



So geht's auch ohne Doping

München. Eine Tasse Kaffee zum Wachwerden am Morgen und ein Glas Wein zum Einschlafen am Abend. Beides sind gängige Mittel des Alltagsdopings. Immer mehr Arbeitnehmer greifen aber inzwischen zu verschreibungspflichtigen Medikamenten, um ihre Leistungen zu verbessern. Diese Arzneimittel sind nicht ungefährlich und verursachen vor allem bei gesunden Konsumenten starke Nebenwirkungen. Die Experten von TÜV SÜD geben Tipps zur Suchtprävention und zur Suchtbekämpfung.

Dopingmittel und ihre Nebenwirkungen

Wirkstoffe wie Methylphenidat, Bestandteil von Ritalin, und Modafinil sowie verschiedene Antidepressiva werden zur **Verbesserung von Konzentration und Merkfähigkeit** eingenommen. Die Medikamente verursachen bei gesunden Konsumenten neben einer Steigerung der Leistungsfähigkeit enorme Nebenwirkungen: Unter anderem können Schlafstörungen, Nervosität, Selbstüberschätzung, Herz-Kreislaufbeschwerden sowie Depressionen auftreten. Sogar eine psychische Abhängigkeit ist wahrscheinlich. Um das **persönliche Wohlbefinden** zu verbessern, nehmen inzwischen immer mehr Arbeitnehmer Antidepressiva wie Fluoxetin oder Betablocker ein. Fluoxetin wird vor allem in den USA bereits zu den Lifestyledrogen gezählt und am häufigsten im Zusammenhang mit beruflichem Doping erwähnt. Nebenwirkungen wie Angst, Schwindel, Störungen der Sexualfunktion, Einschränkung des Denkvermögens bei zu hoher Dosierung und Neigung zu suizidalem Verhalten.

Gesunde Alternativen zu Medikamenten

Die Einnahme von Medikamenten ohne medizinische Notwendigkeit ist ungesund und kann abhängig machen. Vorbeugen ist bekanntlich besser: Um gar nicht erst auf Doping zurückgreifen zu müssen, sollten Mitarbeiter lernen, richtig mit Leistungsdruck und Anspannung umzugehen. Effektives Stressmanagement beinhaltet unter anderem das Erkennen von Stressoren, wie Überlastung oder Zeitdruck, und den richtigen Umgang mit ihnen. Entspannungsübungen, positive mentale Einstellungen, aber auch kontrollierte Anspannung des Organismus helfen, den Berufsalltag besser zu meistern.

Sport ist besser als jedes Arzneimittel: die Bewegung, am besten an der frischen Luft, verbessert nicht nur Aufmerksamkeit und Gedächtnisleistung sondern baut auch Stress ab und verringert das Risiko, an

Depressionen zu erkranken. Daher ist es vorteilhaft, den Arbeitnehmern ein betriebliches Sportprogramm oder Vergünstigungen bei Schwimmbädern, Sportvereinen oder Fitnessstudios anzubieten. Wichtig ist auch eine ausgeglichene Work-Life-Balance. Wer nur noch arbeitet und sich keine Freizeit mehr gönnt, hat keine Zeit zur Regeneration und ist gefährdet, Medikamente zum Aufbau neuer Energie einzusetzen. Nicht zu unterschätzen sind ein gutes Arbeitsklima, eine funktionierende Kommunikation und die Zufriedenheit mit der eigenen Arbeit. Sie fördern die Motivation und Leistungsfähigkeit ohne jede Nebenwirkungen.

Führungskräfte tragen für ihre Angestellten Verantwortung und müssen daher über die gängigen Doping-Methoden unterrichtet werden; außerdem bedarf es gezielter Schulung, um erkennen können, ob ein Mitarbeiter suchtfährdet oder bereits süchtig ist. Hier bieten sich Workshops an, die speziell Führungskräfte, Personalverantwortliche und Betriebsräte zu diesen Themen informieren und schulen.


Professioneller Umgang mit Suchtgefährdung im Betrieb

Erkennt ein Vorgesetzter, dass einer seiner Mitarbeiter auffällig ist, sollte er diesen unmittelbar und deutlich ansprechen, um dem Mitarbeiter zu zeigen, dass er dieses Verhalten nicht dulden wird. Zugleich muss aber auch Hilfe angeboten werden. Oft ist es für betroffene Mitarbeiter einfacher und angenehmer, wenn die Hilfe von außerhalb des Unternehmens kommt. Die TÜV SÜD Life Service bietet sowohl für Einzelfälle individuelle und an die jeweilige Situation angepasste Beratungen an als auch Workshops für Firmen, die im Rahmen einer Betriebsvereinbarung Suchtprävention, Frühintervention und Suchtkrankenhilfe regeln wollen. Professionelle Hilfe bieten auch Suchtberatungsstellen und niedergelassene Psychotherapeuten an, die es in jeder größeren Stadt gibt.

Weitere Informationen zum Thema Betriebliches Gesundheitsmanagement gibt es im Internet unter www.tuev-sued.de/presse/BGM.

Presse-Kontakt:

Heidi Atzler TÜV SÜD AG Unternehmenskommunikation - MENSCH Westendstraße 199, 80686 München	Tel. +49 (0) 89 / 57 91 – 29 35 Fax +49 (0) 89 / 57 91 – 22 69 E-Mail heidi.atzler@tuev-sued.de Internet www.tuev-sued.de/presse
--	---

 Die TÜV SÜD Life Service GmbH ist ein Unternehmen der TÜV SÜD Gruppe mit rund 470 Mitarbeitern an 100 Standorten. Diese bieten umfassende Beratung und Betreuung auf allen Gebieten der Arbeitsmedizin, -sicherheit und Arbeitspsychologie an. Darüber hinaus sorgen Verkehrspsychologen und -mediziner für mehr Verkehrssicherheit und führen u.a. Medizinisch-Psychologische Untersuchungen durch.

TÜV SÜD ist ein international führender Dienstleistungskonzern mit den Strategischen Geschäftsfeldern INDUSTRIE, MOBILITÄT und MENSCH. Rund 14.000 Mitarbeiter sind an über 600 Standorten weltweit präsent. Die interdisziplinären Spezialistenteams sorgen für die Optimierung von Technik, Systemen und Know-how. Als Prozesspartner stärken sie die Wettbewerbsfähigkeit ihrer Kunden.