

Protokoll vom Dialog am 09.04. 2013, zum Thema „Selbstmedikation mit Alltagsdrogen“ als Wanderseminar in Meuselwitz mit 16 Teilnehmern. Dies Protokoll erhebt nicht den Anspruch alle Wortbeiträge der Veranstaltung wörtlich wiederzugeben.

Kursiv geschriebene Textteile sind Einfügungen der Protokollantin.

Nach einer kurzen Einleitung von Frau Dr. Hinkel begann Herr Wittwar mit seinen Ausführungen.

Selbstmedikation heißt einfach übersetzt: Ich behandle mich selbst ohne Absprache mit Ärzten.

Alltagsdrogen sind im folgenden Alkohol, Nikotin und Kaffee.

Die Wirkung dieser Drogen ist psychotrop, *(von Arzneimitteln) anregend oder dämpfend auf die Psyche einwirkend*, geht in den Kopf.

Ein Neurowissenschaftler hat das Buch „Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn“ *(ist von Gerald Hüther)* geschrieben. Dessen Fazit lautete: Man sollte möglichst keine Drogen einnehmen.

Die beste Steuerung ist was zu tun. Ein Beispiel: Das Gehirn ist ein Muskel, wenn ein Klimmzug geschafft worden ist, wurde trainiert, weiter üben. Wie trainiere ich ein Gehirn, viel üben.

Wir Menschen sollten darauf achten, dass wir sorgsam mit unser Gehirn umgehen. Das Gehirn funktioniert wie ein Mobile. Drogen oder Medikamente stoßen etwas an, man weiß nicht was.

Kaffee kann man kaum zu viel trinken, was über 40 Tassen ist, ist wirklich schädlich.

Wenn man anfängt, Sachen zu nehmen, um sich besser zu fühlen, dann fängt es an schwierig zu werden. Man sollte ein Maß finden.

Kaffee hilft wach zu bleiben. Nachdem Herr Wittwar auf Kaffee und Tee verzichtet hat, bekam er grippeähnliche Entzugserscheinungen. Seit er nicht mehr als 2 bis 3 Tassen täglich trinkt, hat er auch keine Entzugserscheinungen.

Koffein hat Wirkungen im Kopf, Koffein erweitert die Blutgefäße.

Alkohol aus der Sicht eines im Krankenhaus tätigen Arztes.

Staat und Alkoholindustrie verdienen sehr viel am Alkohol. Alkohol ist schädlich, weil es ein Zellgift ist, wird ausgeschieden über die Leber. Selbstmedikation ist nicht Sucht. Alkohol hat psychotrope Wirkung, es berauscht und regt an. Es ist nicht echt, berauscht zu sein.

Beim Nikotin sind hauptsächlich die Begleitstoffe gefährlich. Der Raucher merkt nicht, dass der Suchtdruck, das Suchtgedächtnis ihn zum Rauchen bringt, Sucht ist Gehirnkrankheit. Es wurde in der Runde kurz darüber geredet, ob es einen freien Willen gibt.

Reize, die als Belohnung wirken, sind gut für das Gehirn, z.B. ein Monty Python Film. Sport, Gehirnjogging. Sport fügt Endorphine zu, kann auch zur Sucht werden. Internet und Fernsehen sind auch suchtfördernd. In Sachsen-Anhalt beträgt der tägliche Fernsehkonsum durchschnittlich 5 Stunden.

Facebooknutzer sind neidischer als Nichtfacebooknutzer.

Wir brauchen das Gehirn zur Anpassung an die Umwelt. Männer, Jäger haben eine bessere Orientierung, mussten zurück von Jagd in die Höhle.

Ein Teilnehmer fragte, wie könne man das Suchtgedächtnis löschen? Man werfe sich was anderes ein?

Weiterhin wird gefragt, wie wir aus der menschlichen Bedingung kommen, durch Epigenetik.

Er plädiere dafür, sorgsam zu sein.

Ein anderer Teilnehmer sagte, es gehe um in Beziehung mit Menschen zu gehen, heute gehörten Nikotin und Alkohol dazu.

Es gebe auch die Fresssucht, mit Fast Food. Süßes gebe es auch im zwischenmenschlichen Bereich, Muttermilch ist süß.

Pause.

2. Teil des Dialogs

Es wurde eine Buchempfehlung ausgesprochen „Digitale Demenz“ von Manfred Spitzer.

Hirnregionen sollen sich durch SMS verändern. Es gebe den sogenannten Zockerdaumen.

Herr Wittwar erzählte von einem Experiment mit einem Affen, der intellektuell mindestens auf der Stufe von einem 5jährigen Kind stände. Er holte eine Erdnuss aus einer Säule, indem er aus einer Blumenvase, die scheinbar nicht zum Experiment gehörte, Wasser schüttete.

Auf die Dosis käme es an, dann rutsche man nicht in Sucht?

Cannabis rauchen, Drogen, Rauschmittel.

Isotonische Getränke sollen nur an Erwachsene abgegeben werden?

Während der Pubertät erfolgen besonders rasante Veränderungen im Gehirn, Cannabis mache im Gehirn ganz viel, greife so ein, dass es nicht regelgerecht funktioniere, besonders in der vulnerablen Zeit.

THC wurde Singvögeln gegeben, diese Singvögel konnten mit ihrem Gesang keine Weibchen mehr anlocken.

THC bei Affen, sie waren stark beeinträchtigt.

Ritalin in der Pubertät greift stark ein, es muss eine Risikoabwägung erfolgen, Gehirnstoffwechsel.

Im Allgemeinkrankenhaus sind 20 % der Patienten süchtig Es sei alles beschleunigter geworden, es fehlten die natürlichen Reize. Wer hätte schon Brot gebacken?

Reize bräuchten wir, suchten wir..

Sucht sei auch Spiegelbild der Gesellschaft, 50 % ohne Arbeit.

Seile, Erlebnis Sport, Extrem Sport, Fliegen Sehnsucht, 2 Teil wäre Sucht, uralter Menschheitstraum.

Der Mensch hat ein Gehirn, das werde zum Verhängnis.

Durch Nikotin und Koffein kann ich meine Medikamente steuern.
Bei Neuroleptika wird der Spiegel durch Rauchen minimiert.

Suchtverlagerung Alkohol – Rauchen.

Eifersucht! Auch eine Sucht.

Sucht komme aus dem griechischen, siech krank, *gemeingermanisch siech, krank*.

Es gibt Menschen, die nicht suchtanfällig sind. Medizinisch wird von Abhängigkeit geredet.

Ohne TV steigt 9 Monate später die Geburtenrate.

Ein Teilnehmer erzählt: In der Forstwirtschaft Beschäftigte werden unglücklicher, Ursache ist die Technisierung.

Therapieansatz ist mit den Händen was zu machen.

Ein Teilnehmer sagt, das Suchtgedächtnis bleibt, verlernen kostet Zeit, das Gehirn merkt sich das. Man dürfe den Suchtdruck nicht übermächtig werden lassen.

Ein Ex-Raucher erzählt, er raucht seit zwei Jahren nicht mehr, er schafft es jetzt zu sagen, es kostet viel. Zur menschlichen Reife, der Mensch ist nicht vernünftig.

Es sehe bei ihm nach Suchtverlagerung aus. Am PC, wo er früher kaum geraucht habe, verspürt er jetzt Suchtdruck, würde gerne rauchen.