

---

Subject: Aw: BENZODIAZEPINE und Z-Drugs  
Posted by [Christian24](#) on Thu, 30 Sep 2021 07:21:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bei den Erfahrungen, von welcher Substanz und welchen mg Werten sprechen wir hier?

Die Dinger sind Teufelszeug keine Frage aber können gleich wie Antidepressiva in Ausnahmesituationen lebensrettend sein. Und wenn's keine wäre, käme man ja auch nicht auf die Idee sowas zu schlucken.

Zu den hochgelobten ADD. Kenne soviele die das Zeug schlucken und einfach nie mehr davon loskommen bzw. bei Wirkungsverlust erhöhen oder das Präperat wechseln. Macht nicht abhängig und so ein Scheiß. Alles bullshit.

---

---

Subject: Aw: BENZODIAZEPINE und Z-Drugs  
Posted by [valesk](#) on Thu, 30 Sep 2021 08:41:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Versuch es mal mit Cannabistropfen. Oder auch Rauchen :d damit kannst du dann auch gut pennen

---

---

Subject: Aw: BENZODIAZEPINE und Z-Drugs  
Posted by [Christian24](#) on Thu, 30 Sep 2021 14:08:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

valesk schrieb am Thu, 30 September 2021 10:41 Versuch es mal mit Cannabistropfen. Oder auch Rauchen :d damit kannst du dann auch gut pennen  
Das ist ja das perverse an unserem System. An Benzos komme ich leichter ran als an Cannabis.

---

---

Subject: Aw: BENZODIAZEPINE und Z-Drugs  
Posted by [Tom10](#) on Thu, 30 Sep 2021 16:17:43 GMT

---

Peder schrieb am Thu, 30 September 2021 00:04Doch, sonst hät ich auch nicht sofort vehement davon abgeraten. Über 2-3 Jahre immer nur geringe Mengen davon als Bedarfsmedikament verschrieben bekommen aber schon nach kurzer Zeit merkst du dass du das Zeug immer nehmen willst. Du fängst an zu rationieren um mehr in kürzeren Abständen nehmen zu können. Am Ende hatte ich extreme Schwierigkeiten es abzusetzen. Wenn mir heute jemand das Zeug anbietet bin ich nicht in der Lage abzulehnen. Ich denke mehr braucht man zum Abhängigkeitspotential nicht zu sagen. Das Zeug versetzt dich in einen Zustand in dem du wirklich allen Druck den du verspürst mit einem Schlag los bist. Dieser Zustand fühlt sich aber zu vertraut an, bei Amphetaminen weißt du dass du drauf bist, besser kann mans nicht erklären. Lass die Finger davon  
Ehrlich gesagt kann ich deine Erfahrungen so gar nicht teilen. Bei mir null Abhängigkeitspotential. Auch die Wirkungverspühre ich so nicht.

---

---

Subject: Aw: BENZODIAZEPINE und Z-Drugs  
Posted by [Kaus Klinski](#) on Thu, 30 Sep 2021 17:48:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Zu den hochgelobten ADD. Kenne soviele die das Zeug schlucken und einfach nie mehr davon loskommen bzw. bei Wirkungsverlust erhöhen oder das Präperat wechseln. Macht nicht abhängig und so ein Scheiß. Alles bullshit.  
Abhängig machen sie nicht wirklich, sie erzeugen halt u.U. höchst unangenehme "Absetzphänomene", wenn man sie zu schnell in der Dosis reduziert oder "cold turkey" absetzt. Aber sowas wie Toleranzentwicklung oder ein "Craving" nach den Substanzen gibt es nicht. Bei Benzos leider schon.

Fresse ja selbst schon ein halbes Leben AD, kann da also ein Stück weit mitreden. War eine Weile auch auf Venlafaxin Retard 225 mg, leider keine bessere Wirkung, also direkt wieder umgestellt auf Sertralin ("direct switch"). Gerade Venlafaxin ist berüchtigt für seine Absetzphänomene (wie auch Paroxetin), aber ich habe nichts gemerkt, OK, das Sertralin hat das sicherlich auch abgefangen.

Sertralin habe ich auch schon 'mal testweise abgesetzt vor einiger Zeit, relativ schnell runterdosiert. Nichts gemerkt. Schon gar kein "craving" nach dem Zeug oder so.

Es ist schon was anderes. Substanzen, die nicht serotonerg wirken wie z.B. Bupropion machen in der Regel gar keine "Entzugserscheinungen".

Gruß  
KK

---

---

Subject: Aw: BENZODIAZEPINE und Z-Drugs  
Posted by [Christian24](#) on Thu, 30 Sep 2021 18:36:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sagst ja selbst du frisst sie seit einem halben Leben lang. Wie is schnell die Definition von Abhängigkeit? ;-)

Mag sein das man körperlich nichts oder wenig spürt, aber psychische Abhängigkeit is meiner Meinung nach sicher gegeben.

---

---

Subject: Aw: BENZODIAZEPINE und Z-Drugs

Posted by [Kaus Klinski](#) on Thu, 30 Sep 2021 19:35:54 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nein, das ist ein Irrtum. Solange man die Wirkung haben will, muss man die Medis halt einnehmen. Sie sind ja nicht irgendwie kurativ wirksam sondern wirken nur solange man sie halt nimmt. Nach dem Absetzen kommt dann halt die Depression oft zurück, je nachdem. Aber nicht jeder braucht sie dauerhaft.

Gruß  
KK

---

---

Subject: Aw: BENZODIAZEPINE und Z-Drugs

Posted by [Legende](#) on Sat, 09 Oct 2021 09:06:49 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich kann dir CBD empfehlen !

<https://hanfgefluester.de/produkt/cbd-schlafoel/>

Am Anfang war ich selbst sehr skeptisch.... !: Aber bei manchen Tagen wo ich einfach nicht schlafen kann, hat mir CBD tatsächlich geholfen und bin nach 15-25min eingepennt 80 Dosierung bei 10 Tropfen fand ich etwas wenig, bei 15 Tropfen hat es immer Reibungslos geklappt und konnte immer schlafen! !:

Ich kann es dir nur empfehlen mal das auszuprobieren!

---

---

Subject: Aw: BENZODIAZEPINE und Z-Drugs

Posted by [Oceanboy](#) on Sat, 09 Oct 2021 19:26:37 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi,

ich habe jahrelang bis zu 7mg Temesta genommen (Lorazepam). Davon wegzukommen ist die Hölle. Fange es auf keinen Fall an wenn irgendwie möglich.

Mittlerweile bin ich auf Rivotril, weil das die längste Halbwertszeit hat, nehme davon aber nur

---

noch wenig und immer weniger.

Schlafmittel: Kann Dir Trittico empfehlen. Mein Bruder und ich nehmen das schon ne Weile. Dazu Ashwagandha und ich kann wieder schlafen. Und das mit trotz starker Schmerzen.

Good Luck,

OCE8N

---

Subject: Aw: BENZODIAZEPINE und Z-Drugs  
Posted by [shinelikediamonds](#) on Mon, 11 Oct 2021 07:51:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe massive Schlafstörungen und Unruhe. Habe die Tabletten Zolpidem 30 Minuten vor dem ZuBettGehen eingenommen und wunderbar geschlafen. Danke für dieses Produkt \*\*\*. Ich kann Zolpidem wirklich nur empfehlen. Habe keinerlei Nebenwirkungen beobachten können.

---

Subject: Aw: BENZODIAZEPINE und Z-Drugs  
Posted by [Fliesengott](#) on Mon, 11 Oct 2021 18:55:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@oceanboy: welches Ashgawanda und wieviel mg nimmst du denn da? Sind die Studien tatsächlich glaubhaft, was die Wirkung angeht?

---

Subject: Aw: BENZODIAZEPINE und Z-Drugs  
Posted by [Zandoer](#) on Mon, 11 Oct 2021 19:59:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Begib dich in eine Drogenberatung/stationäre Entzugsbehandlung

---

Subject: Aw: BENZODIAZEPINE und Z-Drugs  
Posted by [Oceanboy](#) on Mon, 11 Oct 2021 21:42:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zandoer schrieb am Mon, 11 October 2021 21:59 Begib dich in eine Drogenberatung/stationäre Entzugsbehandlung

Sowas würde ich auf keinen Fall empfehlen. Mir hat es das Leben kaputt gemacht, zumindest bin ich seit dieser "Behandlung" geschädigt und weiss nicht, ob das wieder gut wird.

Lieber selber einen Weg daraus finden!

---

---

Subject: Aw: BENZODIAZEPINE und Z-Drugs  
Posted by [Oceanboy](#) on Mon, 11 Oct 2021 21:44:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Fliesengott schrieb am Mon, 11 October 2021 20:55@oceanboy: welches Ashgawanda und wieviel mg nimmst du denn da? Sind die Studien tatsächlich glaubhaft, was die Wirkung angeht?

Ja die Studien scheinen schon glaubhaft zu sein. Meinem Bro und mir hilft es und wir haben wirklich Schlaf Probleme. Aber ob es als alleiniges mittel reicht weiss ich nicht.

Nehme so 150mg -1000mg am Tag. Nach Befinden.

LG  
Ocean

---

---

Subject: Aw: BENZODIAZEPINE und Z-Drugs  
Posted by [Fliesengott](#) on Tue, 12 Oct 2021 04:32:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Und welches genau?marke?

---

---

Subject: Aw: BENZODIAZEPINE und Z-Drugs  
Posted by [Oceanboy](#) on Tue, 12 Oct 2021 04:40:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Fliesengott schrieb am Tue, 12 October 2021 06:32Und welches genau?marke?  
auf iHERB

Goli oder youtheory

---

---

Subject: Aw: BENZODIAZEPINE und Z-Drugs  
Posted by [Christian24](#) on Tue, 12 Oct 2021 18:29:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also ich möchte hier nochmal meinen Senf dazu geben. Ich leide wie manche von euch wissen seit März diesen Jahres an einer starken Trichodynie. Das ganze tritt in Schüben auf, sprich es gibt Tage da zereißt es mich fast vor lauter Jucken und Tage wo es akzeptabel ist. Ein Tag ohne das ich meine Kopfhaut spüre, den gibt es jedoch nicht.

Ich habe in den sieben Monaten alles, aber wirklich schon alles ausprobiert. Fin, Dut,

Antiandrogene, Östrogen, Kortison, Antidepressiva es gibt nichts was ich nicht versucht hätte. Aber diese Scheiße ist wahrlich gekommen um zu bleiben.

Dann hab ich Ende August meinen alten Cipla Vorrat entdeckt und durchforstet und finde dort die Lorazepam an. War gerade wieder mal einer dieser Tage wo mich dieser Juckreiz an den Rande des Wahnsinns gebracht hat, und da hab ich eine genommen. Und siehe da, das Ding dämpft auch die Schmerzen und den Juckreiz. Jetzt könnte man meinen, ja klar, der Typ hat halt einen psychischen Schaden aber die Benzos helfen nicht immer. Sie beruhigen und das Reinsteigern bei einem Schub macht es nur schlimmer. Lange Rede kurzer Sinn, bin dann auf Diazepam umgesattelt und versuche gerade auszuschleichen. Und ja, die Dinger sind Drogen und man kommt verdammt schwer davon weg. Sofern man es überhaupt schafft. Aber man beginnt die Einnahme im Normalfall eh nur in einem Akt der völligen Verzweiflung und da bin ich halt nach monatelangen Schmerzen und Juckreiz angelangt.

Leider ist die Trichodynie sehr schlecht erforscht. Was ich mich durch Literatur gewälzt habe, hätte ich mir sparen können. Ich glaube mittlerweile das es was mit der Nebennierenrinde zu tun hat. Wer ein Kopfmensch und für Stress empfänglich ist, kann sein das die NNR komplett durchdreht und neben Cortisol den Organismus mit Androgenen flutet. Is halt nur eine Theorie meinerseits.

@ocean: 7mg Lorazepam sind schon eine Hausnummer. Da ist ein normales Leben denke ich schwer möglich. Von dem runterzukommen mal ganz abgesehen. Wie hast du das geschafft und in welchem Zeitraum? Ich lese immer wieder man soll auf Benzos mit langer HWZ umsteigen und im 1-2 Wochen Takt reduzieren. Und 7mg sind äquivalent zu 35 mg Diazepam, das kann dann dauern.

---

Subject: Aw: BENZODIAZEPINE und Z-Drugs  
Posted by [freddy](#) on Wed, 20 Oct 2021 13:31:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey,

da hier ja bereits CBD genannt hat:

Ich persönlich trinke vor dem Schlafen gehen gerne einen CBD Blütentee, der das Einschlafen auf jeden Fall erleichtert. Allerdings bin ich mir nicht sicher, ob das nur bei mir der Fall ist :lol: Meinem Kenntnisstand nach ist CBD aber kein Allheilmittel, deshalb wird es wahrscheinlich bei starken Schlafproblem nicht viel helfen... Allerdings kann man dem auf jeden fall einen Versuch geben.

Alles Gute!!

---

Subject: Aw: BENZODIAZEPINE und Z-Drugs  
Posted by [Nomadd](#) on Sun, 11 Dec 2022 22:35:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

haarindersuppe schrieb am Wed, 29 September 2021 22:34 Christian24 schrieb am Wed, 29 September 2021 21:28  
Is mir alles klar. Böses Zeug das innerhalb kürzester Zeit abhängig macht. Aber hier hat offensichtlich keiner Erfahrungen damit gemacht?  
Ich denke niemand hier hat Erfahrungen damit gemacht weil man das Zeugs auch nicht mehr für Schlafprobleme bekommen kann  
Ich habe Benzos und Z-Drugs regelmäßig für Schlafprobleme bekommen (kleine Mengen für ein bis zwei Wochen)

Zopiclon  
Diazepam  
Lorazepam

Nie Probleme gehabt. Ist für kurze "Einsatzzeiten" auch das beste Antidepressivum und Anxiolytikum, was es gibt. Da kommt nichts ran. Nur schade, dass man es nicht dauerhaft nehmen kann. ;)

---

Subject: Aw: BENZODIAZEPINE und Z-Drugs  
Posted by [Nomadd](#) on Sun, 11 Dec 2022 22:38:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

daniel91 schrieb am Wed, 29 September 2021 16:19 Evtl. mal Melatonin ausprobieren.

Melatonin hat mir beim Einschlafen ganz gut geholfen (Ich habe starke Einschlafprobleme. Durchschlafen tue ich ohne Probleme)

Einzigste Nebenwirkung: Ich schlafe zu lange (gestern um 2 Uhr nachts eingeschlafen und heute um 14 Uhr aufgewacht. :blush: :roll:

Ich verwende das Melatonin-Spray Intense von Green DOC.

<https://abload.de/image.php?img=1670797453406lvcaav.jpg>

<https://abload.de/image.php?img=1670797453402pcdck.jpg>

<https://abload.de/image.php?img=1670797453378tfcbm.jpg>

<https://abload.de/image.php?img=16707974533953sc4u.jpg>

Gibt es bei Rossmann.

---

Subject: Aw: BENZODIAZEPINE und Z-Drugs  
Posted by [Nomadd](#) on Sun, 11 Dec 2022 22:54:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Legende schrieb am Sat, 09 October 2021 11:06 Ich kann dir CBD empfehlen !

<https://hanfgefluester.de/produkt/cbd-schlafoel/>

Am Anfang war ich selbst sehr skeptisch.... !: Aber bei manchen Tagen wo ich einfach nicht schlafen kann, hat mir CBD tatsächlich geholfen und bin nach 15-25min eingepennt 8o Dosierung bei 10 Tropfen fand ich etwas wenig, bei 15 Tropfen hat es immer Reibungslos geklappt und konnte immer schlafen! !:

Ich kann es dir nur empfehlen mal das auszuprobieren!

Gibt es mittlerweile sogar bei Rossmann und zudem günstiger ;)

<https://abload.de/img/1670799125927isf5t.jpeg>

---

Subject: Aw: BENZODIAZEPINE und Z-Drugs  
Posted by [Knorkell](#) on Mon, 12 Dec 2022 13:07:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich bekam mal eine halbe Packung als Notfallmedikament. Ich habe es nur einige wenige Male genommen und dann einem Freund zur Verwahrung gegeben weil ich merkte, dass es akut viel zu gut hilft.

Völlig unverhältnismäßig das gegen Schlafprobleme zu benutzen. Außer es geht um einen stark limitierten Zeitraum. Wo drückt denn der Schuh?

Versuch' es wirklich lieber mit CBD oder sprich mit deinem Arzt über eine Minodisierung.

---

Subject: Aw: BENZODIAZEPINE und Z-Drugs  
Posted by [Zandoer](#) on Mon, 12 Dec 2022 13:33:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich meine mal gelesen zu haben, dass man mit Melatonin nicht so fahrlässig herumhantieren sollte. Aber das ist jetzt gefährliches Halbwissen.