



<https://pixabay.com/de/photos/medizin-tabletten-blutdruck-2994788/>

INFO-LETTER der Fachstelle für Suchtprävention Oktober 2021

Die „stille Sucht“ Missbrauch und Abhängigkeit von Medikamenten

Medikamente dienen in einer bestimmten Dosierung zur Heilung bzw. Linderung oder aber zur Vorbeugung bestimmter Krankheiten. Allerdings kann die Anwendung von Medikamenten auch Risiken bergen. So haben Medikamente häufig unerwünschte Nebenwirkungen und können darüber hinaus ein eigenes Missbrauchs- und Suchtpotenzial besitzen.

Abhängigkeit oder zumindest gewöhnungsgemäßer Gebrauch von psychotropen Medikamenten sind in Deutschland weit verbreitet. Etwa 1,4 bis 1,5 Millionen Menschen sind von Medikamenten abhängig, manche Experten gehen sogar von 1,9 Millionen Betroffenen im Alter von 18 bis 64 Jahren aus (Jahrbuch Sucht DHS 2019; Glaeske 2021). Damit sind ebenso viele Menschen von Arzneimitteln abhängig wie von Alkohol. Besonders häufig sind hiervon Frauen und ältere Menschen betroffen. Weiterhin zählen auch Menschen mit Migrations- und Flüchtlingshintergrund zur Risikogruppe. 10% der Jugendlichen in Deutschland geben an schon einmal Medikamente ohne Schmerzen eingenommen zu haben. 80 % der Konsument*innen von Anabolika sind keine Leistungssportler.

Konsumiert werden z.B.: Schmerzmittel, Schlaf- und Beruhigungsmittel, Antidepressiva, Anregungsmittel und Anabolika. Bevorzugt von Jugendlichen und jungen Erwachsenen Hustensirupe mit Codein od. Dextromethorphan. Meistens stecken hinter einer Medikamentenabhängigkeit Benzodiazepine oder verwandte Substanzen (Zolpidem und Zopiclon, sogenannte Z-Drugs). Das sind Schlaf- und Beruhigungsmittel, die sich zur kurzfristigen Linderung bei Spannungs- und Erregungszuständen, bei Ängsten, Schlafstörungen und Depressionen bewährt haben.

Die Abhängigkeit von Medikamenten ist eine „stille Sucht“: Medikamente riechen nicht wie Alkohol, sie machen den Menschen nicht laut und unangenehm und sie sind heimlich und unauffällig einzunehmen. Und wenn einem jemand bei der Einnahme beobachtet, gibt es immer einen plausiblen Grund: Der Arzt oder die Ärztin haben sie ja aufgrund von Krankheitssymptomen verordnet. Doch vielen Patienten und auch manchen Ärzt*innen und Apotheker*innen ist nicht bewusst, dass sich schon nach vier- bis sechswöchiger Einnahme eine Abhängigkeit einstellen kann. Die Patient*innen wiegen sich in Sicherheit, weil das Medikament vom Arzt verschrieben ist.

Gründe für einen riskanten oder erhöhten Konsum von Medikamenten:

- Amphetamine: missbraucht zur Leistungssteigerung
- Antidepressiva: ebenfalls missbraucht zur Leistungssteigerung
- Appetitzügler: in der Regel aus der Amphetamin-Familie, genutzt für übertriebene Abmagerungsziele
- Benzodiazepine (und die benzodiazepinähnlichen „Z-Drugs“): Schlaf- und Beruhigungsmittel werden häufig bei Störungen der Befindlichkeit missbraucht.
- Diuretika: missbraucht zur Gewichtsabnahme im Rahmen von Doping oder Essstörungen.
- Opiode: stark wirkende Schmerzmittel, mit denen Rausch- und Euphoriezustände erreicht werden sollen
- außerdem folgende rezeptfreie Mittel: Schmerzmittel (vor allem mit Koffein), Abführmittel, abschwellende Nasentropfen
- Hustensirupe: um abzuschalten, Ängste zu unterdrücken, sich zuzudröhnen
- Anabolika: zum Aufbau der Muskelmasse, verändern des Körpers sog. „Bodytuning“



Anzeichen problematischen Medikamentenkonsums

Wenn Medikamente nicht bestimmungsgemäß eingenommen werden, d. h. ohne medizinische Indikation, in zu hoher Dosis oder über einen zu langen Zeitraum, spricht man von einem problematischen Medikamentenkonsum. Medikamente mit Abhängigkeitspotential wiederum sind vor allem solche mit psychoaktiver Wirkung.

Eine Medikamentenabhängigkeit kann sich u. a. in folgendem Verhalten äußern:

- Einnahmen sind weder krankheits- noch situationsbezogen
- Konsum, um bestimmte Gefühle zu betäuben oder herbeizuführen oder Einnahme vor Auftreten der Beschwerden
- Verheimlichung, Bagatellisierung des Konsums – Sorge, dass die / der Ärzt*in kein Rezept mehr ausstellt
- Aufsuchen verschiedener Arztpraxen, um die Medikamente verschrieben zu bekommen, sowie verschiedener Apotheken zum Einlösen der Rezepte bzw. zum Kauf der Medikamente
- Nachlassende Wirkung bei gleichbleibend hoher Dosierung bzw. Notwendigkeit der Dosiserhöhung, um die gewünschte Wirkung zu erzielen (Toleranzentwicklung) Entzugssymptome beim Absetzen des Medikaments, z.B. Zittern, Schwitzen, Herzrasen, Unruhe, Angstzustände, depressive Verstimmungen, Halluzinationen, Krämpfe etc.

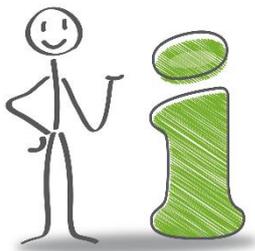
Medikamentenabhängigkeit wird häufig erst in einem späten Stadium der Erkrankung erkannt, denn der Übergang vom Gebrauch zum Missbrauch und zur Abhängigkeit ist fließend und das Ursachengefüge für eine Medikamentenabhängigkeit sehr komplex.

Ohne Aufklärung kein Problembewusstsein

Die Tatsache, dass Medikamente in der Regel bei Beschwerden eingenommen werden und meist sogar ärztlich verordnet wurden, erschwert die Entwicklung eines Problembewusstseins hinsichtlich einer möglichen Abhängigkeit bei den Konsument*innen. Eine große Herausforderung für die Prävention ist die Sensibilisierung der Allgemeinheit für die mit Medikamentenkonsum verbundenen Risiken, da Medikamente mit Suchtpotential quer durch die Bevölkerung eine Rolle spielen. Das Thema Medikamentensucht muss aus der Tabuzone herausgeholt werden. Grundsätzlich ist es wichtig über das Thema zu Reden und zusätzlich neben der Aufklärung der Allgemeinbevölkerung u.a. die Apotheker*innen, Ärzt*innen oder Beschäftigte in der

Altenhilfe für die Risiken und Gefahren zu sensibilisieren. Auch prägt der Umgang von Erwachsenen mit Medikamenten das Verhalten der Kinder. Wenn diese früh lernen, dass es gegen jede Form des Unwohlseins ein passendes und schnell wirksames Mittel gibt, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass sie auch später vorschnell zu Medikamenten greifen, anstatt nach den Ursachen zu suchen. Es ist wichtig, dass Eltern, aber auch Pädagog*innen, Symptome bei Kindern und Jugendlichen als solche wahr- und ernst nehmen. Sind die Kopfschmerzen vielleicht Folge von z.B. stundenlangem Computerspiel, lauter Musik, zu geringer Flüssigkeitsaufnahme oder vielleicht von Stress, Überlastung und nicht erholsamem Schlaf? Alternative Angebote zum Medikamentenkonsum, wie z.B. Entspannungsübungen oder Bewegung anstatt Schmerz- oder Beruhigungsmittel, sollten selbstverständlich sein.

Entscheidend ist, dass Maßnahmen zur Prävention und Hilfe konsequent geschlechtergerecht ausgestaltet werden. Das erfordert vor allem eine noch stärkere Berücksichtigung der unterschiedlichen Problemlagen und Lebensrealitäten von Frauen und Männern, die maßgeblichen Einfluss auf Entwicklung und Verlauf einer Medikamentenabhängigkeit haben. Ein ganzheitlicher und an den Bedürfnissen der betroffenen Menschen ausgerichteter Ansatz ist für eine erfolgreiche und nachhaltige Prävention und Hilfe unverzichtbar. Die gängige Verordnungspraxis kritisch zu hinterfragen und gemeinsam mit den Patient*innen auch alternative Behandlungsmöglichkeiten in Erwägung zu ziehen.



www.dhs.de
www.bzga.de
www.drugcom.de

www.frauengesundheitsportal.de
www.alter-sucht-pflege.de
www.hls-online.org

Weitere Informationen bei:

Alexandra Lauer (alexandra.lauer@ekkw.de)

Christina Heimeroth (christina.heimeroth@ekkw.de)