

laut & leise

Magazin der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich
Nr. 3, Oktober 2010, erscheint dreimal jährlich, Jahresabonnement Fr. 20.–

Neuro-Enhancement
Optimierung der
Leistungsfähigkeit

Sucht beginnt im Alltag.
Prävention auch.

Die Stellen für **Suchtprävention**
im  **Kanton Zürich**



Leistung durch Chemie

Es ist nicht neu, dass Menschen ihre Leistungsfähigkeit mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln verbessern wollen. Um fitter zu sein, haben Menschen seit jeher chemische, pflanzliche und psychologische bzw. religiöse Mittel aller Art eingesetzt. Neu sind hingegen die zunehmende Vielfalt und der exponentielle Anstieg solcher Methoden zur Leistungssteigerung. Die Produktion neuer Substanzen und

Wenn sich der spätmoderne Mensch aber als eine Art «Selbstunternehmung» versteht, setzt er sich auch einem wachsenden Druck aus, Erfolg zu haben.

Drogen erfolgt so rasant, dass die Langzeitfolgen solcher Stoffe (und ihrer Kombination) nicht mehr abgesehen werden können.

Zu dieser gefährlichen Entwicklung tragen vor allem zwei Einflüsse bei: Zum einen der rasche technisch-wissenschaftliche Fortschritt, zum andern das spätmoderne Selbstbild der Menschen. Letzteres ist immer stärker individualistisch und immer weniger gemeinschaftsgeprägt. Das heisst: Es geht im modernen Selbstverständnis mehr und mehr darum, den Einzelnen als etwas Besonderes zu betonen und immer weniger darum, den Sicherheit gebenden Zusammenhalt einer Gesellschaft zu fördern. Wenn sich der spätmoderne Mensch aber als eine Art «Selbstunternehmung» versteht, setzt er sich auch einem wachsenden Druck aus, Erfolg zu haben. Zwar ist das Selbstwertgefühl nicht an Einkommen und Position zu messen, doch fördert die verstärkte gesellschaftliche Ausrichtung auf Leistung und Erfolg die Gefahr, dass ein Mensch sein Selbstgefühl von Status und Applaus abhängig macht.

Hinzu kommt eine ausgesprochene Konsumorientierung der vorherrschenden Wirtschaftsordnung. So wird den Menschen

tagein, tagaus durch die Medien vermittelt, wie wichtig der Konsum verschiedenster Güter ist, um im Alltag mithalten zu können. Es liegt für viele Menschen nahe – besonders den an sich zweifelnden – den gesuchten Erfolg auch mit stofflichen Mitteln (schneller) zu erreichen. Allerdings wird ihr «Selbst» auf diese Weise nicht wirklich erfüllt. Im Gegenteil unterstützt die Konsumabhängigkeit die Vorstellung eines «leeren Selbst», das ständiger Nahrung bedarf.

In dieser Situation scheint es mir umso wichtiger, dass wir lernen, mit Konsumversprechungen kritisch umzugehen. Das Schlagwort der «Selbstverwirklichung» darf nicht dazu führen, zwischenmenschliche Abhängigkeiten zu übersehen und das individuelle Heil mit Konsumgütern inklusive Doping zu erkaufen. Denn die gesellschaftliche Inthronisierung eines Menschenbildes, das den Einzelnen auf den Sockel stellt und ihn gleichzeitig unterminiert, ist hoch riskant. Es dürfte psychische und soziale Langzeitfolgen haben, deren Ausmasse nicht zu unterschätzen sind.

■ **Prof. Dr. med. Daniel Hell** war bis Anfang 2009 Direktor an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich und Ordentlicher Professor für klinische Psychiatrie der Universität Zürich. Heute ist er Leiter des Kompetenzzentrums «Depression und Angst» an der Privatklinik Hohenegg. Er hat sich wissenschaftlich vor allem mit Depressionen und anderen emotionalen Problemfeldern beschäftigt. Mehrere seiner Bücher sind Best- und Longseller geworden, z.B. «Welchen Sinn macht Depression?» oder auch «Die Sprache der Seele verstehen – Die Wüstenväter als Therapeuten». Als Mitglied der nationalen Ethikkommission engagiert sich Daniel Hell für ethische Herausforderungen.

IMPRESSUM

laut & leise Nr. 3, Oktober 2010

Herausgeber: Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

Zuschriften: info@suchtprevention-zh.ch

Redaktions- und Produktionsleitung: Brigitte Müller,
www.muellertext.ch

Redaktionsteam: Cristina Crotti, René Kostka, Barbara Stengl, Christian Schwendimann (Vorsitz)

Mitarbeiter/innen dieser Nummer: Thilo Beck, Daniel Hell, Ruth Baumann-Hölzle

Fotos: Meinrad Schade, Zürich

Gestaltung: Fabian Brunner, fabian.brunner@bluewin.ch

Druck: Zürichsee Druckereien AG, Stäfa

Bezug von weiteren Exemplaren: Sekretariat Zürichsee Druckereien AG,
Tel. 044 928 53 24

Abonnement: Fr. 20.– jährlich (freiwillig). Bestellen bei: Sekretariat Zürichsee Druckereien AG, Tel. 044 928 53 24

Adressänderung und Abbestellung: Zürichsee Druckereien AG,
Seestrasse 86, 8712 Stäfa oder nsuter@zsd.ch

Die Beiträge und die Fotos in diesem «laut & leise» geben die Meinung der Autorinnen und Autoren wieder. Diese muss nicht mit der Meinung des Herausgebers, der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich, übereinstimmen.

INHALT

Wunsch und Wirklichkeit

Kognitives Enhancement Seite 5

Die Suchtprävention soll sich in die Diskussion einschalten

Interview mit Dr. Theol. Ruth Baumann-Hölzle Seite 9

Frühzeitig Warnzeichen erkennen

Suchtprävention versus Neuro-Enhancement Seite 12

Mediothek

Literatur zum Thema Seite 14

Adressen

Das komplette Verzeichnis der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich Seite 15



Wunsch und Wirklichkeit

Eine dauerhafte und gesundheitsverträgliche Steigerung der kognitiven Leistungsfähigkeit gesunder Personen ist mit den derzeitig verfügbaren Psychopharmaka nicht realisierbar. Trotzdem entstand in den letzten Jahren eine hoch medialisierte Diskussion zum Pro und Contra entsprechender pharmakologischer Interventionen. Was sind die Fakten?

Text: Thilo Beck

Der Gesundheitsbegriff hat sich in den letzten Jahrzehnten im Spiegel des gesellschaftlichen Wertewandels massgeblich verändert. Ursprünglich wurde Gesundheit als Abwesenheit von Krankheit definiert. Seit Beginn der 80er Jahre, mit der Erweiterung des Gesundheitsbegriffs zu einem Zustand des vollständigen körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens (WHO, Ottawa-Charta 1986), hat sich eine Gesundheitskultur mit stark präventivem Ansatz entwickelt. Über die Wiederherstellung der Gesundheit hinaus soll im Sinne einer umfassenden Gesundheitsförderung die Entstehung von Krankheit bereits im Ansatz verhindert werden.

Im Megatrend Gesundheit zeichnet sich gegenwärtig ein weiterer Paradigmenwechsel ab, von der Gesundheitskultur hin zum «Human Performance Enhancement». Hier geht es nicht mehr um die medizinische Behandlung bzw. Vermeidung von Erkrankungen, sondern um die pharmakologische und technische Steigerung des Intellektes und der Emotionen bei Gesunden, um die Optimierung der geistigen Leistungsfähigkeit im

Im Megatrend Gesundheit zeichnet sich gegenwärtig ein weiterer Paradigmenwechsel ab, von der Gesundheitskultur hin zum «Human Performance Enhancement».

beruflichen und sozialen Umfeld. Im körperlichen Bereich hat sich das Optimierungsparadigma mit der aktuell allgegenwärtigen Jugend-, Schönheits- und Leistungsfixierung und den entsprechenden Dienstleistungsangeboten in Sportmedi-

zin, Schönheitschirurgie und bei Lifestyle-Medikamenten in gewissen Kreisen durchgesetzt. Um nahezu jeden Preis wird dem Anspruch nachgelebt, durchaus fragwürdigen, mit grossem medialem Nachdruck transportierten körperlichen und ästhetischen Ideal- und Leistungsan-

forderungen vorgelegen haben, der Anteil an Frauen war dabei im Vergleich zu den Männern doppelt so hoch. Knapp die Hälfte dieser Gruppe (2,2%) gab einen regelmässigen Konsum an. Frauen bevorzugten dabei die stimmungsaufhellende, Männer die leis-

Die Steigerung der psychischen Leistungsfähigkeit durch die Einnahme psychoaktiver Substanzen oder durch andere Interventionen kann durch die Menschheitsgeschichte bei praktisch allen Kulturen festgestellt werden und ist dabei eng in die jeweiligen soziokulturellen Verhältnisse und Gebräuche eingebunden.

sprüchen zu entsprechen. Die Leistung soll im Rahmen der zunehmenden Beschleunigung zudem zu jedem Zeitpunkt und über möglichst unbeschränkte Dauer erbracht werden können. Es vollzieht sich mit diesem Paradigmenwechsel die Integration des Leistungsanspruchs in den Gesundheitsbegriff, was eine grundlegende Veränderung des Verständnisses der Medizin, ihrer Möglichkeiten und ihrer Aufgaben nach sich zieht.

Gesellschaftliches Phänomen

Eine 2009 publizierte Befragung der Deutschen Angestelltenkasse (DAK) an 3000 Arbeitnehmer/innen zwischen 20 und 50 Jahren dokumentiert diesen Perspektivenwechsel in eindrücklicher Art. 40% der Befragten glauben, dass Psychopharmaka zur Behandlung von Depressionen (Antidepressiva) und Psychopharmaka zur Behandlung altersbedingter Gedächtnisstörungen (Antidemensiva/Nootropika) auch die Leistungsfähigkeit Gesunder verbessern. 5% gaben an, eine oder mehrere dieser Substanzen bereits selbst zur Leistungssteigerung eingenommen zu haben, ohne dass eine entspre-

chungssteigernde Wirkung. Auf die Frage nach einem legitimen Grund für die Einnahme von Medikamenten ohne medizinische Notwendigkeit wurde dabei mehrheitlich das Bedürfnis angegeben, die Aufmerksamkeits-, Gedächtnis- und Konzentrationsleistungen im Beruf generell steigern zu wollen. 20% der Befragten gaben an, schon einmal eine Empfehlung zur Einnahme entsprechender Präparate ohne medizinische Notwendigkeit bekommen zu haben, die Hälfte dieser Gruppe erhielt den Hinweis von Freunden, Bekannten oder der Familie, gefolgt von knapp einem Drittel, bei denen die Empfehlung von einem Arzt kam.

Schokolade, Kautabak und Betel

Die Steigerung der psychischen Leistungsfähigkeit durch die Einnahme psychoaktiver Substanzen oder durch andere Interventionen kann durch die Menschheitsgeschichte bei praktisch allen Kulturen festgestellt werden und ist dabei eng in die jeweiligen soziokulturellen Verhältnisse und Gebräuche eingebunden. So kauen die Indios in Südamerika Kokablätter, die Asiaten Betel und die

Araber Khat. Tee- und Kaffee-Genuss ist ein globales Phänomen, wie auch der Konsum von Zigaretten, Zigarren, Pfeifen und von Kautabak. Wer kennt nicht den

den Neurowissenschaften und der Psychopharmakologie eine mit grossem medialen Interesse verfolgte und kommentierte Wiederaufnahme der Diskussion

Bemerkenswert ist, dass uns aktuell keine Substanz zur Verfügung steht, die das Anforderungsprofil eines kognitiven Enhancers – mentale Funktionen bei Gesunden nachhaltig und ohne limitierende Nebenwirkungen zu verbessern – erfüllen könnte.

Griff zum Schokolade-Riegel, um Leistungstiefs oder Stimmungseinbrüche zu überbrücken? Der mässige Konsum von Alkohol wird weit verbreitet und schadensarm zur Unterstützung der sozialen Interaktionsfähigkeit betrieben. An Soldaten im Gefecht werden zur Bekämpfung der Müdigkeit und zur Aufrechterhaltung der Aufmerksamkeit seit dem 2. Weltkrieg Stimulantien wie Amphetamin-Präparate und Modafinil abgegeben.

Keine grösseren Studien

Seit einigen Jahren hat sich in wissenschaftlichen Kreisen mit Blick auf die aktuellen Fortschritte des Wissensstands in

um Pro und Contra des Einsatzes möglicher psychopharmakologischer kognitiver Enhancer entfacht. Bemerkenswert an dieser Diskussion ist, dass uns aktuell keine Substanz zur Verfügung steht, die das Anforderungsprofil eines kognitiven Enhancers – mentale Funktionen bei Gesunden nachhaltig und ohne limitierende Nebenwirkungen zu verbessern – erfüllen könnte. Keine der in Betracht gezogenen Substanzen ist in grösseren Studien und über längere Zeiträume für die Anwendung als kognitiver Enhancer bei Gesunden auf ihre Wirksamkeit und ihre Nebenwirkungen geprüft, geschweige denn zugelassen worden. Wenn in den bisherigen Untersuchungen zumindest eine partielle Wirkung festgestellt wurde, beschränkt sie sich auf durch Müdigkeit und Erschöpfung in ihrer Leistungsfähigkeit beeinträchtigte Personen und auf Menschen mit einem vorbedingt tieferen Leistungsniveau und scheint jeweils mit Beeinträchtigungen anderer kognitiver Prozesse einherzugehen. Trotz spannender und vielversprechender Forschungsergebnisse ist angesichts des bisher nur in Ansätzen verstandenen, hochkomplexen Zusammenwirkens der verschiedenen kognitiven Funktionen in absehbarer Zeit wohl kaum mit entsprechenden Substanzen mit vertretbarem Nutzen/Risiko-Profil zu rechnen.

Positive und negative Wirkungen

Der Begriff Kognition steht für die Gesamtheit der Gehirnfunktionen zur Informationsverarbeitung und Umgestaltung im Hinblick auf Denken und Problemlösung. Er umfasst in nicht abschliessender Aufzählung Aufmerksamkeit, Motivation, Orientierung, Merk- und Lernfähigkeit, Erinnerung und Organisation. Die Geschwindigkeit der Prozessverarbeitung und das Durchhaltevermögen sind wichtige Modulatoren. Je nach Aufgabenstel-

lung und Situation werden verschiedene Komponenten der kognitiven Funktionen beansprucht, womit auch der Begriff der kognitiven Leistungsfähigkeit vielschichtig ist und verschieden interpretiert werden kann. Im Folgenden werden die heute zur Verfügung stehenden und in der Enhancement-Diskussion immer wieder angeführten bzw. auch eingesetzten Psychopharmaka aus der Gruppe der Stimulantien, der Antidementiva und der Antidepressiva vorgestellt und die Einschränkungen für einen Einsatz als kognitive Enhancer diskutiert.

Zur Beschleunigung und zur Steigerung der Aufmerksamkeit, der Motivation, der Merkfähigkeit und der Dauerbelastbarkeit wird der Einsatz von Stimulantien (Amphetamine [Adderall®, Vyvanse®], Methylphenidat [Ritalin®, Concerta®] und Modafinil [Modasomil®]) diskutiert, die zur Behandlung der Aufmerksamkeitsdefizit/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) und gewisser Schlafstörungen zugelassen sind. Medikamente, die zur Behandlung dementieller Erkrankungen verwendet werden wie Acetylcholinesterasehemmer (Aricept®, Exelon®, Reminyl®) und Glutamat-Rezeptor-Modulatoren (Axura®, Ebixa®), sollen die Aufmerksamkeit, die Merk-/

Die Erkenntnisse zum Effekt von Antidementiva bei Gesunden sind unklar und teilweise widersprüchlich.

Lern- und die Erinnerungsfähigkeit verbessern. Das emotionale Befinden soll durch den Einsatz von Antidepressiva (Verminderung «negativer» Affekte wie Angstzustände und Traurigkeit) verbessert bzw. stabilisiert werden. Soweit auf Grund der bisher verfügbaren beschränkten Datenlage beurteilbar, scheinen sich Stimulantien als Wachmacher zu bewähren, indem sie die durch Schlafmangel beeinträchtigte Leistungsfähigkeit durch Steigerung der Aufmerksamkeit deutlich verbessern. Dabei profitieren aber bei genauerer Betrachtung vor allem Probanden, deren kognitives Leistungsvermögen an und für sich unterdurchschnittlich ist, Personen mit einem hohen Leistungsniveau können unter Stimulantieneinfluss bei der Bewältigung der Testaufgaben sogar eine Leistungseinschränkung erfahren.

Neuro-Enhancement

Enhancement aus dem Englischen steht für Steigerung und Verbesserung. Nicht nur in den USA wird unter dem Stichwort «Neuro-Enhancement» eine erbitterte Debatte geführt, ob es legitim ist, kognitive und emotionale Fähigkeiten mit Hilfe von Neurotechnologien zu verbessern. So veröffentlichten US-Wissenschaftler 2007 im renommierten Fachblatt «Nature» ein Statement für eine unvoreingenommene Prüfung des Einsatzes von kognitiven Enhancern. Ebenfalls in «Nature» wurde 2008 eine Umfrage unter 1400 Wissenschaftlern weltweit publiziert, von denen 20% angaben, zur Anregung von Konzentration, Aufmerksamkeit und Erinnerungsvermögen schon einmal zu Medikamenten gegriffen zu haben. 2009 doppelten europäische Fachleute in einem in der Fachzeitschrift «Gehirn & Geist» publizierten Memorandum nach.

Das optimierte Gehirn, Zeitschrift «Gehirn & Geist», 11/2009. Als PDF: www.gehirn-und-geist.de/artikel/1007755

Zusätzlich konnte unter dem Einfluss von Methylphenidat beobachtet werden, dass Probanden neue Aufgaben zwar besser bewältigten, bei der Reproduktion bekannter Tests aber schlechter abschnitten. Generell kann auch gesagt werden, dass unter Stimulantieneinfluss vor allem einfachere, repetitive Aufgaben besser und

zit/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) darstellt und in den Vereinigten Staaten von bis zu 20% der College-Studenten ohne entsprechende Zulassung zur Prüfungsvorbereitung eingenommen wird. In Europa hat sich dieser Trend bisher nicht etabliert. Gemäss vorläufigen Ergebnissen einer Umfrage unter deutschen Schüler/

Aus ärztlicher Sicht kann mit dem heutigen Wissensstand angesichts des wenig überzeugenden Wirkprofils und des unklaren Risikos der Gebrauch der diskutierten Substanzen als kognitive Enhancer bei Gesunden nicht befürwortet werden.

schneller bewältigt werden, aber die Fähigkeit abnimmt, komplexe Fragestellungen flexibel und kreativ anzugehen.

Widersprüchliche Erkenntnisse

Die Erkenntnisse zum Effekt von Antidepressiva bei Gesunden sind unklar und teilweise widersprüchlich. Es bleibt hier noch zu klären, ob eine erwartete Verbesserung der Merk- oder/und der Lernfähigkeit überhaupt eintritt oder ob bisher festgestellte positive Testeffekte eher auf eine Steigerung der Aufmerksamkeit zurückzuführen sind. Es gibt Hinweise aus der Grundlagenforschung, dass das Arbeitsgedächtnis und das Langzeitgedächtnis untereinander und im Bezug auf weitere kognitive Funktionen in einem engen wechselseitigen Verhältnis stehen und dass Interventionen in einem System gegenläufige Reaktionen in einem der anderen nach sich ziehen können. Dies bedeutet, dass erwünschte Leistungsverbesserungen im einen System jeweils mit unerwünschten Leistungseinbussen im anderen erkaufte werden müssen. Inwieweit und ob das Affektsystem durch Interventionen mit Antidepressiva sich bei Gesunden in ähnlicher Weise (und mit ähnlichen Nachteilen) in die kognitiven Funktionen hineinspielt, ist noch unklar und muss ebenfalls weiter untersucht werden.

Beispiel Methylphenidat

Besonders kontrovers und emotional wird die Diskussion um kognitives Enhancement am Beispiel des Methylphenidats geführt, das die bewährteste und fachlich unbestrittenste Substanz zur Behandlung der Aufmerksamkeitsdefi-

-innen und Student/innen geben 10% die Einnahme von Koffeintabletten an, nur 3% haben schon Erfahrungen mit Methylphenidat oder Amphetaminen gemacht. Auch in der Schweiz ergeben sich aus den Erfahrungen in der klinischen Praxis keine Hinweise für eine mit den US-Verhältnissen vergleichbare Epidemie.

ADHS ist eine häufige Erkrankung, 8 bis 12% aller Kinder und zirka 4% der Erwachsenen leiden unter einer ADHS und sind damit in ihrer emotionalen, sozialen und beruflichen Entwicklung massgeblich beeinträchtigt. Der effektivste Behandlungsansatz ist die seit den 50er Jahren angewendete medikamentöse Behandlung mit Stimulantien, unterstützt von einer verhaltenstherapeutisch orientierten Intervention. Die Wirksamkeit von Stimulantien bei der Behandlung der ADHS konnte über die Jahrzehnte in einer Vielzahl unabhängiger Studien immer wieder gezeigt werden und ist in der Wissenschaft mittlerweile unbestritten. Damit wird Betroffenen eine deutlich bessere Chance geboten, sich sozial und beruflich ihren Ressourcen entsprechend zu integrieren und zu entfalten. Wir wissen heute aus grossen Langzeit-Beobachtungsstudien, dass eine Methylphenidat-Behandlung in der Kindheit das spätere Risiko der Entwicklung einer Substanzstörung nicht erhöht. Die Entwicklung einer Methylphenidat-Abhängigkeit in einer ADHS-Behandlung ist nicht zu erwarten. Methylphenidat gleicht einen bei ADHS-Betroffenen bestehenden Mangel in der Versorgung mit dem Neurotransmitter Dopamin aus und zeigt durch die Wiederherstellung des gestörten Gleichgewichts eine beruhigende, die Denk- und Handlungsvorgänge strukturierende und ordnende Wirkung.

Bei Gesunden hingegen tritt durch das Überangebot an stimulierendem Dopamin eine aktivierende und euphorisierende Wirkung auf mit einer Tendenz zur Selbstüberschätzung, bei suchgefährdeten Personen und bei exzessivem, anhaltendem Konsum ist die Entwicklung einer psychischen Abhängigkeit möglich. Weitere Nebenwirkungen, die dosisabhängig auch bei ADHS-Betroffenen auftreten können, sind Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden und Appetitminderung. Genauere Aussagen zu möglichen Folgen der Einnahme von Methylphenidat bei Gesunden sind jedoch nicht möglich, da es an entsprechenden Langzeitstudien mangelt.

Zusammenfassung

Aus ärztlicher Sicht kann mit dem heutigen Wissensstand angesichts des wenig überzeugenden Wirkprofils und des unklaren Risikos der Gebrauch der diskutierten Substanzen als kognitive Enhancer bei Gesunden nicht befürwortet werden. Unter Berücksichtigung der gesellschaftlichen Relevanz tut die Fachlichkeit gut daran, sich mit dem Thema der Sinnhaftigkeit, der Möglichkeiten

Genauere Aussagen zu möglichen Folgen der Einnahme von Methylphenidat bei Gesunden sind jedoch nicht möglich, da es an entsprechenden Langzeitstudien mangelt.

und der Grenzen der kognitiven Leistungssteigerung bei Gesunden und mit ihrer Rolle in diesem Zukunftsszenario zu befassen, um einen konstruktiven Beitrag zur laufenden Diskussion und zur Orientierung der Öffentlichkeit und der Politik leisten zu können.

■
Dr. med. Thilo Beck, Psychiater und Suchtmediziner. Setzt sich als Chefarzt der ARUD Zürich für den risikoarmen und verantwortungsbewussten Umgang mit psychoaktiven Substanzen in unserer Gesellschaft ein. www.arud.ch



FORCE

MINDSET
MINDSET

Die Suchtprävention soll sich in die Diskussion einschalten

Dr. Ruth Baumann-Hölzle ist Mitbegründerin und Leiterin des Interdisziplinären Instituts für Ethik im Gesundheitswesen. In ihrer Tätigkeit und ihren wissenschaftlichen Arbeiten setzt sich Baumann-Hölzle immer wieder mit dem Zusammenspiel von Gesellschaft, Individuum und Leistung auseinander.

Text: Brigitte Müller

laut & leise: Frau Baumann-Hölzle, was bedeutet Leistung für Sie persönlich?

Dr. Ruth Baumann-Hölzle: Leistung kann mich sehr zufrieden machen, aber bringt mir nur bedingt Erfüllung.

I & I: Wie wichtig ist Leistung für Menschen, die hier in der Stadt Zürich leben?

Baumann-Hölzle: Gesellschaftlich definieren wir Leistung sehr eng. Honoriert werden vor allem eine hohe Effizienz bei unserer Arbeitsfähigkeit und unsere Rationalität sowohl intellektuell als auch körperlich. Wenn wir funktionstüchtig sind, können wir viel erreichen. Unser Status wird dabei vorzugsweise über materielle Werte festgelegt. Wir bewerten positive Leistungen meistens mit Geld, denn Leistung soll einen finanziellen Nutzen erbringen. Alles, was Zeit braucht und kein Geld generiert, beispielsweise die Pflege von älteren Menschen, Kleinkindern, Behinderten, diese Leistungen werden als geringer und weniger wertvoll eingestuft.

I & I: Wir bezeichnen uns selber als eine Leistungsgesellschaft: immer mehr, immer besser, immer schneller. Werden wir nicht gezwungen, unsere geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeiten künstlich zu fördern?

Baumann-Hölzle: Ja, klar. Die Konsequenz ist, dass wir versuchen das Tempo zu halten. Wir haben im Gegensatz zu früher ein instrumentalisiertes Verhältnis zu unserem Körper. Nach der Aufklärung änderte sich unser Menschenbild radikal. Kurz gesagt: Wir sind als Mensch aus der Natur ausgezogen und meinen absolut über uns und die Welt draussen verfügen zu können. Heute sind wir soweit, dass wir den eigenen Körper als gestaltbare Materie verstehen. Wir denken beispielsweise mit der Schönheitschirurgie eine krumme Nase nach unserer eigenen Vorstellung formen zu können. Meist erhalten wir nicht eine individuelle, eigenständige Nase, sondern eine Nase, die der Gesellschaftsnorm entspricht. So unterwerfen wir uns auch bei der Einnahme

von leistungssteigernden Substanzen dem Paradigma vom «Immer-höher-immer-schneller».

I & I: Für jedes «Problemchen» und für jede «Stresssituation» ein Medikament? Wie steht es mit unserer Frustrationstoleranz und dem Durchhaltewillen?

Baumann-Hölzle: Was ist das Huhn, was das Ei? Wenn ich sonst den Job verlieren würde, ist die Einnahme von leistungssteigernden Substanzen verführerisch. Wir haben die Werte unserer Gesellschaft, funktionstüchtig und leis-

doxe Entwicklung fest. Einerseits verpacken viele Eltern ihre Kinder in Watte und andererseits wachsen die Ansprüche ihnen gegenüber. Die Kinder werden zur Schule gefahren, weil der Weg zu lang oder zu gefährlich sei. Dafür erwarten die Eltern von ihrem Kind, dass es schon vor dem Eintritt in die Schule lesen und rechnen kann. Unser verinnerlichtes Leistungsparadigma spiegelt sich in der Kindererziehung.

I & I: Ehrgeizige Eltern, ein stressiges Arbeitsumfeld, hohe eigene Zielerwartun-

Wir bewerten positive Leistungen meistens mit Geld, denn Leistung soll einen finanziellen Nutzen erbringen. Alles, was Zeit braucht und kein Geld generiert, beispielsweise die Pflege von älteren Menschen, Kleinkindern, Behinderten, diese Leistungen werden als geringer und weniger wertvoll eingestuft.

tungsfähig zu sein, stark verinnerlicht. Unfähigkeit und Faulheit sind dagegen eine Schande. Bevor wir Medikamente schlucken, wäre es jedoch besser, sich Fragen zu stellen wie: Bin ich bei meinem Job am richtigen Ort? Wäre ein Arbeitsplatzwechsel nicht von Vorteil? Nur – was für eine Auswahl habe ich denn? Bin ich unter Umständen bereit, zugunsten von mehr Lebensqualität in Bezug auf Raum und Zeit für mich ein geringeres Einkommen in Kauf zu nehmen. Wie steht es dann aber wiederum mit finanziellen Verpflichtungen zum Beispiel meiner Familie gegenüber? Solch eine Auseinandersetzung braucht Zeit und löst einen Prozess aus, der Raum benötigt. Genau dafür haben wir kaum Platz im Alltag.

I & I: Bereits Kleinkinder erhalten – selbstverständlich auf natürlicher Basis – bei jedem «Wehweh» ein Globuli. Oder am Leichtathletik-Wettkampf von 12-Jährigen «dopen» die Eltern ihre Kinder mit Hustensirup oder Nasenspray. Wohin führt das?

Baumann-Hölzle: Ich stelle eine para-

gen – es entsteht ein sozialer Druck, noch bessere Leistung zu erbringen. Wie kann man sich dagegen wehren?

Baumann-Hölzle: Das ist sehr schwierig, weil wir enorme Ansprüche stellen in Bezug auf unseren Lebensstandard und ein grosses Bedürfnis nach materieller Sicherheit haben. Wehren wir uns dagegen, müssen wir eine Bereitschaft des Verzichts entwickeln. Ich sehe in der Verweigerung die einzige Möglichkeit, sich anderen Lebensformen hinwenden zu können. Beispielsweise seine Beziehungsfähigkeit zu entwickeln, mehr Zeit haben für das Zusammensein mit den Kindern, im Garten arbeiten und sogenannten «nutzlosen» Tätigkeiten Raum geben. Diese Haltung muss ich mir jedoch im wahrsten Sinne des Wortes «leisten» können und auch aushalten.

I & I: Schöner denken oder das optimierte Gehirn durch Neuro-Enhancements – ist doch wunderbar. Oder?

Baumann-Hölzle: Mit Worten können wir vieles schönreden. Es bleiben Fragen: Was ermöglichen diese Verbesserungen?

Was bedeuten Normalität und Natürlichkeit? Was verstehen wir unter Gesundheit? Mit dem Enhancement übernimmt

die gesellschaftliche Solidarität verloren. Es kann für die Gesellschaft sogar attraktiv sein, wenn die Leute ihre Leistungen

von Entspannung des Innewerdens genauso wie das Ausatmen als die Aktivität des sich Veräusserns. Zwischen dem Ein- und Ausatmen ist auch der Moment des Nicht-Atmens, des absoluten Nicht-Tuns. Vergessen wir vor lauter Leistungssteigerung und Aktivitäten das Einatmen und das Ruhen, dann geht uns sprichwörtlich der Atem aus, nämlich die Lebendigkeit und sogar das Leben selbst.

Ich unterscheide zwischen Leben und Lebendigkeit. Zur Lebendigkeit gehören neben vielem anderen die Erfahrung von Sinn, die Freude an physischen und psychischen Leistungen. Aber auch das Erkennen der eigenen Grenzen und der Machbarkeit.

die Medizin eine neue Funktion. Bis anhin diente die Medizin, Leiden und Krankheiten zu lindern und zu heilen. Mit dem Enhancement geht ein Fenster auf, unseren Geist und Körper zu verschönern und zu verbessern. Der «de-signte» Mensch wird möglich.

I & I: Ist es nicht das Recht jedes Menschen, über seinen Körper und seine Psyche selber zu entscheiden? Oder anders gefragt, inwiefern ist das Einnehmen von leistungssteigernden Substanzen Privatsache?

Baumann-Hölzle: Selbstverständlich kann jeder für sich entscheiden. Wir leben in einer liberalen Gesellschaft und haben das Verständnis, dass jeder die Freiheit auch zum selbstschädigenden Verhalten hat. Die Gefahr bei den leistungssteigernden Substanzen ist jedoch, dass der gesellschaftliche Druck wachsen kann, funktionstüchtiger sein zu müssen. Eingeschränkte Funktionsfähigkeiten können zur Privatsache oder gar zu Schuld werden. Bei diesem Denken geht

dopen, genauso wie Leute bewundert werden, die zu viel arbeiten, obwohl sie am Rande eines Burnout stehen.

I & I: Die einen haben Zugang zu leistungssteigernden Substanzen, andere nicht. Werden aus dieser Tatsache soziale Ungerechtigkeiten verschärft?

Baumann-Hölzle: Es ist schon heute eine Tatsache, dass wer besser ausgebildet ist und einen höheren Status innehat, gesünder und länger lebt. Enhancement, eingesetzt zur Verbesserung und Verschönerung des Menschen nach den gängigen gesellschaftlichen Normen, wird die Kluft zwischen den verschiedenen Gesellschaftsschichten wahrscheinlich noch vertiefen.

I & I: Gibt es prinzipielle ethische Einwände gegen das persönliche Doping?

Baumann-Hölzle: Auf diese Frage möchte ich mit ein paar persönlichen Gedanken antworten. Ich unterscheide zwischen Leben und Lebendigkeit. Zur Lebendigkeit gehören neben vielem anderen die Erfahrung von Sinn, die Freude an physischen und psychischen Leistungen. Aber auch das Erkennen der eigenen Grenzen und der Machbarkeit. Das Wesentliche – beispielsweise die Liebe – ereignet sich im Leben. Wir können das Wesentliche weder planen noch herstellen. Blindes Funktionieren engt Sinn-erfahrungen ein oder verunmöglicht sie gar. Damit Lebendigkeit und das Wesentliche sich entfalten können, braucht es Raum und Zeit. Wir müssen etwas geschehen lassen können, denn im Wesentlichen passiert das Menschsein. Wir verkümmern mit unserem einseitig definierten Leistungsparadigma und haben keine Zeit mehr für innere Prozesse und für das Wachsen an neuen Erkenntnissen. Unser Leben wird lebendig, wenn wir es wie den Atem verstehen. Wir brauchen das Einatmen, im Sinne der bewussten und akti-

I & I: Wie hoch schätzen Sie die Gefahr der Sucht und Abhängigkeit von leistungssteigernden Substanzen ein?

Baumann-Hölzle: Auch wenn die Gefahr einer körperlichen Abhängigkeit gering sein sollte, kann doch eine mentale Sucht entstehen. Wer erlebt, dass diese Substanzen seine Leistungen tatsächlich vorübergehend verbessern, möchte dies immer wieder erleben. Dabei verändert sich aber auch der Bezug zur Umwelt. Wir gewöhnen uns daran, immer nur zu senden und haben keinen Empfang mehr für Gespräche, fürs Scheitern, für das Erkennen von neuen Wegen.

I & I: Immer wieder hört man, dass Studentinnen und Studenten leistungssteigernde Substanzen vor allem gegen den

Vergessen wir vor lauter Leistungssteigerung und Aktivitäten das Einatmen und das Ruhen, dann geht uns sprichwörtlich der Atem aus.

Prüfungsstress einnehmen. Sind dies nur Gerüchte oder ist Doping im Wissenschaftsbetrieb ein ernst zu nehmendes Thema?

Baumann-Hölzle: Dies ist leider eine Tatsache, wie auch verschiedene Studien zeigen. Wenn die Prüfungen und der Stress zu gross werden, dann ist die Versuchung gross, nach helfenden chemischen Mitteln zu greifen. Dies ist ein weiteres Abbild unserer Verinnerlichung des Leistungsparadigmas.

I & I: Wohin, vermuten Sie, wird die Entwicklung in den nächsten zehn Jahren gehen?

Baumann-Hölzle: Ich bin keine Prophetin. Leider sehe ich nirgends Tendenzen,

BUCH-TIPP

Das Leben als letzte Gelegenheit

Noch nie stand den Menschen so viel Lebenszeit zur Verfügung wie heute. Und doch ist die «Zeit» zum Problem geworden. Die Autorin Marianne Gronemeyer weist darauf hin, dass Eile und Stress zwar als Belastung empfunden werden, aber auch Prestige ist. Wer keine Zeit hat, zeigt, dass er «Wichtigeres» zu tun hat. Wer hingegen Zeit in Hülle und Fülle hat, macht sich verdächtig. Für die Wissenschaftlerin begann diese Entwicklung bereits im Pestjahr 1348.

«Das Leben als letzte Gelegenheit» von Marianne Gronemeyer, Wissenschaftliche Buchgesellschaft WBG, Darmstadt, 2009

Die Suchtpräventions-Fachleute sollten sich unbedingt in die Diskussion rund um das Thema «Leistung durch Chemie» einschalten. Je früher, desto besser, denn mit ihren jahrelangen Erfahrungen kann die Suchtprävention die gesellschaftspolitische Diskussion substantiell bereichern.

dass sich unser Verständnis von Leistung verändern könnte. Im Gegenteil, die Funktionsschraube wird immer mehr angezogen. Ich weiss aber, dass langfristige Entwicklungen nicht linear verlaufen. Gerne lass ich mich also positiv überraschen und hoffe, zusammen mit meinen Mitarbeitenden bei Dialog Ethik einen Teil für eine veränderte Sichtweise von Leistung und Nutzen beitragen zu können.

I & I: Was bedeutet dieses Szenario für die Fachleute der Suchtprävention?

Baumann-Hölzle: Die Suchtprävention kennt den Zusammenhang von Abhängigkeit und dem riskanten Umgang mit Suchtmitteln. Deshalb sollten sich die Suchtpräventions-Fachleute unbedingt in die Diskussion rund um das Thema «Leistung durch Chemie» einschalten. Je früher, desto besser, denn mit ihren jahrelangen Erfahrungen kann die Suchtprävention die gesellschaftspolitische Diskussion substantiell bereichern.

I & I: Wie optimieren Sie sich selber, dass Sie täglich die geforderten und verlangten Leistungen erbringen?

Baumann-Hölzle: Gebet und Meditation sind zusammen mit den Beziehungen zu anderen Menschen meine Kraftquellen. Zudem treibe ich viel Sport und gehe gerne in die Berge. Ich habe als Geschenk viel Energie erhalten, die ich gerne einsetze – auch im Beruf. Jedoch spüre ich, wie mit dem Älterwerden meine physischen Kräfte nachlassen. Ich brauche mehr Zeit für Erholung und Regeneration nach körperlichen Anstrengungen. Und so reise ich zunehmend weniger nach aussen, sondern mehr nach innen.

■
Ruth Baumann-Hölzle, Dr. theol. Studium der Theologie in Zürich und Genf. Autorin zahlreicher Publikationen. Für ihre Dissertation «Human-Gentechnologie und moderne Gesellschaft» hat sie 1991 den Hauptpreis des Stehr-Boldt-Fonds der Universität Zürich erhalten, eine Auszeichnung für interdisziplinäre Forschung im Bereich der Medizin. Sie ist Mitbegründerin und Leiterin des Interdisziplinären Instituts für Ethik im Gesundheitswesen, Zürich.
www.dialog-ethik.ch

Brigitte Müller, Texterin und Redaktionsleiterin laut & leise, stellte die Fragen.



Frühzeitig Warnzeichen erkennen

Sowohl die schleichende wie auch die offensichtliche Pharmakologisierung des Alltags könnte durchaus ein zentrales Thema in der Suchtpräventionslandschaft werden: Zu verführerisch sind die Aussichten auf mehr Leistung, mehr Schönheit, mehr Cleverness durch Chemie. Doch bevor Suchtpräventionsprojekte starten können, müssen sich die Fachleute eingehend über das Thema informieren und intern alle möglichen Aspekte diskutieren.

Text: René Kostka

Die englische Studie «Drug Futures 2025» widmet ein ganzes Kapitel der Frage, wie wir uns im Jahre 2025 chemisch optimieren werden – insbesondere unsere kognitiven Leistungen wie zum Beispiel das Lernen und Speichern von Informationen. Es ist sehr wahrscheinlich, dass unser Verständnis über die Mechanismen des Lernens

mit Abstand Weltmeister. Was bedeutet das für die einzelnen Suchtpräventionsstellen, für die Praktiker und Praktikerinnen?

Eine Metapher

Alle Informationen machen eine Reise durch unser Gehirn – vergleichbar mit ei-

Aspekte später. Heroin wurde als Medikament gegen die Kokainsucht gepriesen, Benzodiazepine als nebenwirkungsfreie Beruhigungsmittel und auch Amphetamine waren bis Ende der 1960er rezeptfrei erhältlich. Fast alle Psychopharmaka (besonders die Antidepressiva) haben bei ihrer Markteinführung eine Welle der Begeisterung geweckt, aber nie den Zuwachs an psychischen Störungen gebremst. Da es um viel Geld geht, ist die Pharmaindustrie in ihrem Umgang mit wissenschaftlichen Daten und Erkenntnissen meistens eher selektiv.

Ritalin und Abhängigkeit: In letzter Zeit hat das ADS/ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätssyndrom) ein grosses Medieninteresse ausgelöst. Viele Eltern sind verunsichert und wenden sich unter anderem an die Schulärzte oder an die Suchtpräventionsstellen mit Fragen zu den eventuellen Zusammenhängen zwischen Psychopharmaka-Konsum und einer Abhängigkeit. Die momentane Haltung lässt sich kurz zusammenfassen: Wir konzentrieren uns nicht auf den Gebrauch, sondern auf den Missbrauch. Aktuell gibt keine Studie, die sich mit medizinischer Anwendung von Methylphenidat befasst, einen Hinweis auf eine Abhängigkeitsgefährdung. Solange die Diagnose sorgfältig durchgeführt wird

Es ist sehr wahrscheinlich, dass unser Verständnis über die Mechanismen des Lernens und Vergessens sich innerhalb der nächsten zwei Jahrzehnte entscheidend vertiefen wird. Und ebenso die Zusammenhänge zwischen solchen Vorgängen und der Chemie im Gehirn.

und Vergessens sich innerhalb der nächsten zwei Jahrzehnte entscheidend vertiefen wird. Und ebenso die Zusammenhänge zwischen solchen Vorgängen und der Chemie im Gehirn.

Diese Entwicklungen haben zuerst ein konstruktives Potenzial – neue und effektive Medikamente und Therapien ergeben heilende Möglichkeiten für neurodegenerative Erkrankungen, wo andere Therapieformen versagen. Doch wir als Gesellschaft und im Besonderen wir Präventionsfachleute werden mit ganz neuen, ethischen und sozialen Fragen konfrontiert. Wie sollen wir reagieren, wenn sich dabei auch die Normen und Leistungserwartungen verändern? Müssen sich dann beispielsweise ältere Arbeitnehmer entweder chemisch «upgraden» oder mit der Arbeit aufhören, wenn sie nicht mehr so schlagfertig sind und ein bisschen vergesslicher werden? Und wohin führt es, wenn wir andauernd Leistungssteigerungen von unserem Körper abverlangen?

Auch die Daten und Zahlen der aktuellen Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2007 (SGB) deuten auf einen hohen Gebrauch von Schlaf-, Schmerz- und Beruhigungsmitteln hin. Im Schlucken von Benzodiazepin sind die Schweizer/innen

ner Bergwanderung durch eine zerklüftete Landschaft. Falls nötig, stellt unser Körper chemische Brücken her, so dass die Informationen weiter reisen können. Falls ein Defizit bei diesen Botenstoffen (chemischen Brücken) besteht, kann eine Zufuhr von aussen (Medikamente) hilfreich sein. Bei Gesunden kann dies jedoch kontraproduktiv sein. Um beim Bild der Bergwanderung zu bleiben: Es können zu viele Brücken entstehen mit dem Resultat, mehr Verwirrung statt klares Denken zu erreichen.

Eine Diskussion wert

Sprachliche Aspekte: Wie diese Mittel benannt werden und wie wir darüber reden und schreiben, hat einen Einfluss auf unsere Wahrnehmung. Bezeichnungen wie Hirndoping oder Kognitions-Enhancement suggerieren eine pauschale Verbesserung der Aufmerksamkeit und Erinnerungsfähigkeit. Bis jetzt konnten keine positiven Wirkungen dieser Medikamente bei Gesunden bestätigt werden. Es braucht neue und objektivere Begriffe, solche, die nicht schon ein Verkaufsargument darstellen.

Die Geschichte lehrt uns: Das Business kommt immer zuerst und die negativen

Wie weit es die Suchtprävention tangiert, werden wir erst wissen, wenn Studien durchgeführt sind.

und auch Alternativen zur rein medikamentösen Behandlung in Betracht gezogen werden, handelt es sich hier um medizinische und therapeutische Themen. Wie weit es die Suchtprävention tangiert, werden wir erst wissen, wenn Studien durchgeführt sind, die sich mit kurz- und langfristigen Folgen des Konsums durch gesunde Menschen befasst haben.

Psychopharmaka ohne Diagnose: Nach (vorsichtiger) Einschätzung bekommen heute rund ein Drittel der Psychopharmaka-Konsumierenden ihre Medikamente

Abhängigkeit. Je mehr Menschen versuchen, sich mit Chemie zu «optimieren» – nicht weil sie unerträglich physisch oder psychisch leiden, sondern unglücklich

Gesundheit, sondern auch um handfeste finanzielle Interessen geht, wäre es Pflicht, dort zu warnen, wo Warnungen und Vorsicht angebracht sind.

Nach (vorsichtiger) Einschätzung bekommen heute rund ein Drittel der Psychopharmaka-Konsumierenden ihre Medikamente ohne eine psychiatrische Diagnose. Aus suchtpräventiver Sicht müssten die oft verharmlosten Nebenwirkungen mit einer objektiven Aufklärung ergänzt werden.

ohne eine psychiatrische Diagnose. Aus suchtpräventiver Sicht müssten die oft verharmlosten Nebenwirkungen mit einer objektiven Aufklärung ergänzt werden. Informationen darüber, dass Missbrauch dieser Mittel zu Antriebslosigkeit, Übergewicht, Persönlichkeitsveränderungen und weniger Lust auf Sexualität führen kann. Das grösste Problem bleibt für mindestens einen Teil der Verbraucher/innen die psychische und physische

verliebt sind oder sie das Gefühl plagt, dass sie nicht entspannt und fröhlich sind. Leistet die Chemie – oft nur subjektiv – die gewünschte Verbesserung, desto schwieriger wird es diese Medikamente wieder abzusetzen.

Wunsch an Forscher und Forscherinnen: Versteckt euch bitte nicht in «Elfenbeintürmen». Mit vollem Verständnis für den Versuch unparteiisch und objektiv zu forschen – aber weil es nicht nur um

Informieren und sensibilisieren

Durch die suchtpräventive Arbeit werden Menschen informiert, sensibilisiert und zur Reflexion angeregt. Um diese Aufgaben auch in Bezug auf die «chemische Optimierung der Menschen oder des Gehirns» zu erfüllen, ist die Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich daran, eine fachliche Meinung und Haltung zu diesem Fragenkomplex zu entwickeln. Wir wollen weder Panik noch moralische Entrüstung auslösen, sondern möglichst objektiv über diese Themen informieren.

■ **René Kostka**, Vater, körperorientierter Psychotherapeut und Projektleiter an der Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich.



Literatur zum Thema Neuro-Enhancement

Sämtliche aufgeführten Medien können Sie bei Radix InfoDoc ausleihen: Adresse Seite 15.

- **«Neuro-Enhancer»**; SuchtMagazin, Nr. 2, 2010; Infodrog, Bern
- **«Speed, Ecstasy, Ritalin: Amphetamine – Theorie und Praxis»**
Autor: Leslie Iversen, Pharmakologe und Professor an der Universität Oxford; Verlag Hans Huber, Bern, 2009
- **«Das technisierte Gehirn: Neurotechnologien als Herausforderung für Ethik und Anthropologie»**
Herausgeber: Oliver Müller, Jens Clausen, Giovanni Maio; Mentis Verlag, Paderborn, 2009
- **«No body is perfect: Baumassnahmen am menschlichen Körper»**
Herausgeber: Johann S. Ach, Arnd Pollmann; Transcript, Bielefeld, 2006
- **«Doping»**; NZZ-Fokus, Nr. 41, März 2010
- **«Heute schon gedopt?»**; DRS 1, Doppelpunkt, CD der Radiosendung vom 18. 8. 2010
- **«Gesundheitsreport 2009»**
Analyse der Arbeitsunfähigkeitsdaten: Schwerpunktthema «Doping am Arbeitsplatz»; Herausgeber DAK, Hamburg, 2009
- **«Das neue Opium fürs Volk: Sucht in der Leistungsgesellschaft»**
Magazin rausch, Nr. 3, Aug./Sept. 2010-08-26. Siehe auch: www.zeitschrift-rausch.de

cool & clean

Sport begeistert und führt Menschen zusammen. Sport verhilft zu Bewegung und Erfolgserlebnissen. Sport hat aber auch seine problematischen Seiten: Doping und Leistungsdruck gehören oft zum sportlichen Alltag. Dem will Swiss Olympic mit dem Präventionsprogramm «cool and clean» entgegenwirken. Es richtet sich an 10- bis 20-jährige Jugendliche und ihre Trainer. «cool and clean» steht für sauberen und fairen Sport und soll Jugendlichen helfen, sich zu orientieren, dass sie ihren Sport und ihr Leben gesund und ohne Doping und Suchtmittelmissbrauch gestalten können. Fairness und Eigenverantwortung sind Kompetenzen, die das Präventionsprogramm versucht zu stärken. Sportvereine können damit einen sinnvollen Beitrag zur Präventionsarbeit leisten.

www.coolandclean.ch



Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

Regionale Suchtpräventionsstellen

Die acht regionalen Suchtpräventionsstellen (RSPS) sind zuständig für die präventive Grundversorgung in ihrer klar abgegrenzten Region. Sie initiieren die Basisarbeit und unterstützen und koordinieren bestehende Bestrebungen und Aktivitäten im Bereich Suchtprävention. Dabei orientieren sich die Stellen an den jeweiligen lokalen und regionalen Bedürfnissen. Die Arbeit der RSPS zielt sowohl auf Individuen (persönliches Verhalten) wie auch auf die Beeinflussung von Strukturen und Lebensbereichen (gesellschaftliche Verhältnisse). Die Angebote der Stellen, welche geschlechts- und kulturspezifische Aspekte berücksichtigen, umfassen: Bildung, Information und Beratung von Einzelnen, Gruppen, Gemeinden usw., Öffentlichkeitsarbeit und strukturelle Arbeit in Gemeinden, Stadtteilen, Quartieren und Firmen. Die regionalen Suchtpräventionsstellen sind generalistisch tätig und werden von den acht spezialisierten, kantonsweit tätigen Fachstellen

unterstützt. Die RSPS werden hauptsächlich von den Gemeinden finanziert, der Kanton leistet eine finanzielle Unterstützung (in der Regel 30%).

Suchtpräventionsstelle der Bezirke Affoltern und Dietikon
Grabenstr. 9, 8952 Schlieren
Tel. 044 731 13 21
Fax 044 731 13 22
E-Mail: supad@sd-l.ch
Stellenleiterin: Cathy Caviezel
Internet: www.supad.ch

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Andelfingen
Landstr. 36, 8450 Andelfingen
Tel. 052 304 26 60
Fax 052 304 26 00
E-Mail: suchtprevention@jsandelfingen.zh.ch
Internet: www.rsp-s-andelfingen.ch
Leitung: Sonja Ott Seifert

Suchtpräventionsstelle für den Bezirk Horgen
Samowar, Bahnhofstr. 24, 8800 Thalwil
Tel. 044 723 18 17, Fax 044 723 18 19
E-Mail: info@samowar.ch
Internet: www.samowar.ch
Stellenleiterin: Patrizia Pedone Karaca

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Meilen
Samowar, Hüniweg 12, 8706 Meilen
Tel. 044 924 40 10, Fax 044 924 40 11
E-Mail: meilen@samowar.ch
Internet: www.samowar.ch
Leitung: Belinda Inglin, Tabitha Gassner, Enrico Zoppelli

Suchtpräventionsstelle Winterthur
Technikumstr. 1, Postfach, 8402 Winterthur
Tel. 052 267 63 80, Fax 052 267 63 84
E-Mail: suchtprevention@win.ch
Internet: www.suchtprevention.winterthur.ch
Leitung: Georges Peterelli, Markus Städler

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland
Gerichtsstr. 4, Postfach, 8610 Uster
Tel. 043 399 10 80, Fax 043 399 10 81
E-Mail: info@sucht-praevention.ch
Internet: www.sucht-praevention.ch
Stellenleiter: Peter Trauffer
(Bezirke Hinwil, Pfäffikon und Uster)

Suchtpräventionsstelle Zürcher Unterland
Erachfeldstr. 4, 8180 Bülach
Tel. 044 872 77 33, Fax 044 872 77 37
E-Mail: rsp@praevention-zu.ch
Internet: www.praevention-zu.ch
Stellenleiter: Michel Baeriswyl
(Bezirke Bülach und Dielsdorf)

Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich
Röntgenstr. 44, 8005 Zürich
Tel. 044 444 50 44, Fax 044 444 50 33
E-Mail: suchtprevention@zuerich.ch
www.stadt-zuerich.ch/suchtprevention
Stellenleiterin: Eveline Winnewisser

Kantonsweit tätige, spezialisierte Fachstellen für Suchtprävention

Die acht kantonsweit tätigen Fachstellen für Suchtprävention (KFSP) sind spezialisiert auf eine Zielgruppe, auf ein Suchtmittel, oder sie nehmen übergreifende Aufgaben wahr. Sie arbeiten mit den regionalen Suchtpräventionsstellen zusammen.

**Fachstelle ASN
Alkohol- und Drogenprävention im Strassenverkehr**
Ottikerstr. 10, 8006 Zürich
Tel. 044 360 26 00, Fax 044 360 26 05
E-Mail: info@fachstelle-asn.ch
Internet: www.fachstelle-asn.ch
Stellenleiter: Paul Gisin

Spezialisierte Fachstelle für Alkohol-, Drogen-, und Medikamentenkonsum im Zusammenhang mit Strassenverkehr. Führt diverse Animationsinstrumente (z.B. Funky-Bar und Fahrsimulator).

Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung
Neumühlequai 10, 8090 Zürich
Tel. 043 259 22 76, Fax 043 259 43 79
E-Mail: infosuchtprevention@mba.zh.ch
www.fs-suchtprevention.zh.ch
Stellenleiter: Vigieli Venzin

Suchtprävention an Berufs- sowie Mittelschulen: Koordination und Vernetzung, einschliesslich Arbeit mit Behörden, Lehrmeistern und Eltern. Betreibt Lehrer/innenbildung in Suchtprävention, führt Mediothek und Dokumentationsstelle. Schafft Lehrmittel zur Suchtprävention in der Sekundarstufe II. Hat ein Netz von Kontaktlehrpersonen.

FISP, Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung
Kehlhofstr. 12, 8003 Zürich
Tel. 043 960 01 60, Fax 043 960 01 61
E-Mail: fisp@bluewin.ch
Internet: www.fisp-zh.ch
Leitung: Claudia Arnold, Joseph Oggier

Spezialisierte Fachstelle, welche Suchtprävention für die Migrationsbevölkerung im Kanton Zürich betreibt und koordiniert.

Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich, Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich
Hirschengraben 84, 8001 Zürich
Tel. 044 634 49 99
Fax 044 634 49 77
E-Mail: praev.gf@ifspm.uzh.ch
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch
Abteilungsleiter: Roland Stähli

Das Institut koordiniert und fördert im Auftrag der Gesundheitsdirektion die Aktivitäten der privaten sowie staatlichen Stellen und Akteure im Bereich der Suchtprävention. Es leistet Beiträge an die Entwicklung der Suchtprävention, ist Ansprechstelle für die Öffentlichkeit und ist antragstellender Träger der gemeinsam mit allen Stellen realisierten Medienkampagne für Suchtprävention.

**Pädagogische Hochschule Zürich
Fachstelle Suchtprävention Volksschule**
Rämistr. 59, 8090 Zürich
Tel. 043 305 59 04, Fax 043 305 68 01
E-Mail: barbara.meister@phzh.ch
Internet: http://suchtprevention.phzh.ch
Stellenleiterin: Barbara Meister

Suchtprävention im Bereich der Volksschule. Dies schliesst die Arbeit mit Behörden und Eltern mit ein. Verantwortlich für die Lehrer/innenbildung im Bereich der Suchtprävention. Führt eine Mediothek und Dokumentationsstelle. Ausarbeitung von Unterrichtshilfen und anderen Projekten für schulische Suchtprävention.

infoDoc Suchtprävention Radix
Stampfenbachstr. 161
8006 Zürich
Tel. 044 360 41 05
Fax 044 360 41 14
E-Mail: infodoc@radix.ch
Internet: www.infodoc-radix.ch
Stellenleiter: Diego Morosoli

Öffentliche Dokumentationsstelle für alle Belange der Suchtprävention.

ZüFAM, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs
Langstr. 229, 8031 Zürich
Tel. 044 271 87 23
Fax 044 271 85 74
E-Mail: info@zuefam.ch
Internet: www.zuefam.ch
Leitung: Cristina Crotti, Laura Jucker, Barbara Steiger

Spezialisierte Fachstelle, die primäre und sekundäre Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs betreibt.

**Züri Rauchfrei
Fachstelle für Tabakprävention**
Zähringerstr. 32, 8001 Zürich
Tel. 044 262 69 66
Fax 044 262 69 67
E-Mail: info@zurismokefree.ch
Internet: www.zueri-rauchfrei.ch
Stellenleiter: Christian Schwendimann

Spezialisierte Fachstelle für Tabakprävention. Einzelberatungen (u. a. Auskünfte zu Entwöhnungsmethoden), Beratung von Betrieben. Schaffung von Materialien für Schulen. Expertisen zu Tabakpräventionsprogrammen. Rauchstopp-Programme für Jugendliche.



laut & leise

Magazin der Stellen für Suchtprävention
im Kanton Zürich
Nr. 3, Oktober 2010, erscheint dreimal jährlich,
Jahresabonnement Fr. 20.-

Die Stellen für Suchtprävention
im  Kanton Zürich

Leistung durch Armdrücken

Sie haben sich zusammengeschlossen zum «Team Bonsai» (www.armsport-ricken.ch/), die Armsportler, welche der Fotograf Meinrad Schade an zwei Sonntagnachmittagen beim Training besuchte. Nun, Miniaturen sind diese Männer keine, schon gar nicht, wenn sie zur Sache gehen. Armdrücken als ein Messen der Kräfte haben viele in der Kindheit ausprobiert. Die Leistung, die Spannung, der Sieg oder die Niederlage sind schnell und einfach sichtbar. Und die Leistungssteigerung, die Mittelchen, die Chemie? Diese beschränkt sich bei den Männern des Team Bonsai auf das Stück Fleisch, welches nach dem Training auf den Grill gelegt und vor dem Trainingslokal gemütlich verzehrt wird. (www.meinradschade.ch)