



ERFAHRUNGSMEDIZIN & LEBENSQUALITÄT

Der tägliche Kick

Alltagsdoping Wenn Gesunde zu «Smart Drugs» greifen, um leistungsfähiger zu werden, tritt selten die erhoffte Wirkung ein. Zudem werden bei Medikamentenmissbrauch – Doping im Alltag – die Risiken meist unterschätzt. **Jürg Lendenmann**

Wie beginnen Sie Ihren Tag? Mit einer Tasse Kaffee, einem Superfood, wichtigen Nahrungsergänzungsmitteln, einer Zigarette? Oder mit einem härteren «Smart Drug», von dem Sie überzeugt sind, es macht Sie gesünder, leistungsfähiger?

Stierblut, Meertäubel, «Hausfrauenschokolade»

Schon «seit Urzeiten» nahmen Menschen die verschiedensten Dinge ein, um ihre Leistung zu steigern. Bei Athleten in der Antike waren Stierblut, Stierhoden, Alkohol und Alraune beliebt; Opium und Mohn dienten damals als Schmerzmittel. Mit Bufotenin, einem aus dem Fliegenpilz gewonnenen Wirkstoff, sollen die Berserker ihre Kampfkraft verstärkt haben.

In China wird seit 5000 Jahren Tee aus Ma-Huang (麻黃) getrunken, dem Ephedrakraut (Meertäubel). Das Kraut enthält Ephedrin, eine amphetaminähnliche Substanz. Ebenso vor Jahrtausenden hatten sich in Südamerika die Läufer der Inka mit Kaffee und

Mate-Tee gepusht, aber auch mit Kokablättern, die das stimmungsaufhellende und euphorisierende Kokain enthalten. In vielen Teilen Afrikas wird Kat noch heute als aufputschendes Mittel eingesetzt; Hauptwirkstoff ist das Amphetamin Cathin.

Pervitin (Methamphetamin) nutzten deutsche Soldaten während des zweiten Weltkriegs als Aufputschmittel, die Amerikaner noch im Vietnamkrieg. Das vollsynthetische Stimulans wurde sogar Pralinen zugesetzt, die «Hausfrauenschokolade» genannt wurden. Heute ist die Substanz unter Modenamen wie Crystal Meth oder Ice bekannt.

Gut bleiben, besser werden

Der Übergang zwischen «Life» und «Work» – zwischen Freizeit und Arbeitswelt, Schule, Studium – ist fließend geworden, wobei die Anforderungen bzw. die eigenen Ansprüche ständig höher werden, selbst im Freizeitsport. «Seine Leistungsfähigkeit zu verbessern oder einem unerwünschten altersbedingten oder auf überhöhte Anforderungen zurückzuführen» →

den Abbau entgegenzuwirken, kann sowohl in der Arbeitswelt, in Schule und Studium wie auch in der Freizeit hilfreich erscheinen – insbesondere wenn die kognitiven Belastungen und die psychosozialen Anforderungen ansteigen und die natürlichen Leistungsgrenzen als eine Begrenzung wahrgenommen werden, die es zu überwinden gilt», schreibt Sucht Schweiz, das nationale Kompetenzzentrum für Prävention, Forschung und Wissensvermittlung im Suchtbereich.

Smart Drugs: Doping im Alltag

Potenziell leistungssteigernde Substanzen würden oft mit «Smart Drugs», «Neuro-Enhancers» oder «Cognitive Enhancers» umschrieben – Begriffen, bei denen potenzieller Missbrauch und potenzielle Risiken ausgeblendet werden. Die Stiftung verwendet daher in ihrem Grundlagenpapier den Begriff «Doping im Alltag» (DIA): «DIA umfasst alle Versuche, die darauf abzielen, einzelne individuelle Eigenschaften eines gesunden Menschen über das übliche Mass hinaus zu verbessern. DIA bezieht sich auf alle Interventionen, die sich auf die Veränderung oder Verbesserung nicht pathologischer Merkmale richten. Dabei wird insbesondere eine Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit angestrebt, also des Konzentrationsvermögens, der Gedächtnisleistung im Kurz- und Langzeitgedächtnis, der Aufmerksamkeit und der Lernfähigkeit, aber auch eine Steigerung oder Beibehaltung des psychischen Wohlbefindens mit dem Ziel, die Leistungsfähigkeit zu erhalten.»

Wonach Gesunde alles greifen

Die Zahl der eingesetzten Substanzgruppen ist gross. Am unteren Ende der Skala stehen (neben Nahrungsmitteln) die Nahrungsergänzungsmittel (NEM). Der Markt dieser rezeptfrei erhältlichen Präparate boomt. Man spricht bei NEM auch von ergogenen Substanzen, also solchen, die in der Regel energetisch nicht nutzbar sind bzw. nicht als Energielieferanten eingesetzt werden. Die wichtigsten dieser Leistungsförderer sind Genussmittel mit stimulierender Wirkung – koffeinhaltige Getränke wie Kaffee oder bestimmte Tees, Guarana sowie Vitamine und Oligoelemente (Mineralkomplexe), Kreatin, Taurin, CLA (konjugierte Linolsäure) und L-Carnitin.

Auf der Skala folgen, so Sucht Schweiz, «legale Suchtmittel wie Nikotin und Alkohol, legal erhältliche Arzneimittel ohne Verschreibungspflicht, verschreibungspflichtige Arzneimittel, sodann nicht zugelassene Arzneimittel sowie illegale Substanzen. Im Hauptfokus stehen neben dem Einsatz illegaler Substanzen die Off-Label-Anwendung von zugelassenen Arzneimitteln.»

Medikamentenmissbrauch

Drei Formen des Medikamentenmissbrauchs werden unterschieden:

- 1 Ein Medikament wird ohne medizinische Notwendigkeit eingenommen. Beispiel: Schmerzmittel vor einem Marathon.
- 2 Ein Medikament wird höher dosiert als verordnet. Beispiel: Testosteron oder Viagra® zur Verbesserung der Libido.
- 3 Ein Medikament wird zweckentfremdet. Beispiel: Einnahme von Insulin zur Förderung des Muskelwachstums.

Quelle: Dr. med. Markus Klingenberg:
Medikamentenmissbrauch im Freizeitsport.
LeistungLust, April 2017.

Kaum Wirkungsbelege...

Zu den wichtigsten Arzneimittelgruppen, mit deren Präparaten sich Gesunde dopen, gehören Antidepressiva, Antidementiva, Betablocker, Benzodiazepine/Z-Stoffe und Stimulanzien.

Im Fokus bei den Stimulanzien stehen Methylphenidat (Ritalin® u.a.) und Modafinil (Modasomil®). Ritalin® wird eingenommen sowohl zur Steigerung der Konzentration und Wachheit, sei es von Studierenden oder im Topmanagement, aber auch als aufputschende Partydroge. «Substanzen wie Methylphenidat oder Modafinil steigern die Wachheit und Konzentrationsfähigkeit, aber sie machen nicht klüger», bringt es Christa Berger von der Suchpräventionsstelle des Kantons Zürich auf den Punkt.

«Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Wirkungen von vermeintlich leistungssteigernden Substanzen oft nur moderat oder sogar widersprüchlich sind oder ganz ausbleiben und dass eine Steigerung in einem Bereich möglicherweise mit einem Verlust in einem anderen Bereich einhergeht», so Sucht Schweiz. «Zudem wurden die wenigen vorliegenden Studien meistens unter Laborbedingungen durchgeführt, was die Übertragbarkeit auf reale Lebensbedingungen erschwert.»

... dafür Risiken für Nebenwirkungen

Das Problem: Die eingesetzten Substanzen werden meist zu Unrecht als harmlos eingestuft und entsprechend häufig eingenommen. Durchschnittlich 16 Prozent bzw. 19,5 Prozent der Besucher in kommerziellen Fitnessstudios, dies ergaben zwei deutsche Studien (1998, 2011), konsumierten mindestens einmal oder regelmässig leistungssteigernde Medikamente.



Im Freizeit- und Breitensport wird nicht von Doping gesprochen, sondern von Medikamentenmissbrauch. Im Vordergrund stehen neben den Anabolika vor allem Schmerzmittel. Dr. Markus Klingenberg: «Das mit Abstand wichtigste Argument gegen Schmerzmittelgebrauch bei Laufveranstaltungen ist der Umstand, dass es den allermeisten Athleten nachweislich wenig oder nichts bringt. Ein Risiko ohne wesentlichen Nutzen ist schlicht und ergreifend überflüssig.»

Christa Berger zu den Risiken: «Gefährlich sind die allfälligen Nebenwirkungen, die möglichen Langzeitschäden, das Suchtpotenzial sowie die Risiken des unkontrollierten Medikamentenbezugs via Internet.»

Trinken Sie zwischendurch mal eine Tasse Kaffee!

«Eine Tasse Kaffee ist ein guter Neuro-Enhancer mit guter kognitiver Leistungssteigerung bei gleichzeitig geringem gesundheitlichem Risiko für den Anwender», schreibt Constanze Schäfer. «Dabei übt nach einer Studie aus dem Jahr 2005 eine Tasse Kaffee eine äquivalente Wirkung auf die Hirnleistung wie 20 mg Amphetamin oder 400 mg Modafinil aus.»

Aber vielleicht können die Lebensgeister auch ohne Coffein wiederbelebt werden. Etwa bei einem Hobby mit Flow-Potenzial – oder einfach, indem Sie sich entspannen.

Bitte mehr entspannen

«Was hilft Ihnen, am besten zu entspannen?»

Diese Frage wurde online mehr als 18 000 Personen aus 134 Ländern gestellt. Die Befragung führte ein Forscherteam der britischen Expertengruppe Hubbub in Kooperation mit BBC Radio 4 durch.

An der Spitze der genannten Aktivitäten waren:

- Lesen (58 %)
- In der Natur sein (53,1 %)
- Zeit allein verbringen (52,1 %)
- Musik hören (40,6 %)
- Nichts Besonderes tun (40 %)

Auf den weiteren Plätzen folgten: spazieren gehen, baden oder duschen, tagträumen, fernsehen, meditieren. 68 % der Befragten gaben an, sie würden sich gerne mehr erholen.

Download (s. Kap. 8): <https://library.oapen.org/handle/20.500.12657/28427>

Links/Quellen

- **SuchtMagazin** – eine interdisziplinäre Fachzeitschrift für das gesamte Spektrum der Suchtarbeit und Suchtpolitik. www.suchtmagazin.ch
- **Sucht Info Schweiz** – www.suchtschweiz.ch
- **Infodrog** – Schweizerische Koordinations- und Fachstelle Sucht. www.infodrog.ch
- **Arud** – Zentrum für Suchtmedizin Arud. www.arud.ch
- **Zentrum für Suchtmedizin Basel**. www.suchtmedizin.ch
- **Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich**. www.stadt-zürich/suchtpraevention
- **Antidoping.ch**
- **Medikamentenmissbrauch im Freizeitsport**. Markus Klingenberg. Leistungslust, April 2017