

Hirndoping – ein gefährlicher Weg

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,
liebe Kolleginnen und Kollegen,

die Arbeitswelt wird immer komplexer. Zum einen werden von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern neben guter Ausbildung vor allem Flexibilität, ständige Verfügbarkeit, emotionale Ausgeglichenheit und ein soziales Anpassungsvermögen abverlangt und zum anderen leiden viele Mitarbeitende an ihren Arbeitsplätzen unter hohen psychischen Belastungen. Immer mehr Wirtschaftsleistung wird von immer weniger Menschen erbracht, Arbeitsplatz- und Beschäftigungsgarantien schwinden zunehmend und das Verhältnis von Anspannung und Entspannung verschiebt sich stetig zu Ungunsten Letzterer. Wie vor kurzem in einer DAK-Umfrage (Deutsche Angestellten-Krankenkasse) nachzulesen war, hat fast jeder siebte Beschäftigte in Deutschland Angst vor der Kündigung, jeder neunte sieht sich im Konkurrenzkampf mit seinen Kollegen. Offensichtlich gehören heutzutage Zeit- und Leistungsdruck sowie Stress zum Lebens- und Arbeitsalltag in Deutschland. Um diese Anforderungen erfüllen zu können suchen viele Berufstätige Abhilfe in leistungssteigernden Medikamenten (Hirndoping), nicht wenige greifen zu den riskanten Mitteln Alkohol oder Schlaf- und Beruhigungsmitteln. Viele Menschen nehmen Abnehmkapseln für die Traumfigur oder Psychopharmaka fürs Gehirn - bis sie krank und im schlimmsten Fall auch noch abhängig werden. Alkohol und Tabletten sind kein geeigneter Weg aus der Stressfalle. Nur der Ausgleich im Privatleben macht auf Dauer stressresistenter.

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) beschreibt mit Hirndoping den Versuch gesunder Menschen, die Leistungsfähigkeit des Gehirns sowie die emotionale und soziale Kompetenz durch Einnahme bestimmter Medikamente zu verbessern. Hirndoping bezieht sich vor allem auf die Einnahme rezeptpflichtiger Substanzen, die für die Behandlung bestimmter Erkrankungen zugelassen sind. Bei Hirndoping erfolgt die Einnahme derartiger Substanzen außerhalb ärztlicher Verordnung und zielt auf die Steigerung von Hirnleistungen ab - einen Zweck also, für den die Substanzen bei gesunden Menschen weder entwickelt noch zugelassen wurden.

Zu den bekannten Substanzen, die in Zusammenhang mit Hirndoping missbraucht werden, gehören stimulierende Wirkstoffe wie Methylphenidat (Handelsname bspw. Ritalin®) und Modafinil (Handelsname Vigil®) sowie Antidementiva wie Serotonin. Diese Medikamente

werden am meisten zur Steigerung von Aufmerksamkeit und Verbesserung der Konzentration und des psychischen Wohlbefindens missbraucht.

Studien belegen, dass derartige Mittel die Stimmung von gesunden Menschen nicht verbessern. Darüber hinaus führt die Einnahme solcher Substanzen bei Gesunden nicht selten zur Verschlechterung physischer Eigenschaften - zahlreiche Nebenwirkungen wie Schlafstörungen, Unruhe, Nervosität und Appetitlosigkeit können die Folge sein. Nachweislich führen die sog. „Happy Pills“ und „Smart Drugs“ bei gesunden Menschen weder zur gewünschten Stimmungsaufhellung noch zur Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit. Im Gegenteil kann die Einnahme stimulierender Substanzen bei Gesunden mit einer normal ausgeprägten Aufmerksamkeit sogar zur Verringerung von Leistungsfähigkeit und Aktivität führen. Neben unerwünschten Nebenwirkungen weisen die im Zusammenhang mit Hirndoping genannten Wirkstoffe ein hohes psychisches Abhängigkeitspotential (Suchtrisiko) auf. Die psychische (seelische) Abhängigkeit ist hier insbesondere durch das Verlangen gekennzeichnet, die durch Einnahme dieser Stoffe empfundenen Effekte erneut erleben und erfahren zu wollen.

Die DHS rät grundsätzlich von der nicht indizierten Einnahme verschreibungspflichtiger Substanzen ab und empfiehlt Alternativen zur Steigerung der Leistungsfähigkeit sowie des emotionalen und sozialen Wohlbefindens, wie etwa einen ausreichenden Schlaf, Entspannungsmethoden (autogenes Training, Yoga, Meditation), Denksport und Gedächtnistraining, gutes Zeitmanagement, regelmäßige kurze Pausen, gute Organisation des Arbeitsplatzes, Selbstwahrnehmungstrainings zur besseren Deutung körpereigener Signale, regelmäßigen Sport, kurze Spaziergänge, ausgewogene Ernährung (Obst, Gemüse, Walnüsse sowie Seefisch), Verzicht auf Alkohol, Nikotin und bestimmte Medikamente, Gespräche mit Familienmitgliedern und Arbeitskollegen, Aufbau positiver Aktivitäten (z.B. ein Kinobesuch oder Treffen mit Freunden und Bekannten), usw.

(Quelle - „Hirndoping“. Die Position der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. , Hamm, Mai 2011)

Jan-Vout Vrieze
Personalreferent

Heike Gerecke
MAV

Jan Kiehl
Suchtbeauftragter