

Zeitschrift: SuchtMagazin
Herausgeber: Infodrog
Band: 33 (2007)
Heft: 2

Rubrik: Reflexe

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 17.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

REFLEXE

Entwöhnungswilligen Rauchenden kann schon ein kurzer Spaziergang helfen, dem Verlangen nach Zigaretten zu widerstehen: Bereits eine fünfminütige **leichte körperliche Betätigung reduziert typische Tabakentzugserscheinungen** wie Stress, Beklemmungen und Konzentrationschwierigkeiten. Das schliessen Adrian Taylor von der Universität Exeter und seine Kollegen/innen aus der Auswertung mehrerer wissenschaftlicher Studien. Warum sportliche Betätigung bei der Tabakentwöhnung hilft, wissen die Forschenden nicht mit letzter Sicherheit. Sie vermuten jedoch, dass sich Sport als Ersatz für Tabak eignet, weil beides auf den Körper eine zugleich anregende und Stress abbauende Wirkung hat. 15.03.2007 www.netdoktor.de

REFLEXE

Von 1998 bis 2005 hoben die grössten US-Tabakfirmen den Nikotingehalt im Tabakrauch pro Zigarette jährlich um 1,6% an, gab die Harvard School of Public Health in Boston bekannt. **Insgesamt stieg der Nikotingehalt in sieben Jahren um 11%**. Nikotin ist der Stoff in Zigaretten, der süchtig macht. Diese Ergebnisse beruhen auf Angaben, die die Tabakkonzerne im US-Bundesstaat Massachusetts jährlich den Gesundheitsbehörden abliefern müssen. Die US-Tabakkonzerne steigerten den Nikotingehalt im Tabakrauch von allen gängigen Zigarettenarten deutlich. Full Flavour-Zigaretten waren ebenso betroffen wie ultraleichte oder solche mit Menthol. Ein höherer Nikotingehalt treibt Jugendliche, die Zigaretten ausprobieren, schneller in die Abhängigkeit und erschwert den Ausstieg aus dem Zigarettenkonsum. 07.02.2007 www.presstext.ch

REFLEXE

Nichtrauchende sind auch in gut belüfteten Kneipen den schädlichen Stoffen im Tabakrauch ausgesetzt. Zu diesem Ergebnis kommt eine Untersuchung des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ). Neue Messungen hätten ergeben, «dass trotz bestehender Lüftungsanlagen in gastronomischen Betrieben die Belastung durch krebserregende Substanzen teilweise etwa 400 bis 800 Mal höher liege als in rauchfreien Räumen, teilte das DKFZ am Mittwoch in Heidelberg mit. Zu den ge-

fährlichen Substanzen im Tabakrauch zählten polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe oder das Schwermetall Cadmium. Die Verwendung des Begriffes «technischer Nichtraucherchutz» für Lüftungsanlagen sei daher «wissenschaftlich unhaltbar» und stelle eine «Irreführung der Öffentlichkeit und Politik» dar. 22.02.2007 www.netdoktor.de

REFLEXE

Die Abhängigkeit vom PC hinterlässt ähnliche Spuren im Gehirn wie Drogen und Alkohol. In jüngster Zeit melden sich mehr und mehr PC-Süchtige oder deren Angehörige in den Suchtberatungsstellen. **Geschätzte zehn Prozent können ohne ihren PC kein erfülltes Leben mehr führen.** Eine bedenkliche Entwicklung, finden Fachleute, denn Computerspiel, Internet oder Chat wirken auf das menschliche Gehirn ganz ähnlich wie Drogen. Zudem münden sie häufig auf direktem Weg in die soziale Isolation. Lange Zeit wagten die Experten/innen bei einer exzessiven PC-Nutzung nicht, von einer Sucht zu sprechen, weil sie den übermässigen Gebrauch des Computers nicht mit dem Missbrauch von Drogen gleichsetzen wollten. Jüngste Erkenntnisse legen jedoch frappierende Parallelen offen. «Auch beim PC-Missbrauch entsteht ein Suchtgedächtnis im Gehirn. Die zugrundeliegenden Lernmechanismen sind vergleichbar mit anderen Drogen», betont Grüsser-Sinopoli. Diesen Befund wird sie demnächst im Fachmagazin «Behavioral Neuroscience» vorstellen. 13.02.2007 www.wissenschaft.de

REFLEXE

Klinische Tests eines so genannten Mikrobizids, das Frauen vor einer HIV-Infektion hätte schützen sollen, sind nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation WHO und der United Nations AIDS (UNAIDS) nun in Afrika und Indien gestoppt worden. Das Medikament erwies sich im Vergleich zu einem Placebo als nicht wirksam. Die beiden Hilfsorganisationen erklärten, dass es nicht klar sei, warum das viel versprechende Mikrobizid, das aus Meeresalgen gewonnen wird, nicht funktionierte. Derzeit sind aber weitere drei Phase-3 Studien von Mikrobiziden im Gang. Die so genannte Carraguard Studie, die vom Population Council an drei verschiedenen Orten in Süd-

afrika durchgeführt wird, soll Ende des Jahres erste Ergebnisse liefern. Ein anderes Produkt mit dem Namen PRO-2000 wird derzeit in Südafrika, Tansania und Uganda sowie in Malawi, Sambia und Zimbabwe klinisch getestet. **Alle Produkte sollen einer HIV Infektion vorbeugen** und arbeiten nach demselben Prinzip. Die Substanzen werden in Form von Gels appliziert. Dabei sollen vor allem auch Frauen die Möglichkeit bekommen, sich gegen eine eventuelle HIV-Ansteckung zu schützen. 02.02.2007 www.presstext.ch

REFLEXE

Der Bundesrat hat eine Änderung der Betäubungsmittelverordnung verabschiedet, welche die **Regelungen der Ein- und Ausfuhr von betäubungsmittelhaltigen Medikamenten** durch kranke Reisende den Anforderungen des Schengen/Dublin-Assoziierungsabkommen anpasst. Die Schweiz hat beide Assoziierungsabkommen am 20. März 2006 ratifiziert. Als Folge der Ratifizierung musste zuerst das Betäubungsmittelgesetz geändert werden. Die vorliegende Verordnungsänderung regelt nun die Einzelheiten: Patienten oder Patientinnen erhalten in Zukunft auf Anfrage vom verschreibenden Arzt eine im gesamten Schengener Raum identische Bescheinigung, welche die Mitnahme betäubungsmittelhaltiger Medikamente in den Schengener Raum ermöglicht. Patienten/innen holen das verschriebene betäubungsmittelhaltige Medikament mit dem ärztlichen Rezept wie bisher in der Apotheke ab. Dabei wird dem Apothekenpersonal ein vom ärztlich ausgefülltes Bescheinigungsformular unterbreitet. Die Apotheke beglaubigt das Formular und händigt es den Patienten/innen wieder aus. Eine Kopie der Bescheinigung geht an die zuständige Behörde des Kantons, in dem die ärztliche Behandlung stattgefunden hat. Die Gültigkeitsdauer der Bescheinigung beträgt maximal 30 Tage. Für längere Aufenthalte im Ausland müssen sich die Betroffenen vor Ort an eine/n Arzt/Aerztin wenden, um den weiteren Reisebedarf zu decken. Das Formular zur Bescheinigung wird von Swissmedic zur Verfügung gestellt. Diese neue Regelung kommt erst zu Anwendung, wenn die Assoziierungsabkommen zu Schengen/Dublin durch die EU förmlich in Kraft gesetzt werden. Gemäss **jetzigem Planungsstand** dürfte dies im Herbst 2008 erfolgen. 31.01.2007 www.bag.admin.ch

REFLEXE

«Frauen tragen in Familie und Haushalt traditionell immer noch die Hauptlast. **Gerade für berufstätige Mütter ist ein relativ schlechter Gesundheitszustand daher fast schon typisch**, so der Mannheimer Soziologe Dr. Christof Wolf vom Zentrum für Umfragen, Methoden und Analysen (ZUMA). Mit seiner Untersuchung belegt Wolf, dass Haus- und Familienarbeit die gleichen gesundheitlichen Auswirkungen haben kann wie die von der Wissenschaft bislang viel stärker beachtete Erwerbsarbeit. Typische Risikofaktoren der Haus- und Familienarbeit sind demnach Zeitdruck, ein hohes Mass an Routine-tätigkeiten, soziale Isolation und eine äusserst geringe soziale Anerkennung. Gelingt die Bewältigung dieser Faktoren nicht, ist laut Christof Wolf mit ähnlich negativen Gesundheitsfolgen zu rechnen wie sie von der Erwerbsarbeit bekannt sind: «Gesundheitsbeeinträchtigungen durch Arbeit sind oft die Folge von psychosozialen Stress. Der kann im Büro oder an der Werkbank genauso auftreten wie im Haushalt und hat auch ganz ähnliche Folgen für Körper und Psyche.» 09.03.2007 www.medaustria.at

REFLEXE

Essen ist für Übergewichtige das Gleiche wie das Einnehmen einer Droge für Süchtige: In beiden Fällen werden die Teile des Belohnungszentrums im Gehirn aktiviert, die das Verlangen steuern und die Erinnerung an positive Erfahrungen verwalten. Das haben amerikanische Forschende in einer Studie mit übergewichtigen Freiwilligen gezeigt, bei denen sie mithilfe elektrischer Impulse das Gefühl eines vollen Magens simulierten. Je stärker dabei die Aktivierung des Belohnungszentrums war, desto mehr nahm auch das Verlangen der Probanden ab, sich mit Essen trösten oder beruhigen zu wollen. Diese Ergebnisse bestätigen die bereits früher vermutete Ähnlichkeit zwischen unkontrolliertem Essen und Drogenkonsum, sagen die Forschenden. Diese Ähnlichkeit erkläre auch, warum es einige Medikamente gibt, die sowohl bei Drogenabhängigen als auch bei Übergewichtigen anschlagen. Daher wird vermutet, dass die Stimulation des Vagusnervs nicht nur das Verlangen nach Essen dämpfen kann, sondern auch das nach Drogen. 04.10.2006 www.wissenschaft.de