

[KLARSTOFF.]

KOSTENLOSE KAPITELPROBE

Mehr als «beruhigend»

Gabapentinoide, Phenibut und weitere Sedativa verstehen



Fiktive Alltagsszene: Eine Pause für Fragen zu Medikamenten und Alltag.

Kostenlose Leseprobe aus der ersten Ausgabe · September 2026.

Inhalt dieser Probe

05 · Phenibut und die Unsicherheit eines Onlineversprechens	3
Quellen zum Auszug	6

Wichtige Hinweise. Vollständiges Kapitel 05 aus diesem Buch. Der Kapiteltext ist unverändert. Alle Fallpersonen sind erfunden. Der Auszug vermittelt Wissen und enthält keinen persönlichen Behandlungsplan.

Dieses Buch vermittelt allgemeines Wissen über Substanzen und Sucht. Es ersetzt keine persönliche medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Für diese Ausgabe liegt keine unabhängige medizinische Fachbegutachtung vor.

Inhaltsübersicht des Buchs

- 01 · Eine Wirkung ist noch keine Stofffamilie
- 02 · Nervensignale, Calciumkanäle und GABA
- 03 · Pregabalin: Nutzen an einer bestimmten Aufgabe messen
- 04 · Gabapentin ist verwandt, aber nicht dasselbe
- 05 · Phenibut und die Unsicherheit eines Onlineversprechens
- 06 · Baclofen, Clomethiazol und Carisoprodol
- 07 · Müdigkeit durch Antihistaminika und andere Arzneien
- 08 · Körperliche Anpassung und gelerntes Verlangen
- 09 · Mischungen, Vergiftung und die richtige Priorität
- 10 · Eine Behandlung verändern, ohne die Ursache zu verlieren
- 11 · Schwangerschaft, Alter und Alltag mit Verantwortung
- 12 · Gemeinsam aus Unsicherheit eine konkrete Frage machen
- 13 · Aufgaben zum Weiterdenken
- 14 · Begründete Lösungen
- 15 · Hilfe im deutschsprachigen Raum
- 16 · Glossar
- 17 · Quellen

05 • Phenibut und die Unsicherheit eines Onlineversprechens

Phenibut ist ein eigenständiger Stoff mit struktureller Nähe unter anderem zu Baclofen und Gabapentin. Die WHO beschreibt medizinische Registrierung in einigen Ländern und eine Onlinevermarktung für verschiedene Zwecke wie Schlaf, Stimmung, Angst und kognitive Leistung. Diese Aufzählung beschreibt Verwendungs- und Werbekontexte, keine Bestätigung aller versprochenen Wirkungen. Eine Registrierung irgendwo auf der Welt ersetzt keine Prüfung des Produkts und der örtlichen rechtlichen oder medizinischen Situation. [3]

Bei Phenibut ist eine Wirkung an GABA-B-Rezeptoren besonders bedeutsam. Der Ausdruck «Nootropikum», der in Werbung auftauchen kann, ist dagegen keine pharmakologische Sicherheitsklasse. Er weckt die Vorstellung einer geistigen Verbesserung und kann den Blick auf Vergiftung, Anpassung und Entzug verdecken. Ein Produkt kann mit Leistung beworben werden und trotzdem dämpfend wirken oder schwere Beschwerden verursachen. Der gewünschte Nutzen ist nicht automatisch der tatsächlich nachgewiesene. [3] [4]

Jonas beginnt in unserem erfundenen Verlauf mit dem Wunsch, bei Gesprächen weniger angespannt zu sein. Später organisiert er seine Tage zunehmend um die Verfügbarkeit des Produkts. Als die Lieferung ausbleibt, beschreibt er starke Unruhe und ungewöhnliche Wahrnehmungen. Dieser Verlauf ist kein typischer Fahrplan, den jede Person durchläuft. Er illustriert, warum eine Lieferunterbrechung bei einem regelmässig verwendeten psychoaktiven Produkt zu einer medizinischen Frage werden kann, auch wenn es nie ein Rezept gab.

Eine systematische Übersicht von 2023 untersuchte publizierte Phenibutentzugsfälle. Die eingeschlossenen Berichte waren Fallberichte oder veröffentlichte Kongressabstracts. Sie beschreiben unter anderem schwere Verwirrtheit, Halluzinationen und Krampfanfälle sowie unterschiedliche Behandlungen. Die Autoren fanden keine standardisierte, durch hochwertige Vergleichsstudien abgesicherte Behandlung, die sich aus dieser Literatur für alle Fälle ableiten liesse. Die Falldaten begründen Wachsamkeit und fachliche Betreuung, aber keine zuverlässige Häufigkeit schwerer Verläufe unter sämtlichen Menschen, die Phenibut verwenden. [4]

Warum ist diese Grenze wichtig? Schwere und ungewöhnliche Fälle werden eher veröffentlicht als unauffällige Verläufe. Gleichzeitig können Produkte falsch deklariert sein oder weitere Stoffe beteiligt sein. Eine Tabelle publizierter Fälle beschreibt daher eine ausgewählte Menge von Beobachtungen. Sie ist weder eine repräsentative Nutzerbefragung noch eine randomisierte Behandlungsstudie. Ein Leser darf daraus lernen, dass eine Komplikation möglich ist, ohne einen Prozentwert aus der Fallserie als sein persönliches Risiko zu übernehmen.

Jonas möchte eine im Internet gelesene Ersatzbehandlung nachbauen. Der Wunsch ist verständlich: Eine klare Anleitung scheint die Unsicherheit zu verkleinern. Tatsächlich kann sie neue Unsicherheit über Wirkstoffe, Wechselwirkungen und die passende Versorgung erzeugen. Im Denkbeispiel nennt er der medizinischen Stelle deshalb offen das Produkt, die fehlenden Informationen und die aktuellen Beschwerden. Bei schwerer Verwirrtheit, Krampfanfall, fehlender Ansprechbarkeit oder Atemproblemen gilt sofortige Notfallhilfe. Eine mutmasslich begrenzte Studienlage ist kein Grund, gefährliche Symptome abzuwarten. [4] [90] [95]

Ähnliche Wirkung, verschiedene Zielstrukturen

WIRKUNGSORT GENAU BENENNEN

Gabapentinoide

Gabapentin und
Pregabalin



Alpha-2-Delta

Bindung an eine
Untereinheit
spannungsabhängiger
Calciumkanäle.

Baclofen / Phenibut

Eigenständige Stoffe, keine
austauschbaren Produkte.



GABA-B-Rezeptor

Eine wichtige Zielstruktur
bei Baclofen und Phenibut.

Gabapentinoide sind keine direkten GABA-Rezeptor-Agonisten.

Ähnliche Namen oder Effekte begründen keinen eigenständigen Ersatz einer
Behandlung.

Ausgewählte Wirkmechanismen, keine vollständige Rezeptorkarte. Aus einer gemeinsamen Zielstruktur folgt keine Austauschbarkeit. Quellen: [1], [2], [3], [7].

Quellen zum Auszug

[3] [KS-EB-SED-S003 · Phenibut - Expert Committee on Drug Dependence Information Repository](#).

Fundstelle: Substance identification; WHO review history; effects/dependence and surveillance summary, Webzeilen 20 ff. Grundlage ist die Repository-Zusammenfassung; keine neue vollständige Auswertung des Originalberichts. Registrierung in einigen Ländern ist kein DACH-Zulassungsnachweis, Werbung kein Wirksamkeitsbeleg.

[4] [KS-EB-SED-S004 · A systematic review of phenibut withdrawal focusing on complications, therapeutic approaches, and single substance versus polysubstance withdrawal](#). Fundstelle:

Abstract: Methods, Results, Limitations, Conclusions; 25 Fallberichte/veröffentlichte Konferenzabstracts. Grundlage ist der vollständige offizielle Abstract, kein vollständiger Text. Selektions-/Publikationsbias, Produkte/Mischgebrauch ungewiss. Keine Häufigkeit für alle Nutzer und kein standardisierter Behandlungsplan.

[90] [KS-EB-SED-S090 · Adult basic life support Guidelines](#). Fundstelle: Changes 2025; Guidelines;

Recognising cardiac arrest. Die örtliche Notrufnummer ersetzt die britische 999. Grundlage sind ERC-Empfehlungen; der Text ersetzt keine praktische Erste-Hilfe-Ausbildung.

[95] [KS-EB-SED-S095 · Poisoning](#). Fundstelle: Immediate action required, Webzeilen 18-24; While

waiting, 35-54, besonders kein Erbrechen und nichts oral; Reviewdatum 109. Akute Vergiftungshilfe. Keine britischen Telefonnummern übertragen; kein universeller Trinkplan für jede denkbare Exposition und keine Therapieanweisung. Regionale Nummern separat belegt.

[1] [KS-EB-SED-S001 · Lyrica - EPAR Product Information](#). Fundstelle: SmPC 4.1, 4.4, 4.6, 4.8, 5.1-5.2;

PDF S.2-14: Indikationen, Anpassung/Entzug, Schwangerschaft, Wirkmechanismus und renale Ausscheidung. Zugriff: 2026-09-09. Grenze: Produktbezogene EU-Information; keine Dosierungen oder pauschale Zulassungsübertragung auf CH/LI; keine Vollektüre aller Arzneiformen/Sprach- und Patientenanhänge.

[2] [KS-EB-SED-S002 · Gabapentin 600 mg film-coated tablets - Summary of Product](#)

[Characteristics](#). Fundstelle: 4.1 Indications; 4.4 dependence/withdrawal and respiratory depression; 5.1 alpha-2-delta; 5.2 pharmacokinetics. Zugriff: 2026-09-09. Grenze: Britische präparatspezifische Fachinformation; keine lokale Verfügbarkeit, Dosierungen oder Äquivalenzempfehlungen abgeleitet.

[7] [KS-EB-SED-S007 · Baclofen 10mg tablets - Summary of Product Characteristics](#). Fundstelle: 4.1

spasticity; 4.4 renal impairment/abrupt withdrawal; 4.8; 5.1 pharmacodynamic properties. Zugriff: 2026-09-09. Grenze: Orale britische Fachinformation; kein Pumpenmanagement oder Behandlungsschema. Keine pauschale Übertragung auf Phenibutentzug.