



Der Mensch hat zu allen Zeiten Substanzen natürlicher Herkunft oder aus dem Chemielabor verwendet, um sein Befinden zu beeinflussen, sei es zur Beruhigung, als Schlafmittel oder zum Aufputschen. Es gibt aber auch problematische Neben- und Folgewirkungen dieser Mittel.

Dieser Info-Flyer gibt Antworten auf folgende Fragen: Was sind die hauptsächlich konsumierten Substanzen? Welche körperlichen und welche psychischen Wirkungen haben diese? Wo liegen die Risiken und was kann vorbeugend getan werden?

Pillen & Pulver

Schlaf- und Beruhigungsmittel

Barbiturate wurden ab dem 19. Jahrhundert chemisch hergestellt, entwickelten sich rasch zu einer der erfolgreichsten Medikamentengruppen und waren lange Zeit die gebräuchlichsten Schlafmittel. Ihre Risiken (Gefahr einer Abhängigkeit oder lebensgefährlicher Überdosen), wurden erst im Verlaufe der Zeit erkannt. Benzodiazepine wurden erstmals 1957 synthetisiert. In der Folge wurden diese zu den meistgebrauchten Schlaf- und Beruhigungsmitteln. Sie sind auch ein wichtiger Bestandteil in der Behandlung verschiedener Krankheiten.

(Meth)Amphetamine

Stimulierende Arzneimittel mit dem Wirkstoff Amphetamin und ähnlichen Stoffen kamen ab 1930 auf den Markt. Einen Boom erfuhren sie im 2. Weltkrieg als Wachmacher für Soldaten. Nach einem sich entwickelnden Amphetaminmissbrauch breiter Bevölkerungsschichten in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts wurden Amphetamine angesichts der unerwünschten gesundheitlichen und psychosozialen Folgen ihres Gebrauchs seit den 50er-Jahren dem Suchtmittelgesetz unterstellt und verboten. Dennoch werden Amphetamine („Speed“) als Aufputzmittel innerhalb bestimmter Jugendkulturen, als Appetitzügler und im Freizeitsport verwendet.

Ecstasy

Ecstasy (MDMA) und seine Ableger (MMDA, MDA, ...) sind eine Gruppe psychoaktiver Substanzen, die unter verschiedensten Bezeichnungen auf dem Drogenschwarzmarkt vertrieben werden. Von der Pharmaindustrie zu Beginn des 20. Jahrhunderts als Appetitzügler entwickelt, später als „Droge der Liebe“ unter kalifornischen Hippies verwendet und von der Psychotherapiebewegung als seelisches „Lösungsmittel“ propagiert, ist Ecstasy seit den 80er-Jahren als Partydroge der westlichen Welt fest etabliert.

Schlaf- und Beruhigungsmittel

Schlaf- und Beruhigungsmittel gehören zu den auf die Psyche wirkenden Arzneimitteln. Es handelt sich heute vor allem um Benzodiazepine und mit diesen chemisch verwandte Stoffe. Sie werden als Entspannungsmittel oder als Schlafmittel eingesetzt.

Wirkungen

Benzodiazepine und ähnliche Stoffe werden zur Behandlung von Spannungs-, Erregungs- und Angstzuständen, Schlafstörungen und bei muskulären Verspannungen eingesetzt. Unerwünschte Nebenwirkungen sind z.B. Kopfschmerzen, Niedergeschlagenheit, Muskelschwäche, Schwindelgefühl, ein Nachlassen sexueller Bedürfnisse, u.a.

Das Problem beginnt dort, wo die Einnahme lange andauert und sich eine Gewöhnung an das Medikament stattfindet. Ein Medikamentenmissbrauch liegt dann vor, wenn eine höhere Dosis als verordnet oder über längere Zeit als notwendig konsumiert wird oder wenn ein Medikament ohne medizinische Notwendigkeit eingenommen wird. Dies kann eine Medikamentenabhängigkeit mit Entzugssymptomen zur Folge haben.

Risiken

Bei niedrig dosiertem und kurzfristigem Gebrauch sind die negativen Auswirkungen gering. Bei höherer Dosierung sowie langfristiger Einnahme bestehen aber bedeutende Risiken.

Probleme bei höheren Dosen:

- Gedächtnisstörungen, verminderte Aufmerksamkeit, beeinträchtigt Gefühlsleben
- Gefahr von Unfällen und Stürzen
- Die Einnahme während der Schwangerschaft birgt Risiken für das ungeborene Kind.

Risiken bei Langzeiteinnahme:

emotionales Desinteresse, Geiztheit, schnellere Erschöpfbarkeit, Einschränkung der Interessen, Beziehungsprobleme etc.

Abhängigkeit

Es ist oft nicht einfach, eine Medikamentenabhängigkeit zu diagnostizieren. Entzugserscheinungen beim Absetzen des Medikamentes werden oft als Wiederauftreten der Ausgangsbeschwerden gedeutet. Vergesslichkeit, verminderter Antrieb und geringe Anteilnahme am sozialen Umfeld sind häufige Begleiterscheinungen der Medikamenteneinnahme, die gerade bei älteren Menschen eher dem Alter zugeschrieben und nicht als Anzeichen einer Abhängigkeit wahrgenommen werden.

Gefährlicher Mischkonsum

Durch die Einnahme zusammen mit anderen Substanzen wie Alkohol können erhebliche Verhaltensstörungen ausgelöst werden, und es besteht die Gefahr von tödlichen Überdosierungen.

Amphetamine

Amphetamine sind eine Gruppe von psychoaktiven Substanzen, deren Wirkung in erster Linie anregend und aufputschend ist. Amphetamine sind chemisch ähnlich den körpereigenen Hormonen Adrenalin und Noradrenalin aufgebaut. Bei einer Adrenalinausschüttung im Körper wird Leistungsfähigkeit hergestellt, wie sie bei Kämpfen oder bei der Flucht erforderlich ist.

Methamphetamin ist ein Abkömmling des Amphetamins mit ähnlicher, jedoch stärkerer und längerer Wirkung.

Die Wirkung, sowie die Wirkdauer, sind abhängig von Dosierung, Konsumhäufigkeit, Person und Umfeld. Die Wirkung tritt je nach der Form der Einnahme unterschiedlich rasch ein. Sie kann dosisabhängig von 6 bis zu 30 Stunden anhalten und ist meistens geprägt von vermehrtem Bewegungs- und Rededrang, extremer Wachheit und Glücksgefühlen.

Negative Effekte

Negative Wirkungen können Reizbarkeit, Aggressionen, Angstgefühle und depressive Zustände sein. Die Überschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit kann zu erhöhter Risikobereitschaft führen.

Nach dem Abbau von Amphetaminen im Körper braucht das Gehirn einige Tage bis Wochen um das Neurotransmittergleichgewicht wieder herzustellen.

Benzodiazepine, Barbiturate und einige andere Schlaf- und Beruhigungsmittel sind in Österreich rezeptpflichtig, d.h. sie werden nur auf ärztliche Verschreibung und in Apotheken abgegeben. Die Rezeptpflicht gilt für diese Medikamente auch dann, wenn sie übers Internet bezogen werden.

(Meth)Amphetamine sind psychotrope Stoffe g
österreichischem Suchtmittelrecht. Ärzte und
phetaminähnliche Medikamente per Rezept v
Verschreibung ist verboten und nach dem Suc

Während dieser Zeit kann sich die Wirkung ins Gegenteil verkehren: Wer zuvor energiegeladener war, fühlt sich jetzt müde und schlapp, wer zuvor stark und von sich überzeugt war, ist jetzt gereizt, unzufrieden und unkonzentriert.

Mögliche Langzeitfolgen

Amphetamine besitzen ein hohes psychisches Abhängigkeitspotenzial.

Zu den möglichen psychischen Langzeitfolgen gehören Aggressionen, Depressionen, ständige Unruhe, Schlafstörungen, starke Ängstlichkeit und Psychosen. Eine Psychose ist ein Zustand von Realitätsverlust (z.B. Verfolgungswahn). Es gibt wissenschaftliche Hinweise darauf, dass es mit der Zeit zu langfristigen Veränderungen oder Schädigungen im Gehirn kommen kann.

Da man unter dem Einfluss der Substanz nicht genug auf die Bedürfnisse des Körpers achtet, kann dauerhafter Konsum sehr auszehrend sein (Gewichtsverlust, Mangelerscheinungen, die sich auf Zähne und Knochen auswirken, u.a.).

Prinzipiell gilt: je häufiger der Konsum von Methamphetamin und je höher die Dosen, desto stärker die unerwünschten Nebenwirkungen.

Ecstasy

Wirkung und Wirkdauer sind abhängig von Dosierung, Konsumhäufigkeit, Person und Situation. Etwa 20 bis 60 Minuten nachdem MDMA konsumiert wurde, machen sich erste Effekte bemerkbar. Positive wie negative Gefühle werden stärker und klarer wahrgenommen, emotionale Nähe und ein Gefühl der Zusammengehörigkeit mit anderen stellt sich ein. Häufig wird von Glücksgefühlen berichtet. Es kann zu einer Intensivierung der Körperwahrnehmung und einem stärkeren Empfinden kommen (z.B. von Musik).

Ecstasy bewirkt vor allem eine vermehrte Freisetzung der Neurotransmitter Serotonin, Noradrenalin und in geringerem Maße Dopamin. Es kommt zu einer Verringerung des Hunger- und Durstgefühls, zu einer erhöhten Wachheit und Aufmerksamkeit, zu einer Erhöhung der Körpertemperatur und des Blutdrucks sowie zu einer Verstärkung glückhafter Gefühle. Wenn die Wirkung nach einigen Stunden abklingt, kann sich die Wirkung ins Gegenteil kehren: Müdigkeit, Erschöpfung, Verwirrung sowie Traurigkeit und depressive Verstimmungen können auftreten. Das Gehirn braucht bis zu vier Wochen um seinen normalen Serotonin-Spiegel wieder aufzubauen.

Negative Effekte

Je häufiger der Konsum und je höher die Dosierung, desto stärker werden die unerwünschten Wirkungen, während die erwünschten abnehmen. Zu den

negativen Effekten zählen Kieferkrämpfe, Muskelzittern, Übelkeit, Brechreiz u.a.m. Herz, Leber und Nieren werden besonders stark belastet. Es können in Einzelfällen epileptische Anfälle auftreten.

Mögliche Langzeitfolgen

Starker und häufiger Konsum kann zu einer Veränderung des Serotonin-Systems im Gehirn führen. Unsicherheit, Ängstlichkeit, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Erschöpfung und länger anhaltende depressive Verstimmungen können als Folge auftreten. Eine Dosiserhöhung führt zu noch stärkeren negativen Folgen, ohne dass sich die erwünschte positive Wirkung einstellt. Schließlich kann es zu einer psychischen Abhängigkeit kommen.

Problematischer Konsum?

Der Kontakt zu einer Beratungsstelle ist der erste Schritt, um zusammen mit Fachleuten die Situation und das weitere Vorgehen zu besprechen. Die Beratung ist kostenlos und auf Wunsch anonym. Sie steht nicht nur Betroffenen, sondern auch Angehörigen zur Verfügung.

Suchthilfe Tirol

0512 580 080

www.suchthilfe.tirol

www.drogenarbeit6.at

0699 11869676

Ambulante Stelle für

Suchtprävention

0512 5331-7440

Mail: asp@isd.or.at

gemäß internationalen Übereinkommen und Ärztinnen können Amphetamine und amerschreiben. Der Konsum ohne medizinische htmittelgesetz strafbar.

In Österreich unterliegen Ecstasy und diesem verwandte Substanzen dem Suchtmittelgesetz (SMG); Besitz, Erwerb und Handel sind also strafbar.

Situation in Österreich

Frauen und ältere Menschen greifen überdurchschnittlich oft zu Schlaf- und Beruhigungsmitteln. Diese werden jedoch auch oft von Menschen eingenommen, die einen problematischen Gebrauch anderer Substanzen aufweisen (Alkohol, Opiate, Kokain). Genaue Zahlen zum missbräuchlichen Konsum liegen für Österreich allerdings nicht vor.

Zum Konsum von Amphetaminen in der österreichischen Bevölkerung besagt die Repräsentativerhebung zu Konsum und Verhaltensweisen mit Suchtpotenzial (Strizek J. et al., Wien 2021), dass ca. 3% der Bevölkerung mit diesen Substanzen Erfahrungen hat.

Bei den Ecstasy-Konsumierenden handelt es sich überwiegend um unauffällige und leistungsorientierte Menschen, die meist nur am Wochenende Ecstasy und andere Substanzen einnehmen. Ecstasy gehört (neben Kokain) nach Cannabis – wenn auch weit abgeschlagen – zu den am zweit häufigsten konsumierten illegalen Substanzen in Österreich (ca. 4% Lebenszeitprävalenz). In speziellen Partyszenen schätzen Expert:innen den Anteil jener, die Ecstasy konsumieren, allerdings auf bis zu 50%.

Ecstasy wird vor allem in der Partyszene konsumiert. Die erste präventive Botschaft lautet: Drogenkonsum ohne Risiko gibt es nicht! Wer auf Nummer sicher gehen will, nimmt also keine Drogen.

Eine direkt bei den Events stattfindende Maßnahme ist das Testen von Substanzen mit mobilen Labors, um deren tatsächliche Zusammensetzung zu kennen. Dies ist aber kein Freipass zum Konsum: Unerlässlich bei solchen Tests sind die Mitwirkung von Fachpersonen, Gespräche mit den Konsumierenden, klare Präventionsbotschaften und die Anbahnung einer Suchtberatung, falls sich eine entsprechende Problematik abzeichnet.

Weitere Maßnahmen sind die Schulung des Partypersonals, Abgabe von Informationsmaterial und Anpassungen der Infrastruktur (Frischluft, Trinkwasser, Sitzgelegenheiten, Erholungsraum usw.). Wenn alle Beteiligten zusammenarbeiten (Veranstalter, Polizei, Präventionsfachleute), ist eine gute wirksame Prävention und Schadensminderung möglich.

Amphetamine und amphetaminähnliche Mittel lassen sich angesichts ihres hohen Schadenspotenzials nur im Rahmen einer engen medizinischen Anwendung verantwortungsbewusst einsetzen. Wer diese Substanzen zweckenfremdet, betreibt Medikamentenmissbrauch.

Um den Nichteinstieg in den Konsum bzw. den Ausstieg zu unterstützen, bedarf es Wissensvermittlung zu den Risiken sowie die Förderung der eigenen natürlichen Kräfte und Stärken als auch die Einsicht in die eigenen Grenzen. (Meth)Amphetamine wirken wie die sprichwörtliche Peitsche auf das bereits müde Pferd. Statt durch Erholung und Ruhezeiten dem Körper eine Chance zur Erholung zu geben, werden letzte Reserven mobilisiert und damit Erschöpfungszuständen Vorschub geleistet.

Fitness und Leistungsfähigkeit lassen sich durch Sport und ausgewogene Ernährung auf natürlicher Basis fördern. Eine verbesserte Konzentration bewirken Techniken wie fernöstliche Meditation. Gewichtsreduzierung gelingt durch gesunde Ernährung und mehr Bewegung.

Medikamentenmissbrauch

Trotz der Warnhinweise der Hersteller sind sich viele nicht bewusst, dass bestimmte Medikamente abhängig machen können. Die Aufklärung in der breiten Bevölkerung ist deshalb eine notwendige präventive Aufgabe.

Ein Medikamentenmissbrauch hängt oft mit belastenden Lebensbedingungen zusammen. Die Prävention setzt demnach auch bei der Verminderung von Risikofaktoren an (z.B. Leistungsdruck in der Arbeitswelt). Die Stärkung von persönlichen Fähigkeiten, wie z.B. Stressbewältigung, trägt dazu bei, dass Belastungen auch anders als mit Medikamenten begegnet werden kann. Bei Schlafstörungen haben Verhaltenstherapien gute Resultate gezeigt. Medikamente auf pflanzlicher Basis stellen eine Alternative zu Medikamenten mit erhöhtem Abhängigkeitspotential dar.

Für die ärztliche Verschreibung von Benzodiazepinen gilt die so genannte 4-K-Regel:

- klare Indikation
- kleine Dosis
- kurze Anwendung (2-4 Wochen)
- kein abruptes Absetzen

Auch gesetzliche Regulierungen spielen eine wichtige Rolle, indem sie beispielsweise die Packungsgröße der Produkte festlegen. Aus Sicht der Prävention sind kleinere Packungen vorzuziehen. Der Medikamentenhandel über das Internet stellt zusätzliche Herausforderungen an die Kontrolle des Verkaufs von Arzneimitteln.