

Hirndoping
**Wacher, kreativer,
konzentrierter**



Foto: istockphoto, panjastock123

Was ist Hirndoping?



Foto: istockphoto, ricardoinfante

Unter Hirndoping bzw. Neuroenhancement (engl. enhancement = Steigerung, Verbesserung) werden allgemein Versuche zusammengefasst, die geistige und kognitive Leistungsfähigkeit oder das psychische Wohlbefinden mit Hilfe von Substanzen zu verbessern.

Quelle: Robert Koch-Institut, 2011; DAK-Report, 2015

Was sind Hirndoping-Substanzen?

Es gibt unterschiedliche Definitionen:

Definitiv:

Verschreibungspflichtige Medikamente, die ohne ärztliche Anordnung eingenommen werden

Teilweise in Definition enthalten:

- illegale Substanzen (Drogen)
- freiverkäufliche Substanzen (Ginkgo, Koffein, Nikotin etc.)

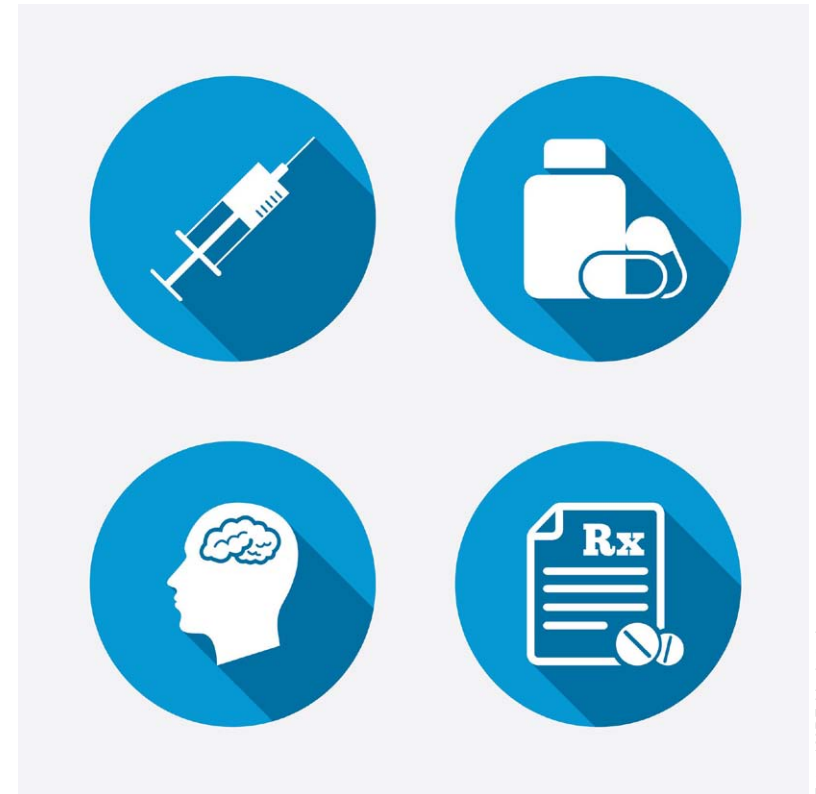
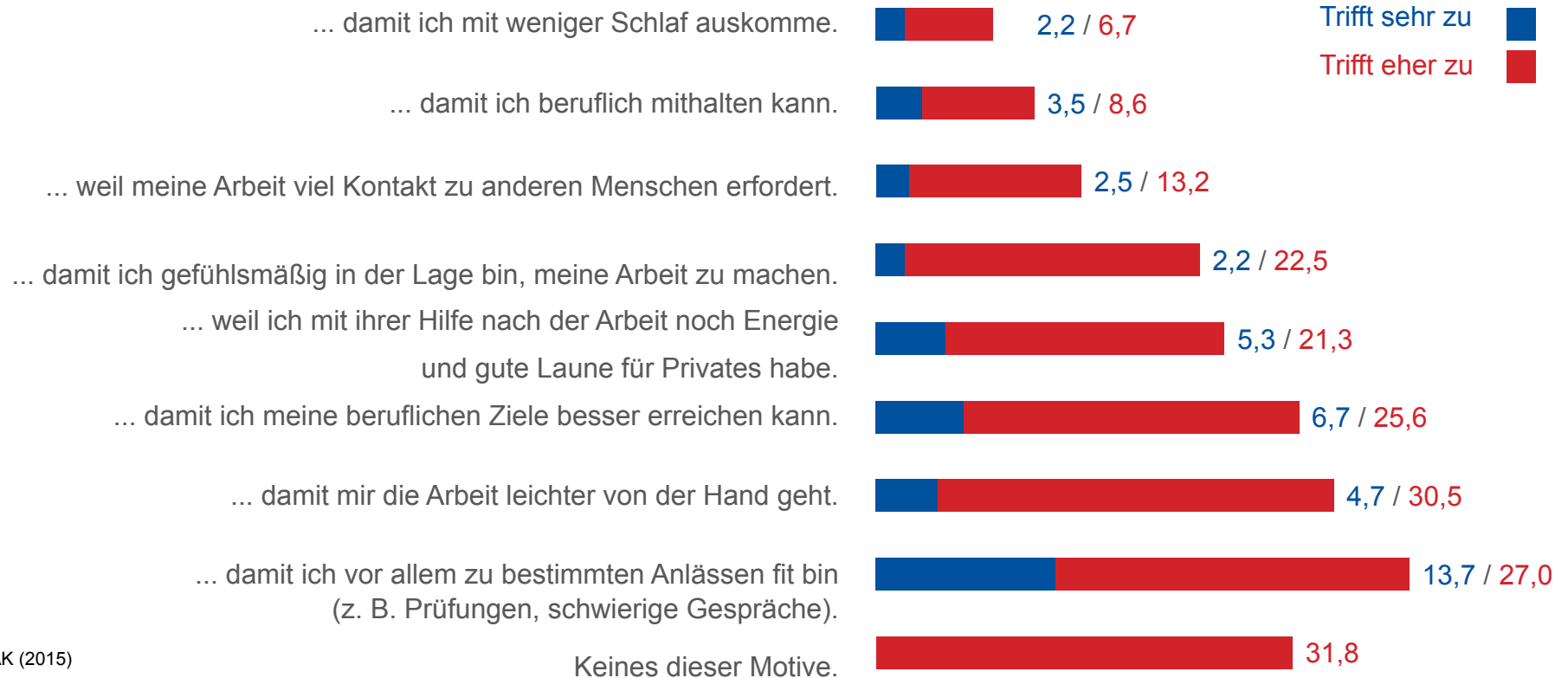


Foto: 123RF, blankstock

Beweggründe für Hirndoping bei der Arbeit

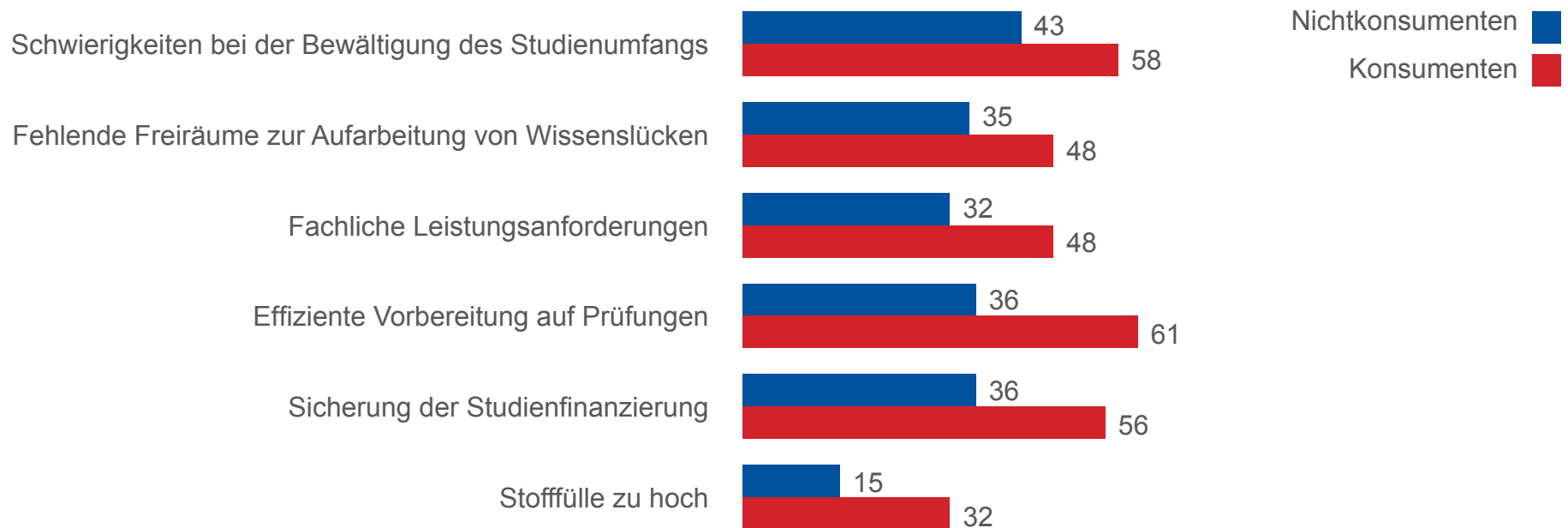
Ich nehme solche Medikamente ...



Quelle: DAK (2015)

Beweggründe für Hirndoping in der Ausbildung

Studenten, die Hirndoping-Substanzen konsumieren, fühlen sich insgesamt höher beansprucht als Nichtkonsumenten.



Quelle: BKK Landesverband Bayern (2013). Für die Prüfung schon gedopt? Pharmakologisches Neuroenhancement an Hochschulen. München.

Die häufigsten Ursachen für Hirndoping

Anforderungen	Person
Termindruck	Qualifikation, die den gestellten Anforderungen nicht entspricht
Hohe Arbeitsmenge, hohe Anforderungen, hohe Verantwortung	Geringe Organisations- und Problemlösefähigkeit
Konkurrenzdruck, Jobunsicherheit	Geringe Zuversicht und mangelnder Glaube an eigene Fähigkeiten
Ständige Erreichbarkeit	Emotionale Instabilität
Schlechte Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben	Private Belastungen

Wesentliche Hirndoping-Substanzen

- Psychostimulanzien:
z. B. Methylphenidat, Modafinil
- Antidementiva:
z. B. Donezepil, Rivastigmin
- Antidepressiva:
z. B. Citalopram, Escitalopram
- Benzodiazepine:
z. B. Diazepam, Tavor
- Betablocker:
Propanolol, Metoprolol
- illegale Drogen:
z. B. Amphetamine, Kokain

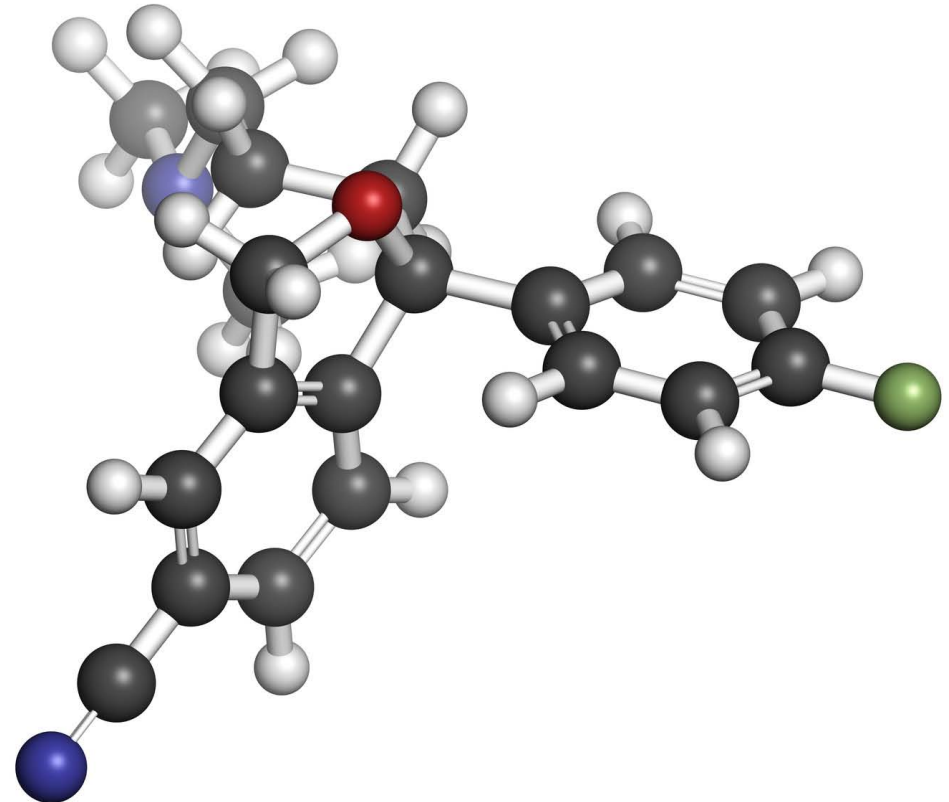


Foto: Fotolia, molekul.be

Risiken und Nebenwirkungen

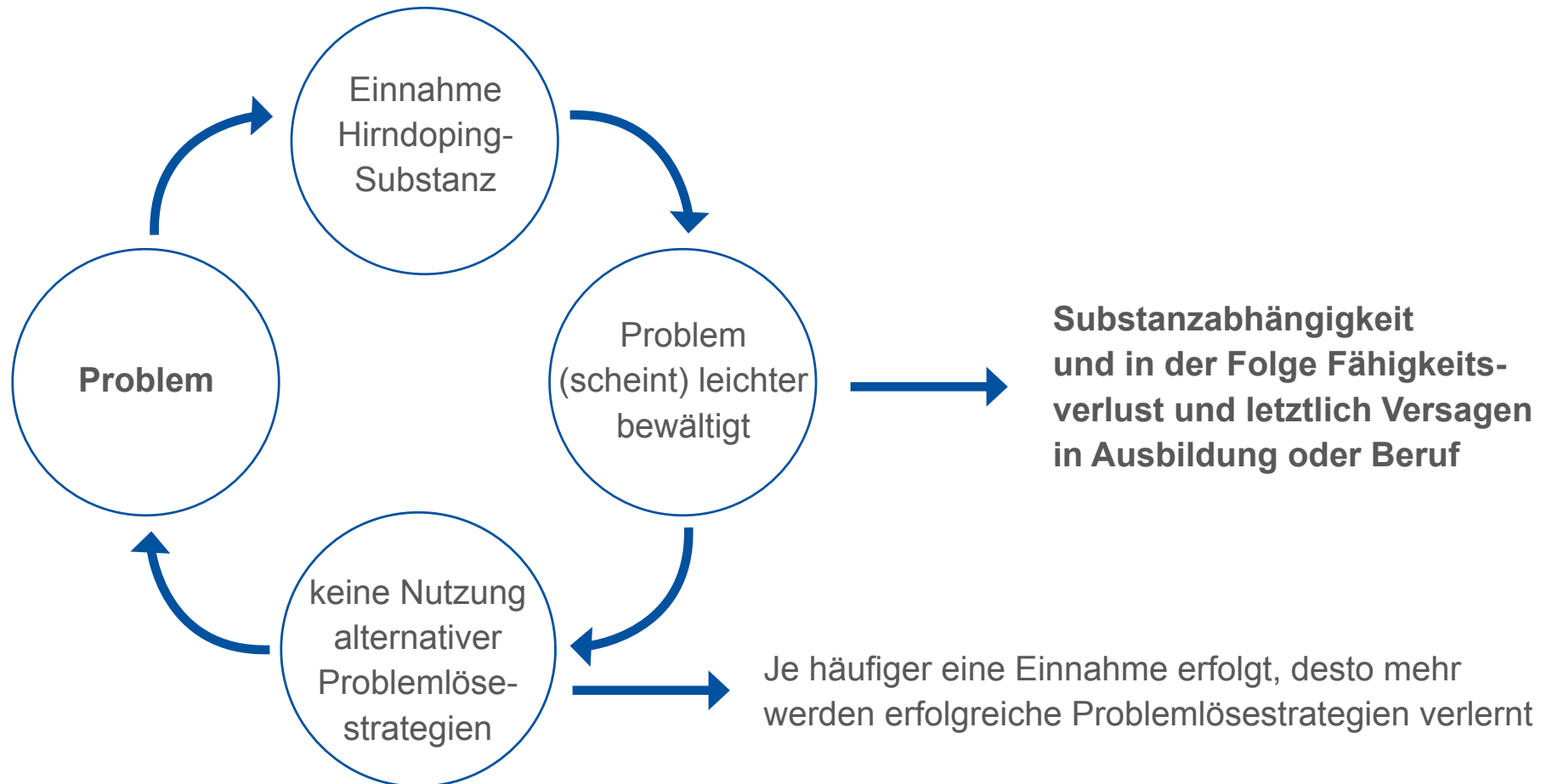
- Hirndoping-Substanzen führen fast immer zu Nebenwirkungen
- Viele besitzen ein Suchtpotenzial

Dauerhaft eingenommen beeinträchtigen sie die Leistung und die Sicherheit an der Ausbildungsstätte und am Arbeitsplatz.



Foto: Fotolia, by-studio

Der Weg in die (psychische) Abhängigkeit



Hirndoping vermeiden – alternative Bewältigungsstrategien



Impressum:

DGUV Lernen und Gesundheit, Hirndoping,
August 2015

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin
(verantwortlich); Karen Guckes-Kühl, Wiesbaden

Text: Dr. Marlen Cosmar, Diplom-Psychologin, Referentin der Institutsleitung im Bereich „Psychische Belastungen und Gesundheit“ am Institut für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IAG) in Dresden

Fachliche Beratung: Dr. Frauke Jahn, Abteilung Forschung und Beratung, Institut für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IAG) in Dresden

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden,
Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de

Dieser Foliensatz gehört zu den Unterrichtsmaterialien
Hirndoping, August 2015

Unter www.dguv.de/lug, webcode: lug1088173 finden
Sie zu diesem Thema folgende weitere Materialien:

- Kompetenzen
- Didaktisch-methodischer Kommentar
- Schaubild
- Hintergrundinformationen für die Lehrkraft
- 5 Arbeitsblätter
- Mediensammlung