

Pimp me up, Doc



Foto: Strandperle/Westend61

Mal wieder zu wenig Schlaf gehabt oder total aufgeregt vor einer Prüfung? Wie wär's mit einer Konzentrationshilfe? Kein Problem. Mit der passenden Pille hat man so was schnell im Griff. Medikamente können dabei helfen, Krankheiten zu heilen und Schmerzen zu lindern, keine Frage. Doch Medikamentenmissbrauch ist ein wachsendes Problem: Schon bis zu 1,9 Millionen Menschen in Deutschland sind abhängig.

Das heißt, Medikamente werden nicht bei diagnostizierten Krankheiten oder offensichtlichen Krankheitssymptomen eingenommen, sondern um das Wohlbefinden zu verbessern, die Leistungsfähigkeit zu steigern und Probleme zu verdrängen. Nach Schätzungen der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) im Jahrbuch Sucht 2021 gibt es aktuell bereits ca. 1,9 Millionen Medikamentenabhängige in Deutschland – besonders betroffen sind ältere Frauen.

Die Pillenschlucker-Karriere beginnt oft schon im Kindesalter. Wer in der Schule nicht mit- und mit dem Leben nicht klarkommt, dem werden die bunten Helferlein in Form von Tabletten, Kapseln, Pulvern, Tropfen und Zäpfchen verabreicht. Die Arbeitsmedizinerin Dr. Elisabeth Arnold vom Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte (VDBW) sieht hier vor allem die Eltern in der Pflicht. „Wer seinem Kind bei jedem kleinen Zipperlein mit einer passenden Pille aus der Hausapotheke hilft, schafft eine negative Medikamentenkultur“, ist sie überzeugt. Was hält sie in diesem Zusammenhang von dem oft verschriebenen Medikament Ritalin? Arnold dazu: „Ritalin ist für viele Kinder und Jugendliche mit dem Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom ADHS ein sehr hilfreiches Medikament. Aber, und auf dieses Aber lege ich besonderen Wert: Die Diagnose ADHS mit der anschließenden Therapie gehört in die Hände eines Spezialisten und sollte nur von ausgewiesenen Fachleuten wie Kinderärzten, Kinderpsychiatern, Neurologen etc. gestellt und begleitet werden. Schließlich ist Ritalin nicht irgendeine Vitamintablette, sondern ein Medikament, das unter das Betäubungsmittelgesetz fällt. Es handelt sich um eine sogenannte Psychostimulanz, die abhängig machen kann und zahlreiche Nebenwirkungen hat wie Schlafstörungen, Nervosität, Appetitminderung, Ängstlichkeit, Müdigkeit, Kopfschmerzen und Schwindel.“ Gerade deshalb raten Fachleute zu jährlichen sogenannten „Auslassversuchen“. Das bedeutet, es soll versucht werden, das Medikament schrittweise abzusetzen. „Natürlich nur nach eingehender Diagnostik und unter fachärztlicher Kontrolle. Es hat sich gezeigt, dass bei vielen ADHS-Patienten die Symptomatik zwar über das 18. Lebensjahr hinaus anhält, aber nach der Pubertät oft eine dauerhaft begleitende Psycho- oder Verhaltenstherapie reicht, um mit dieser Krankheit fertigzuwerden“, so die Arbeitsmedizinerin.

Nebenwirkung Abhängigkeit

Laut Statista 2020 sind die am häufigsten gekauften Arzneimittel zur Selbstmedikation Husten- und Erkältungsmittel, Mittel im Zusammenhang mit Magen und Verdauung und Schmerzmittel. Viele entsprechende Medikamente haben bei regelmäßigem Gebrauch nicht nur erhebliche organische Nebenwirkungen, sondern auch ein großes Suchtpotenzial. Das heißt, man kann nach längerer und regelmäßiger Einnahme von ihnen abhängig werden und hat das Gefühl, ohne sie nicht mehr leben zu können. Will man das Medikament absetzen, wehrt sich der Körper mit Entzugser-

scheinungen. Viele Medikamentenabhängige schaffen deshalb einen dauerhaften Entzug nur mit ärztlicher Hilfe in einer spezialisierten Klinik.

Ein Beispiel für Medikamente mit einem erhöhten Suchtpotenzial sind **Schlaf- und Beruhigungsmittel (Benzodiazepine)**. Sie wirken angstlösend, dämpfend und schlaffördernd und werden deshalb bei akuten Angstzuständen, Unruhe, Gereiztheit, Übererregbarkeit und Schlafstörungen eingesetzt. Wird ein benzodiazepinhaltiges Präparat über drei Monate hinweg angewendet, führt das in der Regel zur Abhängigkeit.

Auch sogenannte **Psychostimulanzien** sollten wegen ihrer Suchtgefahr nur nach eingehender ärztlicher Rücksprache eingenommen werden. Sie sind als Dopingmittel beliebt, weil sie Müdigkeit und Erschöpfungsgefühle verdrängen und die psychische Aktivität, Konzentration und Leistungsfähigkeit



Foto: AdobeStock/Martina

Oft beginnt die Sucht schleichend, viele Medikamentenabhängige schaffen einen dauerhaften Entzug nur mit ärztlicher Hilfe in Spezialkliniken.

steigern. Häufig werden diese Substanzen als „Weckamine“ bezeichnet, die auch in Appetithemmern eine wichtige Rolle spielen.



Foto: Eyewire

Weg von der Pille: So können Sie helfen

Medikamentenabhängigkeit ist eine stille Sucht. Betroffene fallen nicht durch lautes Verhalten oder eine regelmäßige Alkoholfahne auf. Für den Familien- und Freundeskreis oder Kolleginnen und Kollegen ist deshalb schwer auszumachen, ob jemand ohne den regelmäßigen Griff zur Tablette nicht mehr leben kann oder will.

Wenn Sie den Verdacht haben, eine Person in Ihrem Umfeld ist von Medikamentensucht betroffen, fallen Sie nicht mit der Tür ins Haus. Sprechen Sie das Thema Sucht nicht

direkt an, denn viele Betroffene gestehen sich die eigene Abhängigkeit nicht ein. Fragen Sie lieber nach den konkreten Erkrankungen oder Beschwerden, die zur Einnahme der Medikamente geführt haben. Zum Beispiel, ob die Kopfschmerzen, die Allergie oder die Schlafprobleme Ihrer Freundin oder Ihres Kollegen schon besser geworden sind und was der oder die Betroffene dagegen unternimmt. Da Medikamentenabhängige meist ihre Beschwerden als das eigentliche Problem betrachten, werden Sie auf diesem Weg später leichter den regelmäßigen Medikamentenkonsum und seine Nebenwirkungen thematisieren können.

Natürlich sollen Sie weder ärztliche noch psychologische Hilfe ersetzen, aber vielleicht können Sie ein offenes Ohr bieten und die Betroffenen für die mögliche Suchterkrankung sensibilisieren. Vielleicht erleichtern Sie denjenigen damit den Gang zu einer Beratungsstelle. Auch wenn Sie selbst medikamentenabhängig sind, finden Sie unter folgenden Adressen weiterführende Informationen – auch zu Wirkungen und Nebenwirkungen einzelner Medikamente – und Adressen von Hilfsangeboten und Suchtberatungsstellen in Ihrer Nähe:

- **Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)**, www.dhs.de
- **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**, www.bzga.de