

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



Präsentationsmaterial, 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 modernen Medikamenten gut behandelbar. Neben erwünschten können Medikamente jedoch auch unerwünschte Wirkungen haben, sogenannte Nebenwirkungen. Sie können zum Beispiel schläfrig machen, Magenschmerzen oder Symptome wie Schwindel, Schwitzen oder Verstopfung hervorrufen. Manche Medikamente verändern die Wahrnehmung oder die Reaktionsfähigkeit, ohne dass man das selbst bemerkt. Auch sehr belastende Nebenwirkungen wie Depressionen oder Durchblutungsstörungen sind möglich. Im Extremfall können bleibende Gesundheitsschäden, zum Beispiel an Leber und Nieren, und sogar Todesfälle als Nebenwirkung von Medikamenten auftreten.

Nicht alle Nebenwirkungen lassen 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 etc. Es ist eine wichtige ärztliche Aufgabe, zwischen Nutzen und Risiken abzuwägen und sich für oder gegen eine Verordnung zu entscheiden. Patientinnen und Patienten sollten deshalb immer umfassend über mögliche Risiken aufgeklärt werden!

Werden mehrere Medikamente gleichzeitig eingenommen, steigt das Risiko für Nebenwirkungen. Zwischen den Wirkstoffen der verschiedenen Medikamente kann es zu unberechenbaren und manchmal gefährlichen Wechselwirkungen kommen. Bei jeder neuen Verordnung sollte deshalb geklärt werden, welche anderen Medikamente bereits eingenommen werden. Das schließt auch frei verkäufliche Mittel mit ein.



Präsentationsmaterial, Seite 2

Gefährliche Mischung: Alkohol und Medikamente

Alkohol beeinflusst die Wirkungsweise vieler Medikamente. Er kann sie unwirksam machen, ihre Wirkung verstärken oder 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 der gleichzeitige Gebrauch von Alkohol und Medikamenten mit Abhängigkeitspotenzial. Bei dämpfenden Mitteln wird die beruhigende, bei anregenden Mitteln die aktivierende Wirkung durch Alkohol verstärkt. Es kann zu lebensbedrohlichen Herz-Kreislauf-Problemen und gefährlichen Vergiftungen kommen und die Unfallgefahr steigt weiter. Ebenso wird die Gefahr einer Suchtentwicklung deutlich gesteigert, vor allem bei der Kombination von Benzodiazepinen und Alkohol.



Präsentationsmaterial, Seite 3

Nebenwirkung Sucht

Etwa vier bis fünf Prozent aller häufig verordneten Arzneimittel haben ein eigenes Suchtpotenzial, das heißt, man kann von ihnen abhängig werden. Zu den Medikamenten mit Abhängigkeitspotenzial gehören viele Schlaf- und Beruhigungsmittel sowie Tranquilizer, opiathaltige Schmerzmittel und sogenannte Stimulanzen („Aufputschmittel“). Bei einer Reihe weiterer Medikamente besteht ein Missbrauchspotenzial, ohne dass es zur Entwicklung einer Abhängigkeit vom Wirkstoff kommt. Missbrauch bedeutet, dass das Medikament eingenommen wird, ohne dass dies medizinisch sinnvoll ist.

Schlaf- und Beruhigungsmittel, Muskelrelaxanzien

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

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

Opioide

Opiathaltige Mittel beziehungsweise Opioide wirken betäubend und stark euphorisierend. Zu den Opioiden gehören zum Beispiel Heroin, Morphin und Methadon. In der Medizin werden opiathaltige 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 Wirkstoff Codein, der in bestimmten Hustenmitteln/Hustenblockern enthalten ist, gehört in diese Gruppe.

Stimulanzen

Zu den Stimulanzen 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, zum Beispiel Herzrhythmusstörungen, und ihres Suchtpotenzials kaum noch verordnet. Im Leistungssport gelten Stimulanzen als Dopingmittel. Auch Ecstasy gehört zu den Stimulanzen.

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 („Gehirndoping“) eingenommen werden. Auch die Medikamente zur Behandlung des Aufmerksamkeitsdefizitsyndroms (Ritalin®) sind dieser Gruppe zuzurechnen.

Auch rezeptfrei erhältliche Medikamente werden teilweise in zu hohen Dosen oder zu lange eingenommen und können 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, Flüssigkeitsverlust, Verdauungsprobleme)
- Schnupfensprays (Gewöhnung, Schädigung der Nasenschleimhaut), Augentropfen (Schädigung der Bindehaut)

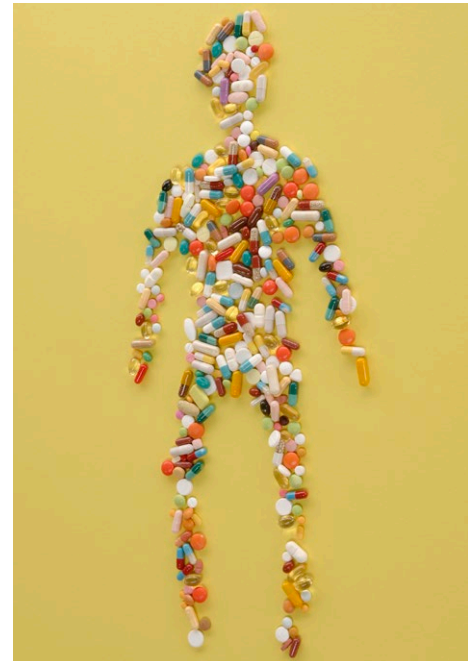


Foto: Strandperle/Westend61

Etwa vier bis fünf Prozent aller verordneten Arzneimittel haben ein Suchtpotenzial.

Die sieben Abhängigkeitssymptome

Nach dem Diagnosehandbuch DSM-IV (Diagnostischer und statistischer Leitfaden psychischer Störungen) ist eine Medikamentenabhängigkeit analog zur Abhängigkeit von Alkohol, Nikotin und anderen Suchtmitteln durch folgende sieben Symptome gekennzeichnet:

- Toleranzentwicklung (zunehmende Unempfindlichkeit gegenüber immer höheren Dosen)
- Entzugssymptome
- Substanzgebrauch länger oder in größeren Mengen als eigentlich beabsichtigt (Kontrollminderung)
- Vergebliche Versuche, den Gebrauch einzuschränken oder aufzugeben
- Hoher Zeitaufwand für die Beschaffung oder um die Folgen des Konsums zu überwinden („Hangover“)
- Einschränkung anderer Tätigkeiten aufgrund der Medikamenteneinnahme (Interessenverlust)
- Fortgesetzter Gebrauch trotz des Wissens um schädliche Folgen

Nach DSM-IV wird eine Abhängigkeit diagnostiziert, wenn mindestens drei der sieben Symptome für denselben Zwölf-Monats-Zeitraum zutreffen.

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 England – viel enger gefasst: Als Drogen werden 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 Crack oder sehr alltäglich wie 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. Laut dem Jahrbuch Sucht 2017 der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) werden schätzungsweise ein Drittel bis die Hälfte der verordneten abhängigkeitserzeugenden Medikamente langfristig zur Suchtunterhaltung und zur Vermeidung von Entzugerscheinungen verordnet. Zudem nehmen viele Medikamentenabhängige lediglich eine leicht erhöhte Dosis ein (sog. Niedrig-Dosis-Abhängigkeit).

Bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die Medikamente als Drogen missbrauchen, tritt die Suche nach Bewusstseinsveränderungen und Rauscherlebnissen in der Regel offener zu Tage. 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 (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, „normalen“ 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 Alkohol haben! Über mögliche Nebenwirkungen sollten Patientinnen und Patienten immer sorgfältig aufgeklärt werden.



Präsentationsmaterial, Seiten 4 und 5

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 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.

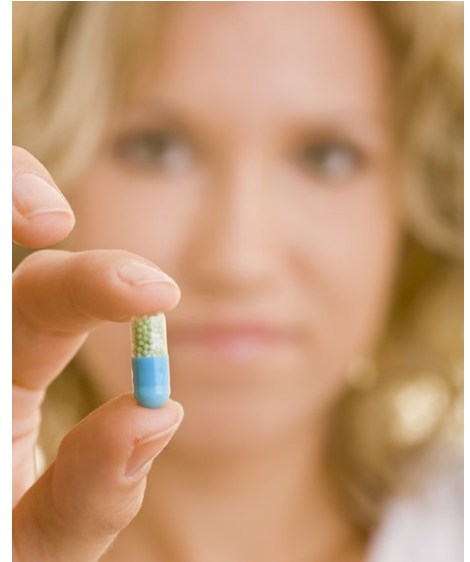


Foto: Fotolia/Robert Kneschke

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

Eine allgemeingültige Definition von „Doping am Arbeitsplatz“ gibt es bislang nicht, aber in Anlehnung an die Definition der Welt-Anti-Doping-Agentur (WADA) steht im DAK-Gesundheitsreport 2009 (der sich erstmals intensiv mit diesem Phänomen befasste) folgende Erläuterung: Doping am Arbeitsplatz ist die systematische Einnahme körperfremder Substanzen, um eine Leistungssteigerung bei der Ausübung der beruflichen Tätigkeit zu erreichen (Quelle: DAK-Gesundheitsreport 2009, S.41ff.). Der DAK-Gesundheitsreport 2015 greift Doping am Arbeitsplatz ab Seite 39 schwerpunktmäßig auf: www.dak.de/dak/download/gesundheitsreport-2015-update-doping-am-arbeitsplatz-1587940.pdf.

Es handelt sich dabei in der Regel um den Missbrauch verschiedener neuerer 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 „Gehirndoping“. Dabei werden zwei grundsätzliche Zielrichtungen unterschieden:

1. die Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten und
2. die Verbesserung des psychischen Wohlbefindens.

Andere Begriffe für Gehirndoping sind: Mind-Doping, Brain-Booster und vor allem Enhancement (= Steigerung, Verbesserung, Erhöhung). „Enhancement“ wird in der Medizin in Abgrenzung zu „Therapie“ verwandt. Enhancement ist das Bestreben, gewisse Funktionen über ein normales Maß hinaus zu verbessern, ohne dass eine diagnostizierte Störung vorliegt.

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)



Detaillierte Informationen zu den einzelnen Medikamentengruppen finden Sie im DAK-Gesundheitsreport, Seite 58ff. <https://www.dak.de/dakonline/live/dak/download/gesundheitsreport-2015-update-doping-am-arbeitsplatz-1587940.pdf>

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)

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. Für die Mehrzahl der Fachleute fällt die Nutzen-Risiko-Abwägung deshalb im Hinblick auf organisch Gesunde negativ aus.

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 scheinen gegenwärtig in der betrieblichen Ausbildung noch kein vordringliches Thema zu sein. Diesen Eindruck vermitteln Gespräche mit Fachleuten der betrieblichen Suchtberatung, der betrieblichen Suchtprävention und Gesundheitsförderung, Schulsozialarbeitern und -arbeiterinnen an Berufsbildungszentren, Suchtberatungsstellen und der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e. V.

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 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

Leider sind Beipackzettel oft in einer schwer verständlichen Sprache geschrieben, dennoch sollte man sie aufmerksam lesen:

- Enthält die Liste der Inhaltsstoffe Substanzen, gegen die eine Allergie besteht?
- Welche Warnhinweise 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?



Präsentationsmaterial, Seiten 6 und 7

Einnahme nach Vorschrift

- Das Medikament sollte gewissenhaft und genau nach Vorschrift eingenommen werden.
- Die Einnahme sollte möglichst so organisiert werden, 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, muss geklärt werden, inwieweit die Arbeitsfähigkeit dennoch gegeben ist beziehungsweise ob eventuell die Arbeit entsprechend umgestaltet werden kann.

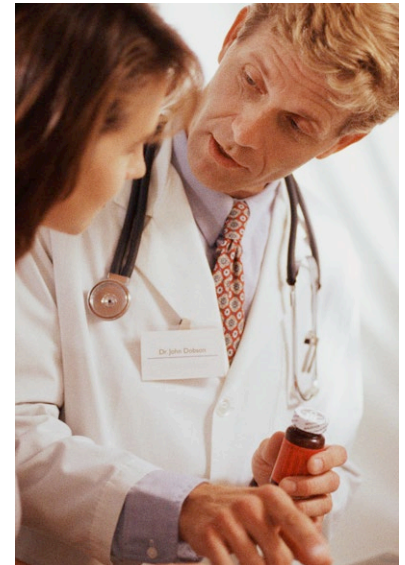


Foto: Eyewire

Offene Fragen am besten immer ärztlich abklären.

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.



Eine ganze Reihe Unterrichtseinheiten zum Thema „Psychische Belastungen“ inklusive vieler Hintergrundinformationen und Medientipps finden Sie unter <https://www.dguv-lug.de/berufsbildendeschulen/psychischebelastungen/>

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Medikamente: Ge- und Missbrauch, November 2017
 Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), GlinkasträÙe 40, 10117 Berlin
 Redaktion: Andreas Baader, St. Augustin (verantwortlich), Gabriele Albert, Wiesbaden
 Text: Petra Mader, Jena
 Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de



Internet-hinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-methodischer Hinweis



Lehrmaterialien