



Mehr Sicherheit.
Mehr Wert.

Presse-Information

Hintergrundwissen

12. Januar 2010

Gedopt ins Büro – Risiken und Nebenwirkungen

München. Den Begriff Doping verbinden die meisten Menschen mit dem Leistungssport. Doch inzwischen wird auch im Arbeitsleben immer häufiger gedopt: Neben Kaffee, Zigaretten und dem Glas Wein am Abend greifen viele auch auf Medikamente wie Antidepressiva oder Ritalin zurück. Arbeitnehmer stehen unter wachsendem Druck, da wird der Griff zu chemischen Hilfsmitteln für die eigene Leistungsfähigkeit immer beliebter. Laut DAK-Gesundheitsreport 2009 sagen etwa fünf Prozent der Berufstätigen von sich, dass sie Doping-Mittel einnehmen oder schon einmal eingenommen haben. Die Gesundheitsexperten der TÜV SÜD Life Service informieren über Auslöser, Substanzen und Folgen von Doping am Arbeitsplatz.

Unter Doping am Arbeitsplatz versteht man die Einnahme von Medikamenten von gesunden Personen zur Steigerung der kognitiven Leistungsfähigkeit, zur Verbesserung des psychischen Wohlbefindens sowie für eine höhere Belastbarkeit in beruflichen und privaten Stresssituationen.

Warum wird gedopt?

Es gibt verschiedene Gründe, warum Menschen Medikamente missbräuchlich verwenden. Auslöser sind oft belastende Rahmenbedingungen. Das können berufliche Schwierigkeiten wie Angst um den Arbeitsplatz und direkte Konkurrenz unter Kollegen sowie Überforderung durch dauernden Termindruck oder zu viele Aufgaben sein. Aber auch mangelnder Ausgleich bei Anspannung und Stress oder eine unausgeglichene Work-Life-Balance können die Neigung zur Einnahme von leistungssteigernden Arzneimitteln erhöhen. Wenn die Kommunikation zwischen Vorgesetzten und Mitarbeitern gestört ist, wird der Alltag schwierig und der Griff zu verschreibungspflichtigen Medikamenten attraktiver. Im Gesundheitsreport 2009 der DAK wurde festgestellt, dass Beschäftigte, die an ihrem Arbeitsplatz unter dauerndem Stress stehen, die missbräuchliche Verwendung von Medikamenten für vertretbarer halten als weniger stressbelastete. Aus Angst vor Arbeitsplatzverlust kurieren gerade in wirtschaftlich schwierigen Zeiten Arbeitnehmer ihre Krankheiten selten voll aus. Um schnell wieder einsatzfähig zu sein, wird eine Vielzahl an Arzneien eingenommen. An die Dauerwirkung von Mitteln kann man sich schnell gewöhnen und so in eine Abhängigkeit abrutschen.

Verstärkt wird dies noch durch die Tatsache, dass die Einnahme von Medikamenten bei Schmerzen, Unwohlsein oder Stress ein gesellschaftlich akzeptiertes Bewältigungsverhalten ist.

Internetumfrage der Zeitschrift Gehirn & Geist: Von 170 Befragten würden 60 Prozent Medikamente zur Steigerung ihrer geistigen Leistungsfähigkeit einnehmen, wenn es Mittel gäbe, bei denen keine Nebenwirkungen zu befürchten wären.

Kein Dopingmittel ohne Nebenwirkungen

Mit Doping im Büro werden meist zwei zentrale Ziele verfolgt: Zum einen die Verbesserung des psychischen Wohlbefindens und zum anderen die Steigerung der kognitiven Fähigkeiten.

Für ein besseres Wohlbefinden werden in erster Linie Antidepressiva wie Fluoxetin eingesetzt. Sie steigern die Handlungsbereitschaft und wirken stimmungsaufhellend. In den USA gilt Fluoxetin bereits als Lifestyledroge und ist eines der gängigsten Medikamente in der Dopingszene Arbeitsplatz. Es muss aber mit starken Nebenwirkungen wie Desorientiertheit, Störung der Sexualfunktion und sogar suizidalem Verhalten gerechnet werden. Betablocker, die eigentlich bei Bluthochdruck, koronaren Herzerkrankungen und Migräne eingesetzt werden, erhöhen sowohl die physische als auch die psychische Belastbarkeit des Konsumenten und sind besonders bei Ärzten und Managern beliebt. Häufige Nebenwirkungen sind Schwindel, Impotenz bei Männern und eine starke Blutdrucksenkung. Außerdem können bei zu hoher Dosierung das Konzentrations- und Denkvermögen eingeschränkt werden.

Arbeitnehmer, die kurzfristig ihre kognitiven Leistungen verbessern wollen, greifen in erster Linie zu Medikamenten mit dem Wirkstoff Methylphenidat, beispielsweise Ritalin. Entwickelt wurde dieses Arzneimittel zur Behandlung von Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörungen (ADHS). Aber auch kognitiv stark beanspruchte Menschen wie Studenten oder Mediziner verwenden diesen Wirkstoff häufig, um die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen und Müdigkeit zu unterdrücken. Die möglichen Nebenwirkungen sind enorm: Neben Schlafstörungen, irrealer Euphorie und Selbstüberschätzung kann es zu Herz-Kreislaufbeschwerden, Appetitminderung und sogar zu einer Abhängigkeit kommen. Wird das zur Behandlung der krankhaften Schlafstörung Narkolepsie entwickelte Modafilin morgens eingenommen, steigert es die Wachheit tagsüber, ohne den Nachtschlaf zu beeinflussen. Das Mittel kann eine geringfügige Verbesserung der Aufmerksamkeitsspanne bewirken, bei regelmäßiger Einnahme kann es aber zu einer Verschlechterung kommen. Zusätzlich muss mit Nebenwirkungen wie Nervosität, Kopfschmerzen, Blutdrucksteigerung, Schlafstörungen und Depressionen gerechnet werden.

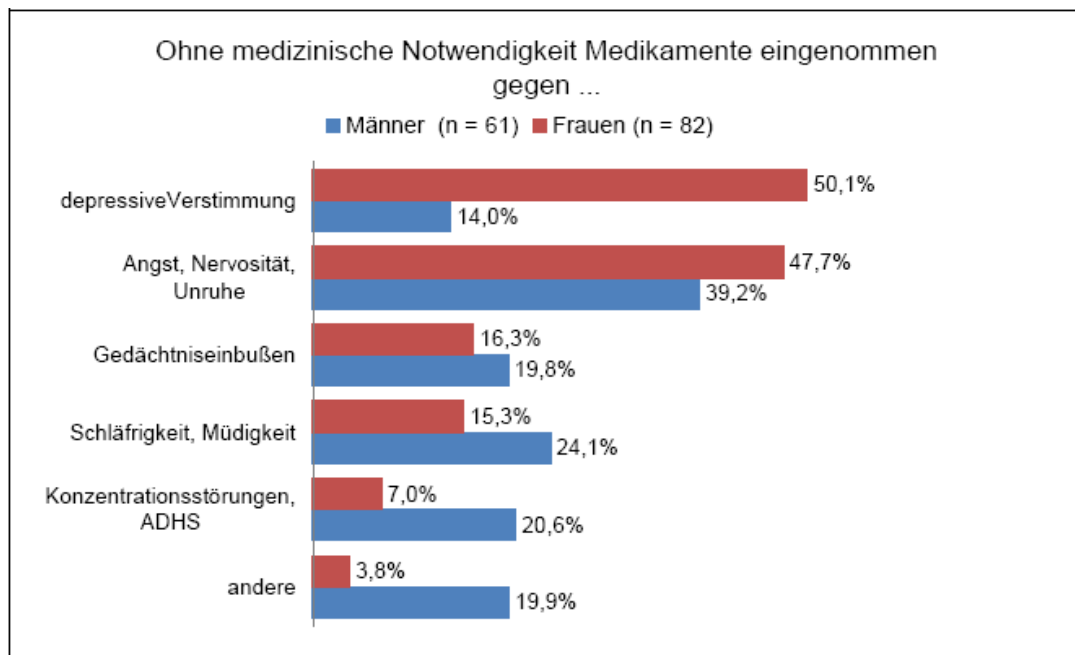
Auch Antidementiva wie Piracetam und Memantin, die zur Behandlung von Demenzerkrankungen eingesetzt werden, können die kognitiven Fähigkeiten günstig beeinflussen, allerdings nur minimal und nicht ohne Nebenwirkungen.

Erschreckend: 20,3 Prozent der Befragten gehen davon aus, dass die Risiken bei der Einnahme verschreibungspflichtiger Medikamente im Vergleich zum Nutzen vertretbar sind.

DAK Gesundheitsreport 2009

Frauen nehmen mehr Medikamente, Männer häufiger grundlos

Doping am Arbeitsplatz ist vor allem in Branchen gängig, in denen ein anhaltender Leistungsdruck herrscht und es einen hohen Stressfaktor gibt, zum Beispiel bei Managern, Ärzten oder Piloten. Laut einer weltweiten Online-Umfrage des Wissenschaftsmagazins „Nature“ nehmen 20 Prozent der Akademiker ohne medizinische Gründe Medikamente ein, um Konzentration, Aufmerksamkeit und Erinnerungsvermögen zu steigern. Schon Studenten greifen oft zu Mitteln wie Ritalin, um bessere Prüfungsergebnisse zu erzielen. Die Bevölkerungsbefragung im Zuge des DAK-Gesundheitsreports 2009 ergab, dass Frauen deutlich mehr Medikamente einnehmen als Männer. Männer nutzen Arzneimittel jedoch häufiger ohne medizinische Notwendigkeit. Beim Doping gibt es zwischen den Geschlechtern ebenfalls deutliche Unterschiede. Ein Großteil der Frauen verwendet Medikamente gegen depressive Verstimmungen, Angst, Nervosität und Unruhe. Männer nehmen im Vergleich eher Mittel gegen Gedächtniseinbußen, Müdigkeit und Konzentrationsstörungen ein.



Quelle: Bevölkerungsbefragung 2008

Suchtprävention: schon wenig bringt viel

Um einen Mitarbeiter nicht zu überfordern, sollten seine Aufgaben auf seine Fähigkeiten abgestimmt sein. Sind die Anforderungen höher als das Können, entstehen Stress und Angst, sind die Herausforderungen zu niedrig, führen Langeweile und Leere zu Unzufriedenheit. Der erste Schritt zur Verbesserung der Situation ist Kommunikation: Nur durch unmittelbare Rückmeldungen kann eine Änderung erzielt werden. Konflikte, ob nun mit Vorgesetzten oder Kollegen, sollten möglichst sofort gelöst werden. Die sonst entstehende Anspannung erhöht den Stresspegel und damit die Bereitschaft, auf Medikamente zurück zu greifen. Unternehmen können ihre Mitarbeiter unterstützen, indem sie beispielsweise Anti-Stress-Seminare oder Workshops anbieten, in denen der richtige Umgang mit Anspannung und Stress vermittelt wird. Darüber hinaus wichtig ist eine ausgeglichene Work-Life-Balance. Regelmäßige Pausen, in denen auch innerlich abgeschaltet wird, sind für die Regeneration notwendig. Freizeitsport baut Stress ab und verbessert die Aufmerksamkeit und Gedächtnisleistung. Ein- bis zweimal pro Woche zum Schwimmen oder Joggen gehen, kann wahre Wunder wirken.


Betriebliches Gesundheitsmanagement – Investition in die Zukunft

Ständig wachsende Anforderungen stellen hohe Ansprüche an die Mitarbeiter eines Unternehmens. Von ihnen wird Leistungsbereitschaft, Eigenverantwortung und Flexibilität erwartet - Faktoren, die die Gesundheit eines Einzelnen strapazieren können, sei es physisch oder psychisch. Viele Unternehmen investieren in ein Betriebliches Gesundheitsmanagement, um das Wohlbefinden ihrer Beschäftigten zu erhöhen und somit auch die Produktivität zu stärken. Für Arbeitgeber und Arbeitnehmer entsteht dadurch eine „win-win-Situation“. Was für den einen ein positives Image als Arbeitgeber mit sich bringt, bedeutet für den anderen eine verbesserte Lebensqualität. TÜV SÜD Life Service betreut die Mitarbeiter von knapp 10.000 Unternehmen in Deutschland beim Arbeits- und Gesundheitsschutz und entwickelt individuelle Lösungen zum Umgang mit Stress, zur Förderung der Arbeitsmotivation, bei Suchtgefährdung sowie Über- oder Unterforderung. Das Kompetenz-Team von TÜV SÜD, bestehend aus mehr als 400 Psychologen, Ärzten und weiteren Fachkräften.

Weitere Informationen zum Thema 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
--	---

 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.