

Bunte Pillen für alle Fälle?

Viele moderne Medikamente sind hochwirksam. Sie heilen Krankheiten, die noch vor Jahrzehnten lebensbedrohlich waren, oder ermöglichen chronisch kranken Menschen ein fast beschwerdefreies Leben. Medikamente können jedoch auch Nebenwirkungen hervorrufen, unter Umständen abhängig machen und bleibende Gesundheitsschäden verursachen.



Foto: Eyewire



Präsentation,
Seite 1

Medikamente bezeichnet man auch als Pharmaka oder Arzneimittel. Darunter versteht man jedes aus natürlichen oder synthetischen Grundstoffen bereitete Präparat, das zur Vorbeugung (Prävention/Prophylaxe), Erkennung (Diagnose) oder Behandlung (Therapie) von Krankheiten verwendet wird.

Von Wirkungen und Nebenwirkungen

Zahlreiche Krankheiten, die noch vor einigen Jahrzehnten lebensbedrohlich waren, sind heute mit Medikamenten gut behandelbar. Neben erwünschten können Medikamente jedoch auch unerwünschte Wirkungen haben, sogenannte Nebenwirkungen. Sie können zum Beispiel schläfrig machen oder Symptome wie Magenschmerzen, Schwindel, Schwitzen oder Verstopfung, aber auch stark belastende Nebenwirkungen wie Depressionen oder Durchblutungsstörungen hervorrufen. Manche Medikamente verändern die Wahrnehmung oder die Reaktionsfähigkeit, ohne das man selbst es bemerkt. Im Extremfall können bleibende Gesundheitsschäden, zum Beispiel an Leber und Nieren, und sogar Todesfälle als Nebenwirkung von Medikamenten auftreten.

Nicht immer lassen Nebenwirkungen sich vermeiden, manchmal müssen sie in Kauf genommen werden, um wichtige Behandlungsziele erreichen zu können. Das vielleicht bekannteste Beispiel ist die Chemotherapie zur Behandlung von Krebserkrankungen mit Nebenwirkungen wie starker Übelkeit, Haarausfall und anderem. Es ist eine wichtige ärztliche Aufgabe, zwischen Nutzen und Risiken abzuwägen und sich für oder gegen eine Verordnung zu entscheiden. Patientinnen und Patienten müssen deshalb immer umfassend über mögliche Risiken aufgeklärt werden! Dafür ist nicht nur das genaue Studieren des Beipackzettels eines Medikaments entscheidend, sondern auch die mündlichen Anwendungshinweise von Ärztin oder Arzt beziehungsweise Apothekerin oder Apotheker.

Werden Medikamente gleichzeitig eingenommen, steigt das Risiko für Nebenwirkungen, da es zwischen den Wirkstoffen der verschiedenen Medikamente zu unberechenbaren, manchmal gefährlichen Wechselwirkungen kommen kann. Bei jeder neuen Verordnung sollte deshalb geklärt werden, welche anderen, zum Beispiel frei verkäuflichen Mittel bereits eingenommen werden.



Präsentation,
Seite 2

Gefährliche Mischung: Alkohol und Medikamente

Alkohol beeinflusst die Wirkungsweise vieler Medikamente. Er kann sie unwirksam machen, ihre Wirkung verstärken oder aber schwere Nebenwirkungen hervorrufen. Medikamentengruppen, bei denen das Auftreten von Wechselwirkungen mit Alkohol bekannt ist, sind unter anderem Mittel zur Behandlung von Bluthochdruck, Allergien, Magenbeschwerden oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Antibiotika.

Besonders gefährlich ist die gleichzeitige Einnahme von Alkohol und Medikamenten mit Abhängigkeitspotenzial. Bei dämpfenden Mitteln wird die beruhigende, bei anregenden Mitteln die aktivierende Wirkung durch den Alkohol verstärkt. Es kann zu lebensbedrohlichen Herz-Kreislauf-Problemen und gefährlichen Vergiftungen kommen und die Unfallgefahr steigt enorm an. Ebenso wird die Gefahr einer Suchtentwicklung deutlich gesteigert, vor allem bei der Kombination von Benzodiazepinen und Alkohol.



Präsentation,
Seite 3

Nebenwirkung Sucht

Zu den Medikamenten mit dem größten Abhängigkeitspotenzial gehören viele Schlaf- und Beruhigungsmittel, danach folgen opioidhaltige Schmerzmittel und sogenannte Stimulanzien („Aufputschmittel“). Bei einer Reihe weiterer Medikamente besteht ein Missbrauchspotenzial, ohne dass es zur Entwicklung einer Abhängigkeit vom Wirkstoff kommt. Missbrauch nennt man den übermäßigen, exzessiven, nicht bestimmungsgemäßen Konsum von Substanzen mit Gesundheitsschäden in klinisch bedeutsamer Weise, also die Anwendung entweder ohne Indikation oder außerhalb des Indikationsgebiets, die Nicht-Einhaltung der verschriebenen Dosis oder die Einnahme in falscher Anwendungsform oder -dauer.

Schlaf- und Beruhigungsmittel und Muskelrelaxanzien

Viele abhängigkeits erzeugende Medikamente enthalten den suchterzeugenden Wirkstoff Benzodiazepin oder eines seiner Derivate (Abkömmlinge). Benzodiazepine vermindern die Empfindlichkeit bestimmter Rezeptoren des Gehirns und wirken darüber zugleich angstlösend, ermüdend, schlafanstoßend, muskelentspannend und krampflösend. Angewandt werden Benzodiazepine vor allem als Beruhigungs- und Schlafmittel sowie gegen Angstzustände und als Muskelrelaxanzien, zum Beispiel bei durch Muskelverkrampfungen verursachten Rückenschmerzen.

Ebenfalls als Schlaf- und Beruhigungsmittel kommen Medikamente mit den Wirkstoffen Zolpidem, Zopiclon und Zaleplon, sogenannte Z-Drugs oder Z-Substanzen, infrage. Nachdem zunächst angenommen wurde, dass diese Mittel nicht süchtig machen, wird ihr Abhängigkeitsrisiko mittlerweile als nur etwas geringer als das der Benzodiazepine eingeschätzt.

Schmerzmittel wie Opiate und Opioide

Opiathaltige Mittel beziehungsweise Opioide wirken betäubend und stark euphorisierend. Zu den Opioiden gehören zum Beispiel Heroin, Morphin und Methadon. In der Medizin werden verschreibungspflichtige opioidhaltige Schmerzmittel bei sehr starken Schmerzen angewendet, zum Beispiel bei Krebs. Die Gefahr einer Abhängigkeitsentwicklung tritt dann hinter das Ziel der Schmerzlinderung zurück und wird durch die Art der Dosierung gering gehalten. Auch der Hustenblocker-Wirkstoff Codein gehört hierzu.

Stimulanzien

Zu den Stimulanzien gehören unterschiedliche Wirkstoffe, die den Organismus anregen. Sie werden in der Medizin zum Beispiel zur Behandlung von Asthma eingesetzt. Als Appetitzügler werden sie wegen schwerer Nebenwirkungen und Suchtpotenzial kaum noch verordnet. Im Leistungssport gelten Stimulanzien als verbotene Dopingmittel. Auch illegale Drogen wie Ecstasy gehören zu den Stimulanzien.

Weitere Medikamente mit Missbrauchspotenzial

Bei verschiedenen weiteren Medikamenten besteht ein Missbrauchspotenzial, ohne dass es zur Entwicklung einer Abhängigkeit vom Wirkstoff kommt. Zu diesen Medikamenten gehören verschiedene Psychopharmaka wie Antidepressiva und Neuroleptika, die zum Beispiel auch mit der Absicht der kognitiven Leistungssteigerung im Job („Gehirndoping“) eingenommen werden. Auch Medikamente zur Behandlung des Aufmerksamkeitsdefizitsyndroms ADHS (z. B. Ritalin®) sind dieser Gruppe zuzurechnen.

Auch rezeptfrei erhältliche Medikamente werden teilweise in zu hohen Dosen oder zu lange eingenommen und können dadurch Schaden anrichten:

- Kopfschmerzmittel, insbesondere wenn der schmerzstillende Wirkstoff, Acetylsalicylsäure (ASS) oder Paracetamol, mit anregendem Koffein kombiniert ist (Gewöhnung mit extremer Dosissteigerung, etwa 20 bis 50 Tabletten täglich, Kopfschmerzmittel-Kopfschmerz, im Extremfall Nierenversagen)
- Abführmittel (Gewöhnung, zu hoher Flüssigkeitsverlust, Verdauungsprobleme)
- Schnupfensprays (Gewöhnung, Schädigung der Nasenschleimhaut), Augentropfen (Schädigung der Bindehaut)

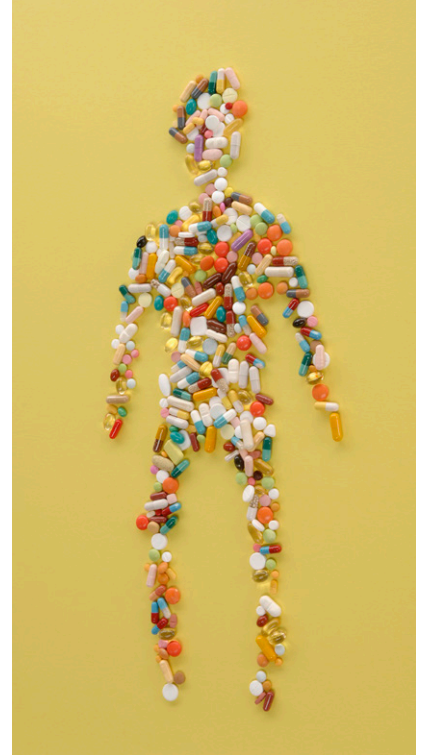


Foto: Strandperle/Westend61

Schätzungen zufolge sind zwischen 1,5 und 1,9 Millionen Menschen in Deutschland medikamentenabhängig.

Die sechs Abhängigkeitskeitsymptome

Die Abhängigkeit von Suchtmitteln wird gemäß ICD-10, der medizinischen Klassifikationsliste der Weltgesundheitsorganisation (WHO), anhand von sechs Kriterien definiert, von denen mindestens drei innerhalb des zurückliegenden Zeitraums von 12 Monaten erfüllt gewesen sein müssen. Diese Kriterien sind:

- starker Wunsch und/oder Zwang, das Medikament zu konsumieren
- verminderte Kontrollfähigkeit über Beginn, Menge und/oder Abbruch der Einnahme
- körperliche Entzugssymptome
- Toleranzentwicklung (Wirkverlust) bzw. Dosissteigerung
- erhöhter Zeitaufwand, um die Substanz zu beschaffen oder sich von den Folgen des Konsums zu erholen, verbunden mit der Vernachlässigung anderer Interessen
- fortgesetzter Konsum trotz Folgeschäden

Medikamente als Drogen

Pharmakologisch gesehen und laut Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gilt jeder Wirkstoff, der in einem lebenden Organismus Funktionen zu verändern vermag und kein Nahrungsmittel ist, als Droge (Englisch: drug). Umgangssprachlich wird der Begriff

Droge bei uns – anders als zum Beispiel in Großbritannien – viel enger gefasst: Als Drogen werden im allgemeinen Sprachgebrauch nur Stoffe bezeichnet, die illegal hergestellt und gehandelt sowie als Rauschmittel verwendet werden. Aus Sicht von Suchtfachleuten sind Drogen hingegen alle Substanzen, die aufgrund ihrer psychotropen Wirkung eingenommen werden. Aus dieser Perspektive sind Medikamente also dann „Drogen“, wenn sie aufgrund ihrer psychotropen Wirkung beziehungsweise als Rauschmittel eingenommen werden. Die gesuchte Wirkung kann sehr außergewöhnlich sein, wie bei Heroin oder Ecstasy, oder sehr alltäglich, wie etwa bei Kaffee oder Tabak.

Heilmittel oder Suchtmittel, Medikament oder Droge? Die Antwort auf diese Frage hängt nicht allein davon ab, *welches* Medikament, sondern *warum* und *wozu* das Medikament eingenommen wird.

Dabei ist es oft keineswegs einfach zu erkennen, ob Medikamente als Droge dienen. Medikamentenabhängigkeit ist vor allem ein Problem älterer Menschen und diese erhalten ihr Suchtmittel fast immer legal und auf Rezept, die Häufigkeit unterscheidet sich dabei stark nach Geschlecht. Laut dem Jahrbuch Sucht 2021 der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) sind vor allem Frauen im höheren Alter von einem erhöhten Missbrauchs- und Abhängigkeitspotential betroffen: 13,7 Prozent der Frauen über 65 Jahren werden regelmäßig Schlaf- und Beruhigungsmittel verordnet, aber nur 7,1 Prozent der Männer.

Bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die Medikamente als Drogen missbrauchen, ist ein Hauptgrund häufig die Suche nach Bewusstseinsveränderungen und Rauscherlebnissen. Die psychotropen Substanzen, die dafür eingesetzt werden, können sowohl als legale Arzneimittel im Handel sein als auch illegal hergestellt und gehandelt werden und dem Betäubungsmittelgesetz unterliegen. In diesem Zusammenhang zu nennen sind vor allem folgende Gruppen:

- Partydrogen (wie Ecstasy)
- Opiate
- Koffeinhaltige Schmerzmittel

Zur Wirkungsverstärkung werden diese Mittel oft in Kombination mit Alkohol eingenommen.

Medikamente und Arbeitswelt

Die Thematik „Medikamente und Arbeitswelt“ umfasst sehr unterschiedliche und teilweise sogar gegensätzliche Aspekte:

Sinnvoller und bestimmungsgemäßer Gebrauch

Manchmal macht die regelmäßige Einnahme von Medikamenten die Teilnahme am Arbeitsleben und darüber hinaus einen weitgehend beschwerdefreien Alltag überhaupt erst möglich. Beispiele: Diabetes, Hämophilie (Bluterkrankheit), Herzinsuffizienz („schwaches Herz“), Epilepsie.

Auch notwendige Medikamente können jedoch Nebenwirkungen haben und zum Beispiel müde machen, die Reaktionszeit beeinträchtigen oder Wechselwirkungen mit anderen Substanzen verursachen! Über mögliche Nebenwirkungen sollten Patientinnen und Patienten daher immer sorgfältig und unter Berücksichtigung ihres Arbeitsumfelds aufgeklärt werden.

Medikamentenmissbrauch

Medikamentenmissbrauch ist jede Einnahme von Medikamenten, ohne dass dies medizinisch sinnvoll ist. Zu nennen ist hier die häufige oder regelmäßige Einnahme von frei verkäuflichen Medikamenten gegen Schmerzen oder Befindlichkeitsstörungen, deren Ursache unbekannt



Präsentation,
Seite 4 und 5

ist beziehungsweise bei denen auch die Ursache behandelt werden sollte. Die Warnzeichen von Körper und Seele werden in diesem Fall durch die Wirkung der Medikamente überdeckt und nicht mehr wahrgenommen. Das kann dazu führen, dass Schmerzen chronisch werden, Krankheiten nicht frühzeitig entdeckt werden und die Heilung später umso langwieriger wird.

Gehirndoping am Arbeitsplatz – eine Form des Medikamentenmissbrauchs

Auch die Einnahme von Medikamenten mit dem Ziel der Leistungssteigerung stellt einen Medikamentenmissbrauch dar. Im Sport ist Doping seit langem bekannt, in der Arbeitswelt wird erst seit einigen Jahren verstärkt darüber diskutiert.

„Doping am Arbeitsplatz“ meint die systematische Einnahme körperfremder Substanzen, um eine Leistungssteigerung bei der Ausübung der beruflichen Tätigkeit zu erreichen.¹ Der DAK-Gesundheitsreport 2015 hat sich ausgiebig mit dem Thema Doping am Arbeitsplatz beschäftigt und in 2020 eine aktuelle Analyse mit dem Titel „Update: Doping am Arbeitsplatz“ durchgeführt.

Es handelt sich in der Regel um den Missbrauch verschiedener Psychopharmaka und Neuropharmaka. Diese wurden entwickelt, um krankheits- und altersbedingte Beeinträchtigungen der Gehirnleistung zu behandeln. Werden diese Medikamente von Gesunden eingenommen, spricht man auch von Neuroenhancement oder „Hirndoping“. Enhancement ist das Bestreben, gewisse Funktionen über ein normales Maß hinaus zu verbessern, ohne dass eine diagnostizierte Störung vorliegt. Dabei werden drei grundsätzliche Zielrichtungen unterschieden:

1. die Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten wie Erinnern, Wachheit und Konzentration
2. die Verbesserung des psychischen Wohlbefindens
3. der Abbau von Ängsten und Nervosität

Bei den Medikamenten, die im Zusammenhang mit Gehirndoping besonders häufig erwähnt werden, handelt es sich einerseits um Wirkstoffe, die zur Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten wie Denken, Merkfähigkeit, Lernen, Aufmerksamkeit, Kreativität etc. eingesetzt werden. Das können sein:

- Psychostimulanzien (etwa der Wirkstoff Methylphenidat in Ritalin® oder der Wirkstoff Modafinil in Vigil®)
- Antidementiva (etwa die Wirkstoffe Piracetam, Donepezil, Rivastigmin, Galantamin, Memantin, Dihydroergotoxin)

Andererseits geht es um Medikamente mit Wirkstoffgruppen, die das psychische Wohlbefinden steigern sollen. Das können sein:

- Antidepressiva, Angstlöser (z.B. der Wirkstoff Fluoxetin)
- Beta-Rezeptorenblocker (z.B. der Wirkstoff Metoprolol)



Foto: AdobeStock/Robert Kneschke

Doping im Job: Die Folgen für die Gesundheit sind nicht absehbar.



Für weitere Informationen finden Sie die Analyse „Update: Doping am Arbeitsplatz“ von 2020 unter <https://www.dak.de/dak/download/fohlen-2238098.pdf>.



Unterrichtsmaterialien zum Thema „Hirndoping“ finden Sie unter www.dguv-lug.de, Webcode: lug1088173

¹DAK-Gesundheitsreport 2009, S. 41ff.

Für alle diese Medikamente gilt, dass die Folgen für die Gesundheit bei einer längerfristigen Einnahme nicht ausreichend erforscht sind. Außerdem besteht – wie bei allen Substanzen, die Stimmungen, Verhalten und Gefühle beeinflussen – das Risiko, psychisch abhängig zu werden.

Medikamenteneinnahme als Drogenkonsum

Hierunter versteht man einen gezielten Medikamentenmissbrauch zur Flucht vor der Realität beziehungsweise um eine spezifische Wirkung zu erleben. Drogenkonsum unter Auszubildenden bedeutet in aller Regel Cannabis- sowie Alkoholkonsum. Ein gezielter Medikamentenmissbrauch im Sinne von Drogenkonsum und die Abhängigkeit von Medikamenten sind gegenwärtig in der betrieblichen Ausbildung noch kein vordringliches Thema, obwohl Medikamente neben Alkohol und Rauchen ein Drittel der sogenannten „Big Three“ mit dem größten Suchtpotenzial im Arbeitsleben darstellen.



Präsentation,
Seite 6 und 7

Regeln für verantwortungsvollen Umgang

Die Abgabe von Medikamenten ist in Deutschland nur über Apotheken erlaubt, für die meisten von ihnen wird darüber hinaus ein ärztliches Rezept benötigt. Ärztinnen und Ärzten sowie Apothekerinnen und Apothekern kommt deshalb eine ganz besondere Verantwortung zu.

Darüber hinaus gibt es einige Regeln, die jeder beachten sollte, um Medikamentenproblemen selbstständig vorzubeugen:

Keine dauerhafte Selbstmedikation

Von jeder regelmäßigen Selbstmedikation (Einnahme frei verkäuflicher Mittel ohne ärztliche Verordnung) ist abzuraten. Anhaltende Schmerzen oder andere Beschwerden sollten immer sorgfältig diagnostiziert und ärztlich behandelt werden.

Beipackzettel lesen

Die bei jedem Medikament enthaltenen Beipackzettel sollte man grundsätzlich immer und aufmerksam lesen:

- Enthält die Liste der Inhaltsstoffe Substanzen, gegen die eine Allergie besteht?
- Welche Warnhinweise und Anwendungsanleitungen sind zu beachten?
- Wann ist das Verfallsdatum?

Offene Fragen im Gespräch mit Ärztinnen und Ärzten klären

- Weshalb soll dieses Medikament eingenommen werden und welche Wirkung soll es haben?
- Sind Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten zu erwarten? Was ist dann zu tun?
- Wann soll das Medikament eingenommen werden? Vor, zu oder nach den Mahlzeiten?
- Darf trotz Medikamenteneinnahme Alkohol getrunken werden?
- Weiß die Ärztin/der Arzt, welche anderen Medikamente eingenommen werden? Ist sie/er über bestehende Allergien und Unverträglichkeiten informiert?
- Gibt es Besonderheiten zu beachten, z. B. Ausschleichen beim Absetzen des Medikaments?

Einnahme nach Vorschrift

- Das Medikament sollte gewissenhaft und genau nach Vorschrift eingenommen werden.
- Die Einnahme sollte möglichst so organisiert sein, dass man unweigerlich an sie erinnert wird.

Nüchtern arbeiten – Belastungen bewältigen

Für die Prävention von Medikamentenmissbrauch am Arbeitsplatz gelten die gleichen Grundsätze wie für die Suchtprävention und darüber hinaus die Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz im Allgemeinen.

Nüchtern arbeiten

Nüchternheit am Arbeitsplatz sollte als selbstverständliche positive Richtlinie fest in der Arbeitswelt verankert werden. Dies gilt für Alkohol und illegale Drogen ebenso wie für alle Medikamente, die als Nebenwirkung Wahrnehmungs- und Reaktionsvermögen beeinflussen. Ist die Einnahme solcher Medikamente unumgänglich, zum Beispiel im Fall einer chronischen Erkrankung, muss abgeklärt werden, inwieweit die Arbeitsfähigkeit dennoch gegeben ist beziehungsweise ob eventuell die Arbeit entsprechend umgestaltet werden kann.

Belastungen bewältigen

Berufsunfälle und Berufskrankheiten aufgrund körperlicher Fehlbelastungen sind seit vielen Jahren rückläufig. Zugleich steigt die Zahl der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die über psychosoziale Fehlbelastungen klagen beziehungsweise aufgrund psychischer Störungen arbeitsunfähig werden, ständig an. Stress und Leistungsdruck sind weit verbreitet, Zustände also, aus denen heraus der Wunsch nach Entspannung, Leistungssteigerung, Angstabbau und Stimmungsaufhellung entstehen kann.

Die Bewältigung von Belastungen geschieht grundsätzlich in zwei Richtungen. Zum einen gilt es, vermeidbare Belastungen zu erkennen und zum Beispiel mittels arbeitsschutztechnischer oder organisatorischer Maßnahmen abzubauen. Hier ist in erster Linie der Betrieb gefordert. Zum anderen geht es um den Erwerb von Bewältigungskompetenzen („Resilienz“) durch die Jugendlichen selbst. Hierzu finden Sie eine eigene Unterrichtsreihe der DGUV zum Thema „Psychische Belastungen“ unter dem nebenstehenden Link.

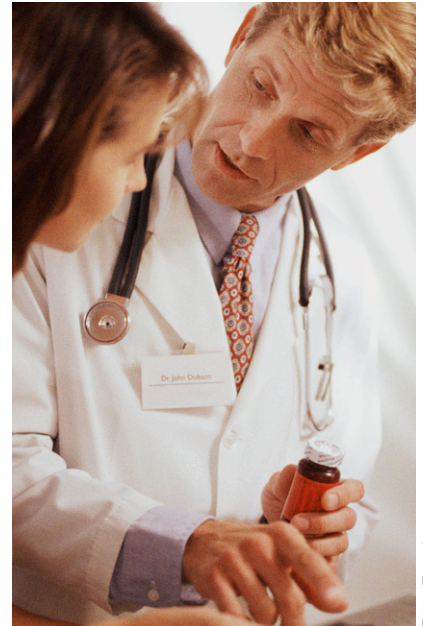


Foto: Eyewire

Offene Fragen zum Medikament am besten immer ärztlich abklären.



Unterrichtsmaterialien zum Thema „Alkohol am Arbeitsplatz“ finden Sie unter www.dguv-lug.de, Webcode: lug907602



Eine Reihe von Unterrichtseinheiten zum Thema „Psychische Belastungen“ inklusive vieler Hintergrundinformationen und Medientipps finden Sie unter <https://www.dguv-lug.de/berufsbildende-schulen/psychische-belastungen/>

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Medikamente: Ge- und Missbrauch, Februar 2022

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Chefredaktion: Andreas Baader, (V.i.S.d.P.), DGUV, Sankt Augustin

Redaktion: Gabriele Albert, Melanie Dreher, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, www.universum.de

E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de

Text: Petra Mader, Jena



Internet-
hinweis



Arbeits-
blätter



Arbeits-
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Lehr-
materialien



Distanz-
unterricht