

Gebrauchsinformation: Information für den Anwender

Gityl® 6 mg Tabletten

Zur Anwendung bei Erwachsenen

Wirkstoff: Bromazepam

Lesen Sie die gesamte Packungsbeilage sorgfältig durch, bevor Sie mit der Einnahme dieses Arzneimittels beginnen.

- Heben Sie die Packungsbeilage auf. Vielleicht möchten Sie diese später nochmals lesen.
- Wenn Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker.
- Dieses Arzneimittel wurde Ihnen persönlich verschrieben. Geben Sie es nicht an Dritte weiter. Es kann anderen Menschen schaden, auch wenn diese dieselben Symptome haben wie Sie.
- Wenn eine der aufgeführten Nebenwirkungen Sie erheblich beeinträchtigt oder Sie Nebenwirkungen bemerken, die nicht in dieser Gebrauchsinformation angegeben sind, informieren Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker.

1. Was ist Gityl® 6 mg und wofür wird es angewendet?
2. Was müssen Sie vor der Einnahme von Gityl® 6 mg beachten?
3. Wie ist Gityl® 6 mg einzunehmen?
4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?
5. Wie ist Gityl® 6 mg aufzubewahren?
6. Weitere Informationen

1. WAS IST GITYL® 6 MG UND WOFÜR WIRD ES ANGEWENDET?

Gityl® 6 mg ist ein Mittel gegen Angst- und Spannungszustände aus der Gruppe der Benzodiazepine.

Gityl® 6 mg wird angewendet zur symptomatischen Behandlung von akuten und chronischen Spannungs-, Erregungs- und Angstzuständen.

Die Anwendung von Gityl® 6 mg bei behandlungsbedürftigen Schlafstörungen, die durch Angst, Spannung und Erregung bedingt sind, ist nur dann gerechtfertigt, wenn gleichzeitig tagsüber die Wirkungen von Gityl® 6 mg erwünscht sind.

Hinweis:

Nicht alle Spannungs-, Erregungs- und Angstzustände bedürfen einer medikamentösen Behandlung. Oftmals sind sie Ausdruck körperlicher oder seelischer Erkrankungen und können durch andere Maßnahmen oder durch eine Behandlung der Grundkrankheit beeinflusst werden.

2. WAS MÜSSEN SIE VOR DER EINNAHME VON GITYL® 6 MG BEACHTEN?

Gityl® 6 mg darf nicht eingenommen werden,

- wenn Sie überempfindlich (allergisch) gegen Bromazepam oder einen der sonstigen Bestandteile von Gityl® 6 mg sind,
- bei Abhängigkeitserkrankung in der Vorgeschichte (Alkohol, Medikamente, Drogen),
- bei bestimmten Formen schwerer, krankhafter Muskelschwäche (Myasthenia gravis),
- bei akuter Vergiftung mit Alkohol, Schlaf- oder Schmerzmitteln sowie Arzneimitteln zur Behandlung geistig-seelischer Störungen (Neuroleptika, Antidepressiva und Lithium).

Besondere Vorsicht bei der Einnahme von Gityl® 6 mg ist erforderlich,

- bei Störungen der Gang- und Bewegungskoordination (spinale und zerebellare Ataxien),
- bei schweren Leberschäden, z. B. Gelbsucht mit Gallenstauung (cholestatischer Ikterus)
- bei Atemfunktionsstörungen im Schlaf (Schlafapnoe-Syndromen),
- bei schwerer chronischer Atemschwäche im Stadium akuter Verschlechterung (chronische Bronchitis, Bronchialasthma).

Über die Anwendung von Gityl® 6 mg bei Kindern und Jugendlichen liegt kein Erkenntnismaterial vor.

Bei älteren Patienten oder geschwächten Patienten sowie bei Patienten mit hirnorganischen Veränderungen, Kreislauf- und Atmungsschwäche (chronisch obstruktive Ateminsuffizienz) sowie eingeschränkter Nieren- oder Leberfunktion ist Vorsicht geboten (siehe 3. „Wie ist Gityl® 6 mg einzunehmen?“).

Gityl® 6 mg besitzt eine suchtfördernde Eigenschaft (primäres Abhängigkeitspotential). Bereits bei täglicher Anwendung über wenige Wochen ist die Gefahr einer Abhängigkeitsentwicklung gegeben. Dies gilt nicht nur für den missbräuchlichen Gebrauch besonders hoher Dosen, sondern auch für den therapeutischen Dosisbereich.

Eine ununterbrochene, länger als 4 Wochen dauernde Anwendung sollte vermieden werden, da sie zur Abhängigkeit führen kann. Bei einer Anwendung ohne ärztliche Anweisung verringert sich die Chance, Ihnen mit diesem Arzneimittel zu helfen.

Spätestens nach vierwöchiger Anwendung soll der Arzt entscheiden, ob die Behandlung weitergeführt werden muss.

Erhöhen Sie auf keinen Fall die vom Arzt vorgeschriebene Dosis, auch dann nicht, wenn die Wirkung nachlässt. Durch eigenmächtige Dosissteigerung wird die gezielte Behandlung erschwert.

Beim Absetzen nach längerem Gebrauch können - oft mit Verzögerungen von einigen Tagen - Unruhe, Angstzustände und Schlaflosigkeit auftreten. Diese Absetzerscheinungen verschwinden im allgemeinen nach 2 bis 3 Wochen.

Wenn Sie derzeit oder früher einmal abhängig von Alkohol, Arzneimitteln oder Drogen sind bzw. waren, dürfen Sie Benzodiazepine nicht einnehmen, ausgenommen in seltenen, nur vom Arzt zu beurteilenden Situationen. Machen Sie Ihren Arzt auf diesen Umstand aufmerksam.

Nehmen Sie Benzodiazepine enthaltende Arzneimittel nie ein, weil sie anderen so gut geholfen haben.

Bei Einnahme von Gityl® 6 mg mit anderen Arzneimitteln:

Bitte informieren Sie Ihren Arzt oder Apotheker, wenn Sie andere Arzneimittel einnehmen / anwenden bzw. vor kurzem eingenommen / angewendet haben, auch wenn es sich um nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel handelt.

Bei gleichzeitiger Anwendung anderer auf das Nervensystem einwirkender Arzneimittel (z. B. Psychopharmaka - Arzneimittel zur Behandlung geistig-seelischer Störungen -, Schlafmittel, teils auch Schmerzmittel, Narkosemittel oder auch Antihistaminika - Arzneimittel zur Behandlung von Allergien oder Erkältungen) kann es zu einer gegenseitigen Verstärkung der Wirkungen kommen.

Die Wirkung von Arzneimitteln, die die Muskelspannung herabsetzen (Muskelrelaxanzien) kann verstärkt werden.

Bei gleichzeitiger Einnahme von Cimetidin und Omeprazol (Arzneimittel zur Behandlung von z. B. Magengeschwüren) können Veränderungen der Wirkungsstärke von Gityl® 6 mg nicht ausgeschlossen werden.

Bei Patienten, die unter Dauerbehandlung mit anderen Arzneimitteln stehen, wie z. B. zentral wirksame Antihypertonika (auf das Nervensystem wirkende Mittel gegen zu hohen Blutdruck), Beta-Rezeptoren-Blocker (auf das Herz wirkende Mittel gegen zu hohen Blutdruck), Antikoagulanzen (blutgerinnungshemmende Mittel) und herzwirksame Glykoside (Mittel zur Stärkung der Herzkraft), Methylxanthine (Arzneimittel, die zur Behandlung von Asthma bronchiale eingesetzt werden) und Kontrazeptiva („Pille“) sind Art und Umfang von Wechselwirkungen nicht sicher vorhersehbar. Daher ist bei gleichzeitiger Anwendung mit Gityl® 6 mg, insbesondere zu Beginn der Behandlung, besondere Vorsicht geboten. Der behandelnde Arzt sollte daher vor der Verabreichung von Gityl® 6 mg klären, ob entsprechende Dauerbehandlungen bestehen.

Aufgrund langsamer Ausscheidung von Bromazepam aus dem Körper müssen Sie auch nach Beenden der Behandlung mit Gityl® 6 mg noch mit möglichen Wechselwirkungen rechnen.

Bei Einnahme von Gityl® 6 mg zusammen mit Nahrungsmitteln und Getränken

Während der Behandlung mit Gityl® 6 mg sollten Sie Alkohol meiden, da durch Alkohol die Wirkung von Bromazepam in nicht vorhersehbarer Weise verändert und verstärkt wird.

Schwangerschaft und Stillzeit

Fragen Sie vor der Einnahme / Anwendung von allen Arzneimitteln Ihren Arzt oder Apotheker um Rat.

Schwangerschaft:

Sie sollten Gityl[®] 6 mg während der Schwangerschaft nicht einnehmen. Informieren Sie daher umgehend Ihren Arzt über das Eintreten einer Schwangerschaft, damit er über die Beendigung oder das Weiterführen der Therapie entscheiden kann.

Eine längerfristige Anwendung von Gityl[®] 6 mg in der Schwangerschaft kann durch Gewöhnung und Abhängigkeit zu Entzugserscheinungen beim Neugeborenen führen.

Gaben größerer Dosen vor oder unter der Geburt können beim Säugling eine erniedrigte Körpertemperatur, erniedrigten Blutdruck, Atemdämpfung und Trinkschwäche (sog. Floppy-infant-Syndrom) hervorrufen.

Stillzeit:

Während der Stillzeit sollten Sie Gityl[®] 6 mg nicht einnehmen, da nicht ausgeschlossen werden kann, dass Bromazepam in die Muttermilch übergeht. Ist die Behandlung unausweichlich, sollte abgestillt werden.

Verkehrstüchtigkeit und das Bedienen von Maschinen:

Dieses Arzneimittel kann, auch bei bestimmungsgemäßem Gebrauch, das Reaktionsvermögen soweit verändern, dass die Fähigkeit zur aktiven Teilnahme am Straßenverkehr oder zum Bedienen von Maschinen beeinträchtigt wird. Dies gilt in verstärktem Maße im Zusammenwirken mit Alkohol.

Daher sollten Sie das Führen von Fahrzeugen, die Bedienung von Maschinen oder sonstige gefährvolle Tätigkeiten ganz, zumindest jedoch während der ersten Tage der Behandlung unterlassen. Die Entscheidung in jedem Einzelfall trifft der behandelnde Arzt unter Berücksichtigung der individuellen Reaktion und der jeweiligen Dosierung.

Wichtige Informationen über bestimmte sonstige Bestandteile von Gityl[®] 6 mg

Dieses Arzneimittel enthält Lactose. Bitte nehmen Sie Gityl[®] 6 mg daher erst nach Rücksprache mit Ihrem Arzt ein, wenn Ihnen bekannt ist, dass Sie unter einer Unverträglichkeit gegenüber bestimmten Zuckern leiden.

3. WIE IST GITYL[®] 6 MG EINZUNEHMEN?

Nehmen Sie Gityl[®] 6 mg immer genau nach der Anweisung des Arztes ein. Bitte fragen Sie bei Ihrem Arzt oder Apotheker nach, wenn Sie sich nicht ganz sicher sind.

Falls vom Arzt nicht anders verordnet, ist die übliche Dosis:

Die Dosierung richtet sich nach individueller Reaktionslage, Alter und Gewicht des Patienten sowie Art und Schwere des Krankheitsbildes. Hierbei gilt der Grundsatz, die Dosis so gering und die Behandlungsdauer so kurz wie möglich zu halten.

Ambulante Behandlung

Nehmen Sie zu Beginn der Behandlung 1-mal ½ Tablette Gityl[®] 6 mg (entsprechend 3 mg Bromazepam) abends, etwa 1 Stunde vor dem Schlafengehen, ein.

Die Dosis kann vom Arzt auf 1 Tablette Gityl[®] 6 mg (entsprechend 6 mg Bromazepam) erhöht werden.

Im allgemeinen hält die Wirkung nach abendlicher Einnahme von Bromazepam bis zum nächsten Abend an, so dass tagsüber zusätzliche Einnahmen nicht notwendig sind.

In seltenen Fällen können jedoch durch den Arzt zusätzliche Einnahmen von ¼ Tablette Gityl[®] 6 mg (entsprechend 1,5 mg Bromazepam) oder ½ Tablette Gityl[®] 6 mg (entsprechend 3 mg Bromazepam), in Einzelfällen bis 2 Tabletten Gityl[®] 6 mg (entsprechend 12 mg Bromazepam) am Tage verordnet werden. Höhere Dosierungen sind nur in seltenen Fällen notwendig (z. B. psychiatrische und neurologische Erkrankungen) und erfolgen in der Regel nur im Krankenhaus.

Stationäre Behandlung

Bei schweren Spannungs-, Erregungs- und Angstzuständen ist eine schrittweise Dosissteigerung bis auf 3-mal 1 Tablette Gityl[®] 6 mg (entsprechend 3-mal 6 mg Bromazepam) täglich möglich.

Besondere Dosierungshinweise:

Ältere und geschwächte Patienten sowie Patienten mit hirnorganischen Veränderungen, Kreislauf- und Atmungsschwäche sowie gestörter Leber- oder Nierenfunktion erhalten in der Regel die Hälfte der oben angegebenen Tagesdosierung, d. h. anfangs ¼ Tablette Gityl[®] 6 mg (entsprechend 1,5 mg Bromazepam) bis maximal 1 Tablette Gityl[®] 6 mg (entsprechend maximal 6 mg Bromazepam) zur Nacht.

Art der Anwendung:

Nehmen Sie Gityl[®] 6 mg unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit ein.

Bei ambulanter Behandlung von Spannungs-, Erregungs- und Angstzuständen sollten Sie Gityl[®] 6 mg hauptsächlich abends einnehmen.

Nehmen Sie Gityl[®] 6 mg ca. 1 Stunde vor dem Schlafengehen und nicht auf den vollen Magen ein, da sonst mit verzögertem Wirkungseintritt und - abhängig von der Schlafdauer - mit verstärkten Nachwirkungen (z. B. Müdigkeit, Konzentrationsstörungen) am nächsten Morgen gerechnet werden muss.

Dauer der Anwendung:

Bei akuten Spannungs-, Erregungs- und Angstzuständen sollten Sie die Einnahme von Gityl[®] 6 mg auf einzelne Gaben oder wenige Tage beschränken.

Bei chronischen Spannungs-, Erregungs- und Angstzuständen richtet sich die Dauer der Anwendung nach dem Verlauf. Nach zweiwöchiger täglicher Einnahme sollte vom Arzt durch eine schrittweise Verringerung der Dosis geklärt werden, ob eine Behandlung mit Gityl[®] 6 mg angezeigt ist. Jedoch sollten Sie auch bei chronischen Spannungs-, Erregungs- und Angstzuständen Gityl[®] 6 mg nicht länger als 4 Wochen einnehmen.

Bei längerer Anwendungsdauer (länger als eine Woche) sollte beim Absetzen von Gityl® 6 mg die Dosis schrittweise verringert werden. Hierbei müssen Sie mit dem Auftreten möglicher Absetzphänomene rechnen (siehe 4. „Welche Nebenwirkungen sind möglich?“).

Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker, wenn Sie den Eindruck haben, dass die Wirkung von Gityl® 6 mg zu stark oder zu schwach ist.

Wenn Sie eine größere Menge von Gityl® 6 mg eingenommen haben, als Sie sollten

Im Falle einer Überdosierung ist der Arzt um Rat zu fragen. Unabhängig davon können Sie versuchen, durch ein erzwungenes Erbrechen den Mageninhalt zu entleeren. Bei jeder Beurteilung einer Vergiftung sollte an das Vorliegen einer Mehrfach-Vergiftung durch mögliche Einnahme bzw. Anwendung mehrerer Arzneimittel gedacht werden.

Die Symptome einer Überdosierung treten verstärkt unter dem Einfluss von Alkohol und anderen auf das Gehirn dämpfend wirkenden Mitteln auf.

Symptome einer Überdosierung und erforderliche Maßnahmen

Symptome leichter Überdosierung können z. B. Verwirrtheit, Schläfrigkeit (Somnolenz), Gang- und Bewegungsstörungen (Ataxie), undeutliches Sprechen (Dysarthrie), Blutdruckabfall, Muskelschwäche sein. Treten solche Krankheitszeichen in Erscheinung, ist umgehend ein Arzt zu informieren, der über den Schweregrad und die gegebenenfalls erforderlichen weiteren Maßnahmen entscheidet.

In Fällen hochgradiger Vergiftung kann es zu einer zentralen Verminderung der Herz-Kreislauf- und Atemfunktionen (blau-rote Färbung von Haut und Schleimhaut [Zyanose], Bewusstlosigkeit bis hin zum Atemstillstand, Herzstillstand) kommen. In solchen Fällen ist eine Intensivüberwachung notwendig!

In der Abklingphase können hochgradige Erregungszustände vorkommen.

Wenn Sie die Einnahme von Gityl® 6 mg vergessen haben

Nehmen Sie nicht die doppelte Dosis ein, wenn Sie die vorherige Einnahme vergessen haben.

Wenn Sie weitere Fragen zur Anwendung des Arzneimittels haben, fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

4. WELCHE NEBENWIRKUNGEN SIND MÖGLICH?

Wie alle Arzneimittel kann Gityl® 6 mg Nebenwirkungen haben, die aber nicht bei jedem auftreten müssen.

Bei den Häufigkeitsangaben zu Nebenwirkungen werden folgende Kategorien zugrunde gelegt:

Sehr häufig: mehr als 1 Behandler von 10
Häufig: 1 bis 10 Behandelte von 100
Gelegentlich: 1 bis 10 Behandelte von 1.000
Selten: 1 bis 10 Behandelte von 10.000
Sehr selten: weniger als 1 Behandler von 10.000
Nicht bekannt: Häufigkeit auf Grundlage der verfügbaren Daten nicht abschätzbar

Mögliche Nebenwirkungen:

Erkrankungen des Nervensystems:

Häufig: Zeitlich begrenzte Gedächtnislücken (anterograde Amnesie), unerwünscht starke Beruhigung am Tage, Schläfrigkeit, verlängerte Reaktionszeit, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Benommenheit, Gang- und Bewegungsstörungen, Störungen der Bewegungsabläufe (Ataxie), Schwindelgefühl. Am Morgen nach der abendlichen Verabreichung können Überhangeffekte in Form von Konzentrationsstörungen und Restmüdigkeit die Reaktionsfähigkeit beeinträchtigen.
Häufigkeit nicht bekannt: In hoher Dosierung und bei längerer Anwendung von Gityl® 6 mg können vorübergehende Störungen wie verlangsamtes oder undeutliches Sprechen (Artikulationsstörungen) auftreten.

Augenerkrankungen:

Häufigkeit nicht bekannt: In hoher Dosierung und bei längerer Anwendung von Gityl® 6 mg können Sehstörungen (Doppelbilder, verschwommenes Sehen, Augenzittern) auftreten.

Erkrankungen der Atemwege, des Brustraums und des Mittelfells:

Häufigkeit nicht bekannt: Bei Patienten mit schwerer Atemnot (Atemwegsobstruktion) und mit Hirnschädigungen kann eine atemdämpfende Wirkung (verstärkt) in Erscheinung treten.

Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts:

Selten: Leichte Übelkeit, Durchfall, Mundtrockenheit.

Erkrankungen der Haut und des Unterhautzellgewebes:

Sehr selten: Allergische Hauterscheinungen (z. B. Exanthem).

Skelettmuskulatur-, Bindegewebs- und Knochenerkrankungen:

Selten: Muskelschwäche.

Stoffwechsel- und Ernährungsstörungen:

Selten: Appetitsteigerung.

Gefäßerkrankungen:

Selten: Blutdruckabfall.

Allgemeine Erkrankungen und Beschwerden am Verabreichungsort:

Häufig: Müdigkeit, Mattigkeit.

Häufigkeit nicht bekannt: Wirkungsumkehr („paradoxe Reaktionen“) wie z. B. Wutanfälle, akute Erregungszustände, Angst, Suizidalität, vermehrte Muskelkrämpfe, Schlafstörungen.

In hoher Dosierung und bei längerer Anwendung von Gityl® 6 mg können Bewegungs- und Gangunsicherheit auftreten.

Erkrankungen des Immunsystems:

Sehr selten: Allergische Reaktionen.

Psychiatrische Erkrankungen:

Häufig: Niedergeschlagenheit, Verwirrtheit.

Selten: Zu- oder Abnahme des sexuellen Verlangens.

Häufigkeit nicht bekannt: Sinnesstörungen (Halluzinationen). Die Behandlung sollte in diesem Fall beendet werden.

Bei längerer oder wiederholter Anwendung von Bromazepam kann es zur Abnahme der Wirkung (Toleranzentwicklung) kommen.

Bei Patienten mit durch Angstzustände überlagerten Depressionen kann es unter der Behandlung mit Benzodiazepinen, auch wenn diese nicht vorrangig zur Beseitigung der Angst eingesetzt worden sind, nach Verringerung des Angstgefühls zu einem so starken Hervortreten der depressiven Empfindungen kommen, dass Selbstmordgedanken auftreten. Zur Verhinderung dieser Entwicklung sind durch den Arzt entsprechende Vorsichtsmaßnahmen zu treffen.

Wegen der ausgeprägten muskelerschlaffenden Wirkung von Gityl® 6 mg ist insbesondere bei älteren Patienten Vorsicht (Sturzgefahr) geboten.

Durch plötzliches Absetzen der Therapie nach längerer täglicher Anwendung können nach ca. 2 - 4 Tagen Schlaflosigkeit und vermehrtes Träumen auftreten. Angst, Spannungszustände sowie Erregung und innere Unruhe können sich verstärkt wieder einstellen. Das Erscheinungsbild kann sich in Zittern und Schwitzen äußern und sich bis zu bedrohlichen körperlichen (z. B. Krampfanfälle) und seelischen Reaktionen wie symptomatischen Psychosen (z. B. Entzugsdelir) steigern.

Gegenmaßnahmen:

Sollten Sie welche der oben genannten Nebenwirkungen bei sich beobachten, benachrichtigen Sie Ihren Arzt, damit er über den Schweregrad und die gegebenenfalls erforderlichen weiteren Maßnahmen entscheiden kann. Nebenwirkungen bilden sich im allgemeinen nach Verringerung der Dosis zurück und lassen sich in der Regel durch sorgfältige und individuelle Einstellung der Tagesdosen vermeiden.

Informieren Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker, wenn eine der aufgeführten Nebenwirkungen Sie erheblich beeinträchtigt oder Sie Nebenwirkungen bemerken, die nicht in dieser Gebrauchsinformation angegeben sind.

5. WIE IST GITYL® 6 MG AUFZUBEWAHREN?

Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren.

Sie dürfen das Arzneimittel nach dem auf dem Umkarton und der Durchdrückfolie nach „Verwendbar bis:“ angegebenen Verfalldatum nicht mehr verwenden. Das Verfalldatum bezieht sich auf den letzten Tag des Monats.

6. WEITERE INFORMATIONEN

Was Gityl® 6 mg enthält:

Der Wirkstoff ist: Bromazepam.
1 Tablette enthält 6 mg Bromazepam.

Die sonstigen Bestandteile sind:
Lactose-Monohydrat, Magnesiumstearat, Gelatine, Weizenstärke (glutenfrei),
mikrokristalline Cellulose.

Wie Gityl® 6 mg aussieht und Inhalt der Packung:

Gityl® 6 mg sind weiße, oblonggewölbte Tabletten mit 3 Bruchkerben allseitig.

Gityl® 6 mg ist in Packungen mit 10 Tabletten (N1), 20 Tabletten (N2) und 50 Tabletten (N3) erhältlich.

Pharmazeutischer Unternehmer und Hersteller

Krewel Meuselbach GmbH
Krewelstr. 2
53783 Eitorf
Telefon: 02243 / 87-0
Telefax: 02243 / 87-175
E-Mail: Info@krewel-meuselbach.de

Diese Gebrauchsinformation wurde zuletzt überarbeitet im Mai 2008.

Zur unbeschädigten Entnahme von Gityl® 6 mg:

1. Den Blisterstreifen, wie abgebildet, in die Hände nehmen.
2. Mit dem Daumen auf **ein** Ende der Tablette drücken (Pfeil), bis die Folie einreißt.
3. Tablette kann zur Dosierung halbiert oder geviertelt werden.

Nicht auf die Mitte drücken.

Gegendrücken auf der Gegenseite vermeiden.