



## **Überforderung und Stress am Arbeitsplatz Hirndoping – sinnlos, riskant und teuer!**

**Immer mehr Leistung  
stimmungsaufhellende Pillen. Erfolgs- und  
Leistungsdruck, beruflich wie privat,  
fördern riskante Lebensweisen von  
Jugendlichen und Erwachsenen.**

Ca. zwei Mio. Beschäftigte im Alter von 20-50 Jahren (fünf Prozent der Befragten) gaben in einer repräsentativen Umfrage der Deutschen Angestellten-Krankenkasse (DAK) an, als Gesunde schon einmal leistungssteigernde und stimmungsaufhellende Medikamente eingenommen zu haben. Ca. 800.000 Beschäftigte (zwei Prozent der Befragten) „dopen“ regelmäßig und sehr gezielt. Ca. 320.000 Beschäftigte (0,8 Prozent der Befragten) nahmen zum Zeitpunkt der Befragung täglich oder mehrmals wöchentlich Arzneimittel zur Leistungssteigerung und Stimmungsaufhellung ein. Und ein Viertel aller Befragten gab an, eine Steigerung ihrer geistigen Leistungen im Beruf sei vertretbar – auch wenn keine medizinische Notwendigkeit für die Einnahme der Stimmungsaufheller besteht.

Eine Untersuchung im Jahr 2010 (Franke/ Lieb) zeigte, dass mehr als 80 Prozent der befragten Schüler und Studenten einer frei verfügbaren Pille ohne Nebenwirkungen positiv gegenüber stehen würden, während elf Prozent dies ablehnen. Internationale Daten bestätigen diese Nutzungsbereitschaft: 20 Prozent der befragten Akademiker hatten mindestens schon einmal Arzneimittel ohne medizinische Indikation eingenommen (Online-Befragung des Wissenschaftsmagazins Nature in 60 Ländern).

Zu den bekanntesten Substanzen, die im Zusammenhang mit Hirndoping missbraucht werden, gehören insbesondere stimulierende Wirkstoffe wie das Methylphenidat zur medizinisch-indizierten Behandlung des Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom (ADHS) und das Modafinil zur Therapie der Schlafkrankheit (Narkolepsie). Während diese Medikamente zu einer Verbesserung der Gedächtnisleistung führen sollen, werden bestimmte Antidepressiva - die u. a. zur Behandlung depressiver Verstimmungen sowie von Angst- und Zwangsstörungen entwickelt wurden – für eine Verbesserung des psychischen Wohlbefindens angewendet. Bei Gesunden führt die Einnahme von Antidepressiva nicht zur gewünschten Wirkung, sondern häufig zur Verschlechterung der Leistungsfähigkeit - beispielsweise nehmen Aufmerksamkeit und Wachheit ab. Auch finden sich keine Belege zur Steigerung der Gedächtnisleistung Gesunder durch Antidepressiva. Eher werden beide Substanzgruppen bei Gesunden eine Vielzahl unerwünschter Wirkungen auslösen, z.B. Kopfschmerzen, Ruhelosigkeit und Übelkeit.

Noch riskanter ist die Einnahme von Methylphenidat durch Gesunde, die bereits über eine gute Aufmerksamkeitsfokussierung verfügen. Neben einer Reduktion der Planungs- und Handlungsbereitschaft, löst die Einnahme häufig Zustände von Euphorie und Überschwänglichkeit aus, die zur Überschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit führen. Prof. Dr. Gerd Glaeske: „Die Einnahme führt bei Gesunden nachweislich weder zu gewünschter Stimmungsaufhellung noch zur Steigerung der Leistungsfähigkeit, eher erreichen sie die Verringerung von Leistungsfähigkeit und Aktivität. Neben anderen unerwünschten Nebenwirkungen weisen die stimulierenden Wirkstoffe Methylphenidat und Modafinil ein hohes psychisches Abhängigkeitsrisiko auf.“

Ein gutes Zeitmanagement mit Ruhepausen kann ebenso helfen wie ein gut organisierter  
Quelle: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.: Hirndoping – sinnlos, riskant und teuer! Meldung vom

Arbeitsplatz.“ Individuelle Maßnahmen können die stetig wachsenden Anforderungen der Leistungsgesellschaft nur begrenzt kompensieren. Vor diesem Hintergrund fordert die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen auf gesellschaftspolitischer wie institutioneller Ebene die zusätzliche Umsetzung verhältnispräventiver Leistungen. Das bedeutet, Arbeitsplatzregelungen und Sozialleistungen können nicht ausschließlich wirtschaftspolitisch diskutiert und entschieden werden, sondern sind deutlicher als bisher auch gesundheitspolitisch auszurichten. Dr. Raphael Gaßmann:

„Wir leben nicht nur, um zu arbeiten! Wenn Schule, Ausbildung und Beruf krank oder süchtig machen, ist es Zeit, sie grundsätzlich zu entschärfen.“  
20.06.2011 unter  
[http://www.dhs.de/fileadmin/user\\_upload/pdf/news/2011\\_06\\_20\\_PMHirndoping.pdf](http://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/news/2011_06_20_PMHirndoping.pdf)

Autor: Verena Horsthemke

Stand: 18.07.2011

drucken |

schließen |

Sie lesen gerade:

Hirndoping – sinnlos, riskant und teuer!