

INFORMIEREN. AGIEREN. VORBEUGEN.

**POLIZEI**  
**DEIN PARTNER**

Gewerkschaft der Polizei

Das Präventionsportal



[Verherrlichung von Magersucht und Suizid im Netz >](#)  
[< Umstrittene Live-Streaming Plattform YouNow](#)

## Doping im Job

### Pillen für mehr Leistung



Studien besagen, dass Menschen Arzneimittel dazu verwenden, um im Arbeitsalltag leistungsfähiger zu sein

© Gina Sanders, fotolia

Befristete Anstellungen, Konkurrenzkampf, Leistungsdruck: Immer mehr Menschen versuchen dem Stress am Arbeitsplatz mit Medikamenten beizukommen.

### Leistung steigern mit Hirndoping

Viele Menschen haben beruflich Zeitdruck und leiden unter den hohen Anforderungen an Flexibilität. Der Griff zur Zigarette, zu Kaffee oder Alkohol, um sich besser konzentrieren zu können, wach zu bleiben oder sich zu entspannen, ist gesellschaftlich weit verbreitet. Erst seit einigen Jahren ist wissenschaftlich erforscht, dass Berufstätige zur Leistungssteigerung auch zu verschreibungspflichtigen und illegalen Substanzen. Dabei überschätzen sie die Wirksamkeit der Substanzen stark und unterschätzen gleichzeitig gefährliche Nebenwirkungen der Pillen. Das belegen Studienergebnisse. Welche Mittel eingenommen werden, ist unterschiedlich. Zu ihnen gehören:

- ▶ Antidepressiva
- ▶ Betablocker
- ▶ Koffeintabletten
- ▶ Gingko biloba

- ▶ Amphetamine
- ▶ Kokain

Beim „pharmakologischen Neuro-Enhancement“ (pNE) werden verschreibungspflichtige psychoaktiven Substanzen verwendet, ohne dass es eine medizinische Indikation gibt. Gesunde Menschen nehmen also Tabletten zur reinen Leistungssteigerung ein. Die Bandbreite reicht von Medikamenten gegen Gedächtnisstörungen über ADHS bis hin zu Depressions-Arzneien. Die Möglichkeit, weltweit im **Internet** einzukaufen, erleichtert den illegalen Bezug rezeptpflichtiger Medikamente. Mit der Einnahme wollen Berufstätige sich auf Knopfdruck an äußere Anforderungen wie Stresssituationen anpassen. Das psychische Wohlbefinden soll verbessert, Ängste und Nervosität sollen gelindert und die Belastbarkeit gesteigert werden. Wer „Hirndoping“ betreibt, greift aber auch zu illegalen Substanzen wie etwa Kokain. Unterschätzt werden dabei meist gefährliche Nebenwirkungen.

## Unterschätzte Nebenwirkungen

Die missbräuchliche Einnahme von Medikamenten und illegalen Substanzen kann schwerwiegende Folgen für Psyche und Körper haben. Die erwünschte leistungssteigernde Wirkung wird oft ins Gegenteil verkehrt. Mögliche Nebenwirkungen von...

- ▶ Ritalin: Kopfschmerzen, Nervosität, Schlaflosigkeit, Kurzatmigkeit, Herzrhythmusstörungen, Persönlichkeitsveränderungen, psychotische Zustände
- ▶ Modafinil: Herzrasen, Störungen der Leberfunktion, epileptische Anfälle, Angstzustände
- ▶ Antidementiva: Schwindel, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Aggressivität, verlangsamter Herzschlag, Magengeschwüre, Leberfunktionsstörungen
- ▶ Antidepressiva: Übelkeit, Mundtrockenheit, Appetitlosigkeit, Nervosität, Zittern, mangelnde Konzentration  
Betablockern: Müdigkeit, depressive Verstimmungen, Schwindel, Durchblutungsstörungen, Asthmaanfälle, Erektionsstörungen
- ▶ Amphetaminen: eingeschränkte Konzentrationsfähigkeit, lebensbedrohlicher Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, psychotische Zustände, Dehydrierung, Absterben von Nervenzellen
- ▶ Kokain: Blutdruckanstieg und erhöhte Herz- und Atemfrequenz, Unruhe, Ängstlichkeit, übersteigerte Erregbarkeit, Verfolgungswahn, Schäden des Nervensystems, Persönlichkeitsveränderungen, Abhängigkeit

## Anfälligkeit für Hirndoping

Der Verlockung, die geistige und kognitive Leistungsfähigkeit mit Hilfe von Substanzen zu verbessern, sind nicht alle Menschen gleichermaßen ausgeliefert: Zu den Risikogruppen zählen kognitiv stark beanspruchte, leistungsbereite Personen und bestimmte Berufsgruppen aus dem Management, der Finanzbranche, dem Journalismus, der Medizin und der Politik. Hirndoping wird meist von Menschen betrieben, die sehr gut ausgebildet sind, über eine hohe Leistungsbereitschaft verfügen, sich aber überfordert fühlen. Wer in einer Umgebung arbeitet, in der physiologische Grenzen unzureichend berücksichtigt werden, ist ebenfalls besonders gefährdet, leistungssteigernde Mittel zu nehmen: Das sind zum Beispiel Berufsmusiker, Krankenhausärzte, Schüler und Studierende mit hohem Lernpensum und Personen, die Angst haben, den Anschluss im Leistungswettbewerb zu verlieren. Ein weiterer Risikofaktor ist die wöchentliche Arbeitszeit: Laut der Initiative Gesundheit & Arbeit (iga) ist bei demjenigen, der mehr als 40



Stunden pro Woche arbeitet, das Risiko Neuroenhancer einzusetzen im Vergleich zu einer 20-bis-40-Wochenstunden-Kraft doppelt so hoch. Weitere Faktoren, die eine Anfälligkeit für Hirndoping begünstigen können, sind:

- ▶ Arbeitsplatzunsicherheit
- ▶ mangelnde Vereinbarkeit von Arbeit und Privatleben
- ▶ ständige Schichtwechsel
- ▶ dauernder Termindruck
- ▶ mangelnde Perspektiven/Zuversicht
- ▶ Leistungswettbewerb im Unternehmen

Eine der wenigen Langzeitstudien zum „Hirndoping“ ist der DAK-Gesundheitsreport. Hier wurde das Verhalten der deutschen Bürger in den Jahren 2009 und 2015 untersucht.

## DAK-Gesundheitsreport 2015

Nach dem von der DAK in Auftrag gegebenen Gesundheitsreport 2015 „Update: Doping am Arbeitsplatz“ nutzen drei Millionen Deutsche verschreibungspflichtige Medikamente, um am Arbeitsplatz leistungsfähiger zu sein oder um Stress abzubauen. Stellt man die mögliche Dunkelziffer mit in Rechnung, die im Rahmen der Befragung mittels spezieller Methoden geschätzt wurde, kann von gut zwölf Prozent der Erwerbstätigen ausgegangen werden, die schon einmal „Doping am Arbeitsplatz“ betrieben haben – das ist jeder achte Erwerbstätige. Zur Leistungssteigerung haben 3,3 Prozent bereits Neuroenhancement mit frei verkäuflichen Mittel praktiziert, zur Verbesserung der Stimmung oder zum Abbau von Ängsten und Nervosität sind es 4,7 Prozent. Die Medikamente werden dabei am häufigsten über ein vom Arzt ausgestelltes Rezept bezogen. Während Neuroenhancement zur Leistungssteigerung vor allem Männer anspricht, wird es zur Verbesserung der Stimmung oder zum Abbau von Ängsten und Nervosität häufiger von Frauen genutzt. Die DAK hatte bereits im Gesundheitsreport 2009 pharmakologisches Neuroenhancement untersucht. Der Anteil der Erwerbstätigen, die Medikamente ohne medizinische Notwendigkeit eingenommen haben, ist von damals 4,7 auf jetzt 6,7 Prozent gestiegen. Auch das Wissen um Neuroenhancement hat zugenommen: 45 Prozent der Erwerbstätigen war dies laut Studienergebnis im Jahr 2008 bekannt, im Jahr 2014 schon 69 Prozent.






## Prävention

Hirndoping ist in Deutschland zwar nicht verbreitet, aber Studien belegen die Tendenz, dass der Medikamentenmissbrauch zur Leistungssteigerung zunimmt. Deshalb sollten Unternehmen vorbeugen und ihre Mitarbeiter informieren über Hirndoping und die gesundheitlichen Risiken. Zur Prävention empfiehlt die Initiative Gesundheit und Arbeit:

- ▶ Führungskräfte für das Thema sensibilisieren (Vorbildfunktion)
- ▶ für positive betriebliche Rahmenbedingungen sorgen
- ▶ gesunderhaltende und motivierende Arbeitsbedingungen schaffen
- ▶ Mitarbeiterweiterbildungen in Zeit- und Selbstmanagement, Stressbewältigungsstrategien und Konfliktmanagement
- ▶ Über- und Unterforderung der Mitarbeiter vermeiden
- ▶ Belastungsfaktoren wie Leistungsdruck und Stress minimieren
- ▶ klare und erreichbare Ziele formulieren
- ▶ Zeitdruck reduzieren

(ks) (29.05.2014)

**Folgende Artikel könnten Sie auch interessieren:**

-  [Alkoholkonsum am Arbeitsplatz](#)
-  [Medikamentenmissbrauch im Fitnessstudio](#)
-  [Mobbing am Arbeitsplatz](#)
-  [Die Arbeit hatte mich im Griff](#)
-  [Medikamentenmissbrauch](#)

[Alle Artikel dieser Kategorie](#)

## Weitere Infos für Eltern



### Bundesweite Initiative zur Prävention des sexuellen Kindesmissbrauchs **„Trau dich!“**

„Trau dich!“ ist eine bundesweite Initiative zur Prävention des...[\[mehr erfahren\]](#)

---



### Weniger Wohnungseinbrüche, mehr sexueller Missbrauch **Polizeiliche Kriminalstatistik 2019**

Die [Polizeiliche Kriminalstatistik \(PKS\)](#) gibt Aufschluss über...[\[mehr erfahren\]](#)

---



### Alle müssen an einem Strang ziehen **Mehr Sicherheit im Fußball**

Gewalt im Fußball ist und bleibt ein Thema in der Gesellschaft. Denn...[\[mehr erfahren\]](#)

---



Vorsicht vor Verbrennungen!

## Gefährlicher Phosphor an deutschen Stränden

Er sieht Bernstein täuschend ähnlich, ist aber hochgiftig und leicht...[\[mehr erfahren\]](#)

---



Soziale Netzwerke werden immer beliebter

## Sehen und gesehen werden

Instant-Messaging-Dienste erfreuen sich wachsender Beliebtheit...[\[mehr erfahren\]](#)

---

© Verlag Deutsche Polizeiliteratur

---

## Cookie Einstellungen

- Statistiken
- Essentiell

Wir nutzen Cookies auf unserer Website, die in unserer [Datenschutzerklärung](#) beschrieben sind. Wir verwenden anonyme Statistiken, um unsere Website zu verbessern. Bitte unterstützen Sie unsere wichtige Präventionsarbeit und akzeptieren Sie alle Cookies. Vielen Dank!

Nur essentielle Cookies akzeptieren  Alle akzeptieren