

DER ZINER



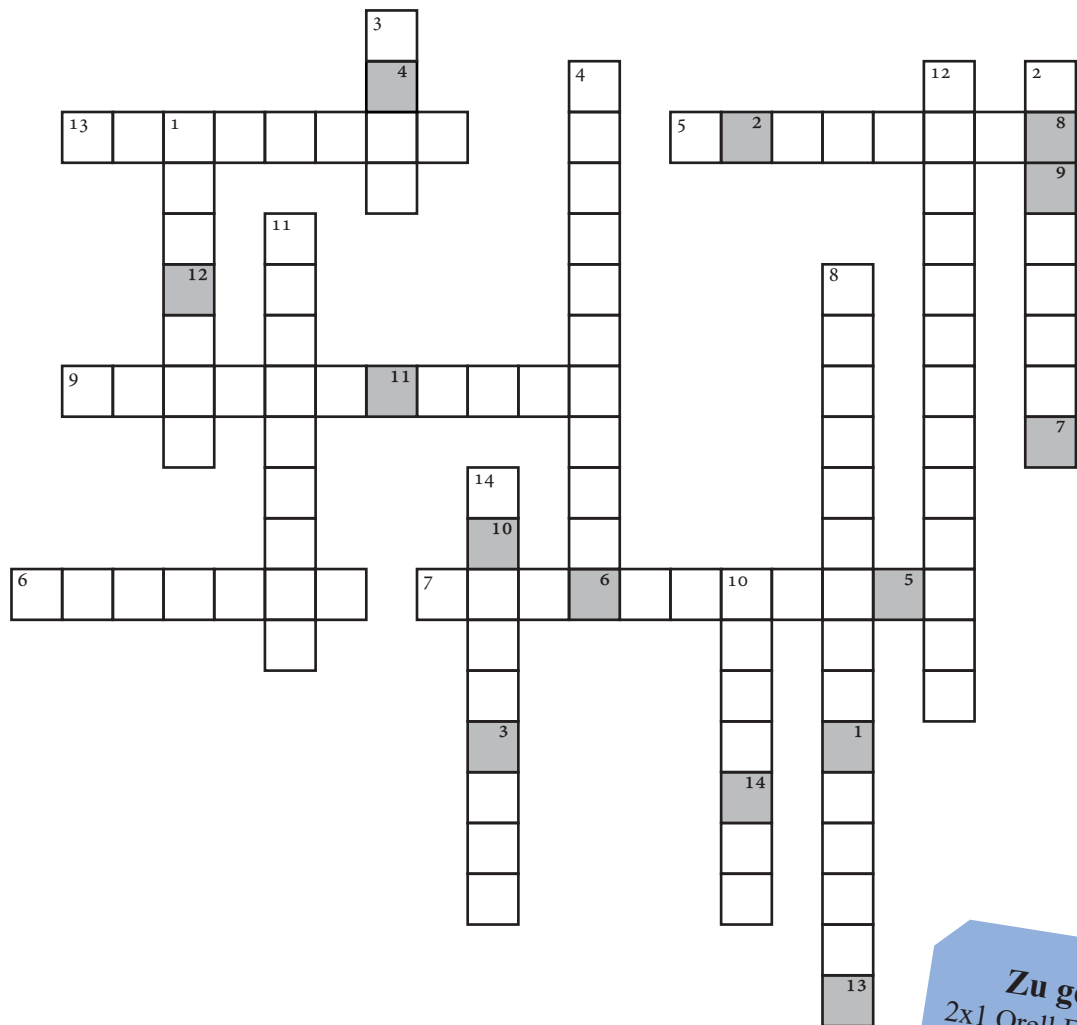
Februar 2024 N° 22

Was steht hinter Medi?

**(Don't)
stop me now**

Wer gewinnt?

Kreuzwörterrätsel



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

- 1 Der Quadrant, welcher im Zahnschema oben links im Milchgebiss ist, ist der ...
- 2 Fusionieren eines Zahnes mit dem Kieferknochen, welcher die Eruption des Zahnes verhindern kann.
- 3 Wie viele Wurzeln hat ein Molar im Oberkiefer?
- 4 Zwischen Frontzähnen und Molaren befindliche Zahngruppe.
- 5 Wirkstoff von Lokalanästhetika zur Oberflächenanästhesie, welche oral beispielsweise vor Injektionen appliziert werden.
- 6 Bezeichnung für ein quecksilberhaltiges metallisches Füllungsmaterial.
- 7 Die diskotemporale Kammer des Kiefergelenks führt ausschliesslich diese Bewegung aus.
- 8 Diese Zähne sollten bei den meisten PatientInnen vor dem 25. Lebensjahr entfernt werden.
- 9 Mit Elektrizität betriebenes Instrument zur Entfernung von Zahnstein und zur Auflösung von Gallensteinen.
- 10 Abdruckmaterial zur Herstellung kieferorthopädischer Gipsmodelle
- 11 Wie benennt man die Flächen eines Zahnes, welche zum Gaumen hin zeigen.
- 12 Welcher Nerv tritt hinter den Oberkiefer-Frontzähnen aus dem Foramen incisivum aus? N.
- 13 Welcher Kaumuskel entspringt am Arcus zygomaticus setzt am Angulus mandibulae an? M.
- 14 Verbindungsstelle zwischen zwei Zahnwurzeln.

Amelie Erlinger

Editorial

Wer wollte sie nicht schon einmal ausprobieren? Sei es Alkohol, Zigaretten oder anderweitige Drogen. Besonders als MedizinerInnen sind wir experimentierfreudige Menschen. Substanzen, welche die menschliche Psyche beeinflussen sind in unserer Gesellschaft und auch in der Medizin vielerorts präsent: ob in der Bäckieranlage, unter dem Assad Regime in Syrien oder als Selbstmedikation unter Studierenden. Obwohl es viele Leute gibt, die persönlich von einer Sucht oder anderen Auswirkungen des Drogenmissbrauchs betroffen sind, ist das Thema Drogen mancherorts immer noch tabu und ein Verständnis für Süchtige fehlt. Als MedizinerInnen ist es für uns besonders wichtig, die Herkunft, die Auswirkungen und den medizinischen Nutzen und Risiken von Drogen zu verstehen. Denn nur mit dem richtigen Verständnis ist es möglich, den Betroffenen zu helfen und den Nutzen mancher Drogen zu Therapiezwecken zu ermöglichen. In dieser Ausgabe möchten wir die Schweigsamkeit zum Tabuthema brechen und ein Licht auf das Verlangen, die Ambivalenz und die Vorurteile des Drogenkonsums werfen.

Wir wünschen eine angenehme Lektüre.
Amelie Erlinger und Jan Han,
Redaktionsleitung

Rauschmittel	4
Interview mit Aaron Siebs über seine Erfahrungen mit Psychedelika	6
Wie kommen Drogen zu uns?	10
Wie Zürich zur Drogenhochburg Europas wurde: Ein Interview mit André Seidenberg	12
Lieber nen Joint als ne Stange Bier?	14
Psychedelics	17
Mit Ritalin zur Lernmaschine	20
Hirndoping leicht gemacht (natural approach)	22
Drogenproblematik in der Bäckieranlage und im Stadtpark Chur	25
Übersicht von Hilfsstellen und Organisationen	26
Das Rauschgiftregime	28
Unternehmungen der Stadt Zürich gegen die offene Drogenszene	32
Fun Part	31



2	Kreuzwörterrätsel
18	Wimmelbild
32	Leben in Semestern Ey sorry, Sie hend Karies
35	Medizingeflüster
36	Rezepte

Fotografie: Jan Han

Interessante und skurrile Zahlen und Fakten über

Rauschmittel

Alkohol

- 18.1 % der Schweizer Bevölkerung ab 15 Jahren trinken keinen Alkohol.
- Pro Jahr trinkt ein Schweizer/eine Schweizerin durchschnittlich 8.5 Liter reinen Alkohol.
- 8,4% der Todesfälle in der Schweiz sind auf Alkohol zurückzuführen.
- Vortrinken hilft laut einer Studie nicht, Geld zu sparen. Statt der vier Gläser im Club, die jene tranken, die direkt kamen, tranken die Vortrinker und Vortrinkerinnen drei Gläser im Voraus und dann noch vier Gläser im Club.
- 11.1 % der Schweizer Bevölkerung ab 15 Jahren trinken 50% des Alkohols, 2,4% trinken 20% des Alkohols.
- Amy Winehouse starb an einer Alkoholvergiftung.

Tabak

- 27.1% der Schweizer Bevölkerung ab 15 Jahren rauchen.
- 8,6 Milliarden Zigaretten wurden im Jahr 2022 in der Schweiz verkauft. Das wären 47 Päckchen pro Einwohner/Einwohnerin. Eine Packung von 20 Zigaretten kostete im Jahr 2022 rund acht Franken. Somit wurden in der Schweiz 2022 etwa 3.44 Milliarden Franken für Zigaretten ausgegeben.
- 14% aller Todesfälle in der Schweiz sind auf Tabakkonsum zurückzuführen.

Cannabis

- Das Einstiegsalter für Cannabis liegt im Durchschnitt bei 16 Jahren.
- Am 20. April ist Weltkiffertag.
- 49.3% aller Verstösse gegen das Betäubungsmittelgesetz erfolgen durch Cannabiskonsum.
- Cannabiskonsum ist in Nordkorea legal.
- Um an einer Überdosis Cannabis zu sterben, müsste man in 15 Minuten etwa ein Kilogramm Gras rauchen.
- Bob Marley wurden seine Gitarre, eine Bibel und ein Bündel Cannabis mit ins Grab gelegt.
- Das Wort Canvas, für den Stoff und die Leinwand, kommt vom Wort Cannabis. Früher wurde Cannabis, also Hanf, häufig für die Stoffproduktion verwendet.

Kokain

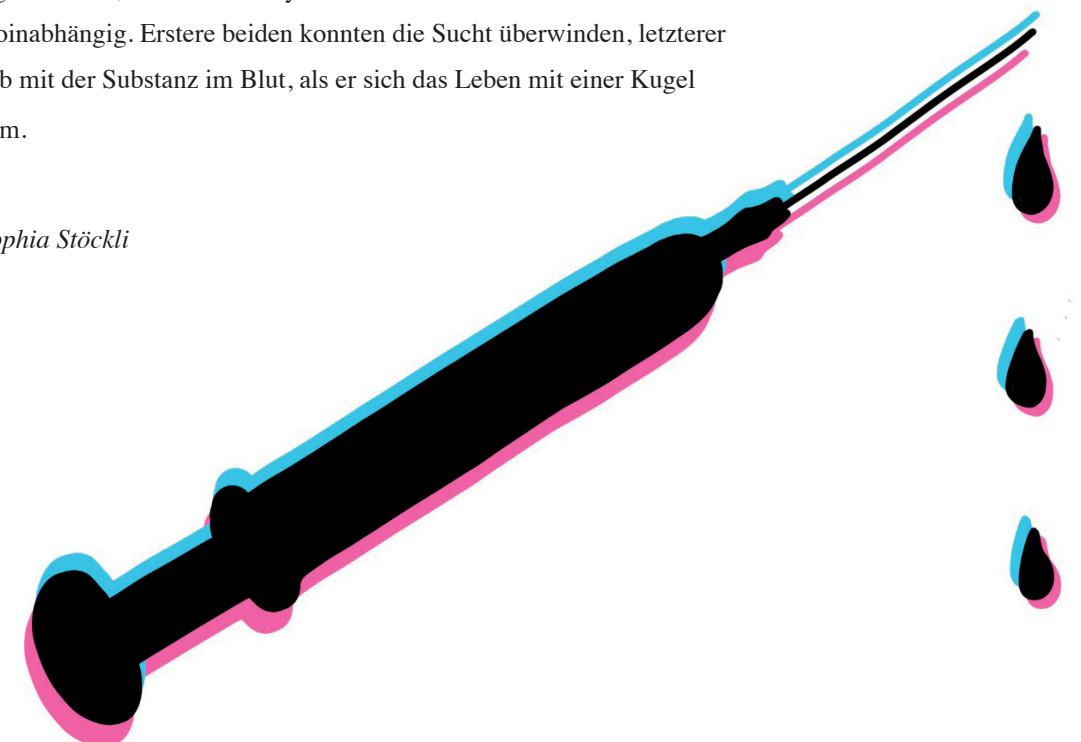
- Der einzige Unterschied zwischen Kokain über die Nasenschleimhaut oder über die Mundschleimhaut aufzunehmen, besteht darin, dass es über die Nase schneller wirkt.
- Hitler war Kokain-süchtig, vor allem gegen Ende des Kriegs war er öfters zugeröhnt.
- Auch Sigmund Freud und Thomas Edison wussten Kokain zu schätzen. Letzterer genoss gerne ein Glas mit Kokain versetztem Wein.
- Die Stadt Zürich ist weltweit auf Platz 2 der Städte mit dem höchsten Kokainkonsum. Vor ihr liegt Barcelona.

Heroin

- Heroin ist die tödlichste Droge, im Sinne davon, dass am meisten Menschen an einer Überdosis sterben. Das Fenster zwischen Rausch und Gift ist sehr klein. Geht es um Kosten und Folgen für Dritte ist Alkohol die gefährlichste Droge.
- Heroin wurde durch die Firma Bayer 1898 entwickelt und weltweit als Schmerz- und Hustenmittel beworben und verkauft. Es wurde sogar gegen Entzugssymptome bei Morphin-Entzug verwendet. Erst 1904 wurde erkannt, dass es noch schneller süchtig macht als Morphin.
- Heroin heisst so, weil es einen selbst schlimmste Schmerzen wie ein Held ertragen lässt. Held ist auf Griechisch „Heros“, wovon Heroin abgeleitet wurde.
- Angelina Jolie, Robert Downey Jr. und Kurt Cobain waren alle einmal heroinabhängig. Erstere beiden konnten die Sucht überwinden, letzterer starb mit der Substanz im Blut, als er sich das Leben mit einer Kugel nahm.

Anna Sophia Stöckli

Illustration: Fabia Lauper



Reise in die Transzendenz: Ein Interview mit dem Philosophiestudenten Aaron Siebs über seine Erfahrungen mit Psychedelika

10 Tage Meditation auf dem Monte Soleil. Da kommt man nicht nur auf den Geschmack eines achtsamen Lebens, sondern lernt auch spannende Menschen kennen. Unter ihnen faszinierte mich der Philosophiestudent Aaron Siebs ganz besonders. An ihm bewunderte ich nicht nur seinen bedachten Umgang mit der Natur und seine reflektierte Einstellung zum Leben, sondern auch sein aufrichtiges Verlangen, die bunten Facetten der menschlichen Existenz auf verschiedenste Weisen zu ergründen. So hat er für die Erforschung der spirituellen Dimension nicht nur Erfahrung mit Meditation gemacht, sondern auch durch die Einnahme von psychedelischen Substanzen mystische Bewusstseinsveränderungen erlebt.



Aaron, wie bist du mit psychedelischen Substanzen in Kontakt gekommen?

Eine Neugier an bewusstseinsverändernden Substanzen ist schon früh in meiner Jugend entstanden. Dazu beigetragen hat sicher der liberale und offene Umgang meiner Eltern, welche als junge Erwachsene selbst

ihre Erfahrungen gemacht haben. Der Konsum wurde zwar nicht ermutigt, aber man konnte am Familientisch offen über diese Thematik sprechen. Zum physischen Kontakt ist es dann durch meinen Freundeskreis gekommen, welcher das Interesse an bewusstseinsverändernden Substanzen teilte. Und unter diesen

Freunden war auch der eine oder andere dabei, welcher nach dem wagemutigen Motto „Regeln sind zum Brechen da“ lebte. (lacht)

Wie hat sich dein erster Versuch mit LSD angefühlt?

Es hat sich angefühlt, als hätte man in einem Videospiel den Realitätshebel auf das Maximum angehoben. So trat zum Beispiel die Morphologie von Pflanzen und Tieren hervor, und ich erkannte Kleinigkeiten und Muster, die mir davor noch nie aufgefallen waren. Auch schien alles belebt und beseelt zu sein. Ich hatte das Gefühl, dass alles um mich her-

LSD fühlte sich für mich an, als würde man in einem Videospiel den Realitätshebel aufs Maximum anheben.

um atmet, und dass Sachen fließen, die sonst nicht fließen würden. Alles war hyperreal. Zugleich nahm auch das Denken eine ganz andere Dynamik an. Unter dem Einfluss von LSD habe ich Zusammenhänge erkannt, zum Beispiel in Bezug auf meine eigene Identität oder auf gesellschaftliche Normen. Dies hat mein Weltbild erweitert und meine Akzeptanz für Andersartigkeit verstärkt.

Wie unterscheidet sich dein Erleben von LSD zu Psilocybin?

Es ist wichtig zu wissen, dass die Erfahrungen mit Psychedelika stark davon abhängen, mit welcher Erwartung man an sie herantritt. Vom visuellen Erleben her habe ich Psilocybin ähnlich, aber noch ein wenig organischer, schnörkeliger und fließender erlebt. Bei LSD hingegen sind mir die geometrischen Strukturen der Oberflächen stärker ins Auge gestochen. Aber das kann auch daran liegen, dass ich LSD mit einer synthetischen, und Psilocybin mit einer natürlichen Substanz assoziiert habe. Vom physischen Erleben empfand ich Psilocybin angenehmer. Die Zeit des Trips ist mit vier bis fünf Stunden deutlich kürzer, und dementsprechend auch weniger erschöpfend. Bei LSD ist es mir auch schon passiert, dass ich acht Stunden* nach Einnahme nach Hause gekommen bin, und vor lauter verrückter Gedankenängen und optischer Sinnestäuschungen nicht einschlafen konnte.

Du hast auch schon an einer Psychedelika-Studie der PUKzh mit Pharmahuasca teilgenommen: Wie muss man sich das vorstellen? Was sind die Unterschiede zu deinen Selbstversuchen?

Die Ausgangslage hätte im Vergleich zu den Selbstversuchen nicht anders sein können. Anstatt in der freien Natur mit unbegrenztem Bewegungsfreiraum befindet man sich an einem zugeteilten Platz in einem geschlossenen Raum. Zudem findet eine Überwachung mit Leitung am Arm und EEG auf dem Kopf statt, und man muss immer mal wieder kognitive Aufgaben lösen, auf die man im Moment vielleicht gar keine Lust hat. Zugleich habe ich die Sicherheit in diesem medizinisch kontrollierten Setting aber als befreiend empfunden. Ich wusste, dass ich mich in sicheren Händen befinde, und ich bei Problemen Unterstützung von Fachpersonen erhalten würde. Ein weiterer entscheidender Unterschied ist, dass das schlechte Gewissen und die paranoiden Gedanken, bei einer illegalen Handlung erwischt zu werden, unter diesen Umständen wegfallen.

Wie würdest du diese Erfahrung mit Pharmahuasca beschreiben?

Im Vergleich zu LSD und Psilocybin war der Effekt der Substanz bescheiden, solange man mit offenen Augen dagesessen ist. Richtig intensiv wur-

de es erst in Phasen, in welchen man die Schlafmaske aufgesetzt bekam und sphärische Musik eingestellt wurde. Diese Erfahrung war extrem eindrücklich, und habe ich so zuvor noch nie erlebt. Es war, als wäre ich in einer anderen Welt, und als hätte ich jeglichen Bezug zur Realität ver-

Es löste in mir das Gefühl aus, dass ich mit einer echten Entität interagiere, mit einem Wesen, von welchem pure Liebe und reiner Friede ausgehe.

loren. So etwas wie ein phantasiereicher Traum in einem Wachzustand. Einmal habe ich eine riesige Mutterfigur vor mir gehabt, die in einer spiralförmigen Struktur eingebunden war, und sich ununterbrochen um die eigene Achse gedreht hatte. Es war unglaublich schön! Und es löste in mir das Gefühl aus, dass ich mit einer echten Entität interagiere, mit einem Wesen, von welchem pure Liebe und reiner Friede ausgehe. Ich kann es nicht logisch erklären, aber das Realitätsgefühl war derart stark, dass ich mir sicher war, dass diese Gestalt

auch weiterhin existiert, wenn ich die Augen wieder öffnen würde.

Wie hat diese Erfahrungen deine Sicht aufs Leben verändert?

Ich bin Atheist und mein Denken ist sehr auf Fakten bezogen. Aber nach diesem Erlebnis konnte ich nachvollziehen, weshalb eine Kultur an Götter glauben würde, nachdem sie kollektiv eine solche Erfahrung gemacht hat. Es hat in mir den Glauben erweckt, dass es Sachen

Diese Erfahrung hat in mir den Glauben erweckt, dass es Sachen gibt, welche sich mit der Wissenschaft nicht erklären und mit Formeln nicht beschreiben lassen

gibt, welche sich mit der Wissenschaft nicht erklären und mit Formeln nicht beschreiben lassen. Dass das Leben viel zu komplex ist, um es jemals vollständig mit Zahlen fassen zu können. Dadurch bin ich offener geworden gegenüber anderen Welt-



Illustration: Fabia Laufer

ansichten, und schenke Geschichten ein Ohr, welche ich früher als «Wisch Waschi» abgetan hätte. Auch würde ich meinen, dass ich durch diese Erfahrungen eine tiefere Sinnhaftigkeit und Dankbarkeit für das Leben verspüre. Als wäre ein Vorhang angehoben worden, welcher eine zunehmende Verbundenheit mit der Mutter Erde freigesetzt, und die Gewissheit einer tiefen, wenn auch unklaren Bedeutsamkeit unserer Existenz zum Vorschein gebracht hätte.

In den Medien werden immer wieder Horrorgeschichten porträtiert: Wie schätzt du dies ein?

Das muss man sich unbedingt bewusst sein: Halluzinogene sind sehr potente Substanzen, welche das Bewusstsein in eine Richtung verändern, welche schwer vorherzusehen ist. So ist es auch schon zu tragischen Unfällen gekommen, wo Menschen von Häusern gesprungen sind, weil sie das Gefühl hatten, sie könnten fliegen. Oder Menschen eine Psychose entwickelt haben, weil sie bei der Einnahme psychisch angeschlagen waren. Das richtige Set und Setting ist also essenziell, um die Gefahren zu minimieren und ihren positiven Effekt zu ermöglichen. Ausserdem sollte eine erfahrene und ausgebildete Person dabei sein, welche nüchtern bleibt, und den Trip überwacht. Kurz gesagt: je grösser die Kontrolle, desto stärker überwiegen die Vorteile.

Man hört auch immer wieder von Bad-Trips: Hast du schon mal einen erlebt?

Es kommt sicher vor, dass Menschen schreckliche Erlebnisse unter dem Einfluss von solchen Substanzen gemacht haben. Persönlich habe ich allerdings die Erfahrung gemacht,

dass nicht unbedingt der Trip selbst, sondern der Integrationsprozess danach entscheidend für mein Erleben war. Es gab Situationen, die ich im Moment sehr angenehm empfand, aber nur als vergängliche Höhenflüge in Erinnerung blieben. Zugleich gab es auch Erfahrungen, die emotional anstrengend und angsteinflössend waren, die mir aber bei der Verarbeitung von persönlichen Pro-

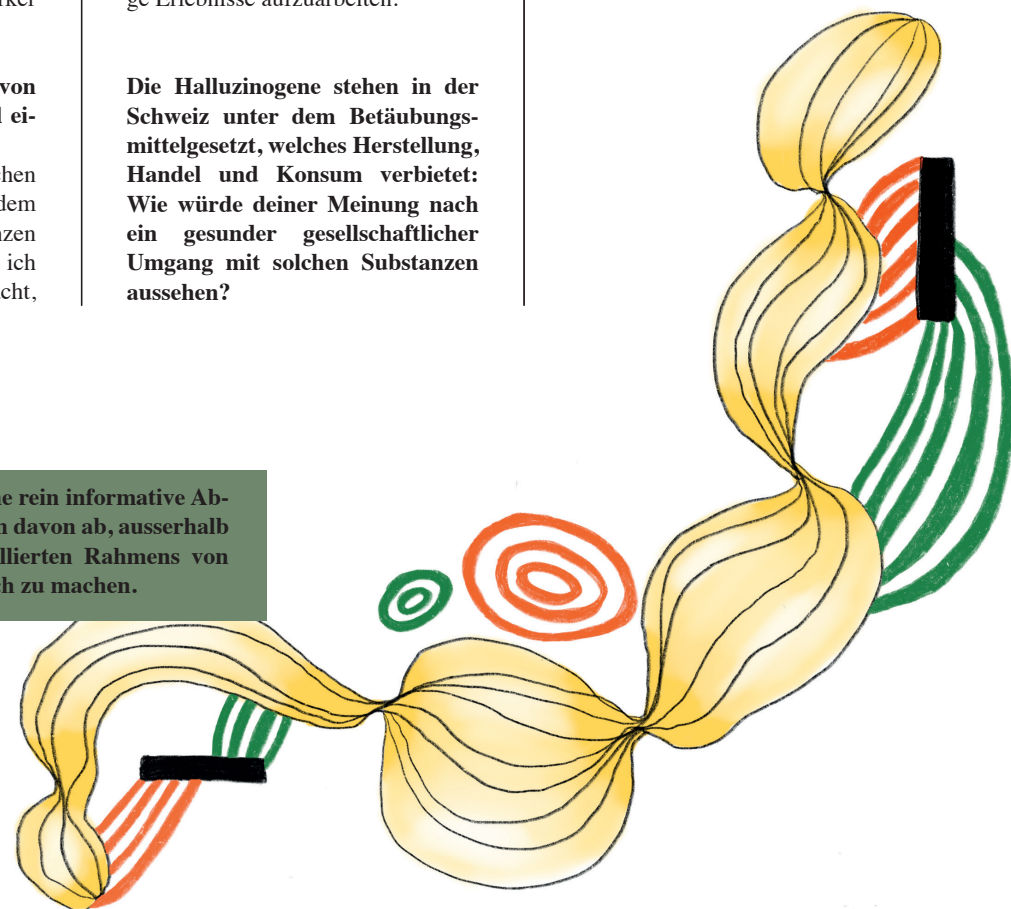
Es stört mich, dass Pschedelika in unserer Gesellschaft stigmatisiert werden. Dies erschwert nicht nur die Ergründung ihres kurativen Potentials, sondern auch deren artgerechte Anwendung in klinischen Szenarien.

blemen langfristig geholfen haben. Ich denke, dass an diesem Punkt das kurative Potential dieser Substanzen besteht, in Begleitung von einem ausgebildeten Therapeuten schwierige Erlebnisse aufzuarbeiten.

Die Halluzinogene stehen in der Schweiz unter dem Betäubungsmittelgesetz, welches Herstellung, Handel und Konsum verbietet: Wie würde deiner Meinung nach ein gesunder gesellschaftlicher Umgang mit solchen Substanzen aussehen?

Ich finde es richtig, dass die Substanzen nicht öffentlich zugänglich sind. Der Missbrauch wäre zu gross, wenn man einfach in die Migros spazieren könnte, und sich eine Ladung LSD und Psilocybin besorgen dürfte. So wird auch in schamanistischen Kulturen der Konsum streng reguliert, und nur zu ganz spezifischen Zeitpunkten unter Aufsicht von erfahrenen Mitgliedern eingenommen. Es stört mich aber, dass diese Substanzen in unserer Gesellschaft derart stigmatisiert werden. Denn dies erschwert nicht nur die Ergründung ihres kurativen Potentials, sondern auch deren artgerechte Anwendung in klinischen Szenarien.

Michael Schwarz



Das Interview zu Psychedelics hat eine rein informative Absicht. Aaron Siebs und der Ziner raten davon ab, ausserhalb des legalen und medizinisch kontrollierten Rahmens von psychedelischen Substanzen Gebrauch zu machen.



Junge Haus- und KinderärztInnen Schweiz
Jeunes médecins de famille suisses
Giovani medici e pediatri di famiglia svizzeri
Swiss Young Family Doctors



Wir verschenken 10x1 Studi-Eintritt für den JHaS-Kongress!

De Schnäller isch dä Gschwinder!
melde dich jetzt per Mail an
info@jhascongress.ch
Betreff: Ziner-Gratiseintritt-Kongress

Traumjob? Traumjob!

Werde jetzt kostenlos Mitglied beim Verein Junge Haus- und KinderärztInnen Schweiz und profitiere von vielen Vorteilen:

- › Spezialtarif am JHaS-Kongress und an vielen weiteren Anlässen
- › Möglichkeit zur Teilnahme an internationalen Exchange
- › Regelmässiger Newsletter mit wichtigen Informationen
- › Einladung zu unseren Stammtischen und Workshops
- › Coole JHaS-Gadgets
- › ... und vieles mehr!



Jetzt scannen und gratis beitreten!

Mehr Informationen unter: www.jhas.ch



Junge Haus- und KinderärztInnen Schweiz
Jeunes médecins de famille suisses
Giovani medici e pediatri di famiglia svizzeri
Swiss Young Family Doctors

Forum Fribourg
19. & 20. April 2024 / 19 & 20 avril 2024

JHaS
13. Kongress Congrès

PROGRAMM PROGRAMME

www.jhascongress.ch

info@jhascongress.ch

12 Credits SGAIM
Crédits SSMIG



Wie kommen Drogen zu uns?

Jedem danach Begehrendem zugänglich. Konsumiert auf der Gasse und in den luxuriösesten Villen. Drogen finden sich in allen Kreisen.

Die „Droge“ stammt ursprünglich aus den Niederlanden; nicht die Ware, sondern das Wort. „Droog“ bedeutet trocken, bei den davon abgeleiteten „droge vaten“ handelte es sich um „trockene Fässer“. Mit der Zeit wurde diese Bezeichnung als Synonym für die darin aufbewahrte „Trockenware“ verwendet, welche damals, zu Zeiten der niederländischen Kolonialherrschaft, vor allem aus pflanzlichen Produkten wie Tee und Gewürzen bestand. Nach einem Umweg über das französische „Drogue“ entstanden schliesslich die deutsche „Droge“ und die englische „Drug“.

Nun sind wir dem Weg des Wortes gefolgt, dessen Bedeutungen sich jedoch in verschiedenste Pfädchen aufzweigen. Drogen können Genussmittel oder Suchtmittel sein, aber auch als Heilmittel fungieren. Was alle Drogen gemein haben, ist ihre Eigenschaft, die Funktionen des Körpers zu beeinflussen. Während Heilmittel unterschiedlichste Körperfunktionen modulieren, lenken die Rauschdrogen das Erleben der Psyche. Wenn wir umgangssprachlich von Drogen sprechen, sind damit oft diese bewusstseinsverändernden Substanzen gemeint.

In unserer Gesellschaft gibt es viele Substanzen, bei denen man gerne vergisst, dass sie per definitionem Drogen sind. Für einen Kaffee gehen wir in ein Bistro, nicht auf den Schwarzmarkt. Koffein, Alkohol und Nikotin haben sich in unserem

Alltag etabliert und sind daraus nicht mehr wegzudenken. Man ist geneigt, sie gar nicht mehr als Drogen zu bezeichnen. So blieben diese Substanzen verschont, als die UNO im Jahre 1971 ein weltweites Verbot fast aller Drogen erliess.

Das Verlangen nach Rauschmitteln lässt sich durch ein Verbot nicht lindern. So bleiben die Nachfrage und das Interesse an deren Bereitstellung auch nach dem Drogenverbot erhalten. In der Schweiz stieg die Zahl der Drogenkonsumierenden gar an und gipfelte 1992 in der offenen Drogenszene am Platzspitz.

Heutzutage beziehen wir die legalisierten, verharmlosten Drogen im Supermarkt und die verbotenen, stig-

Denn das Verbot der Drogen ist ohne Zweifel die Existenzgrundlage des Schwarzmarktes

matisierten auf dem Schwarzmarkt. Wie wird dieser Schwarzmarkt gespeist und wo spielt er sich ab?

Salopp gesagt kommen Drogen von Orten, wo kriminelle Strukturen existieren. Die grössten Drogenlieferanten stammen aus ärmeren Ländern wie Mexiko, Honduras oder Afghanistan. In diesen Ländern gibt es professionell organisierte Netzwerke, die die Produktion vorantreiben und den Handel kontrollieren. Für diese Banden ist der Drogenhandel ein lukratives Geschäft. Im Jahre 2017 wurden allein in die Schweiz Drogen im Wert von 3 Milliarden Franken importiert. Ob die horrenden Gewinne zur Bereicherung der Drogenbosse selbst oder zur Finan-

zierung von terroristischen Organisationen anderweitig eingesetzt werden; sicher ist, dass auch die Folgen des Geldes nicht ausser Acht gelassen werden dürfen. Die NZZ schrieb, „Drogenhändler kann man am besten bekämpfen, indem man ihr Businessmodell zerstört, sprich: Drogen legalisiert.“. Denn das Verbot der Drogen ist ohne Zweifel die Existenzgrundlage des Schwarzmarktes.

Der Schwarzmarkt ist überall dort, wo ein Bedürfnis nach illegalen Drogen besteht. Zugang wird einem durch persönliche Kontakte, in einschlägigen Quartieren oder über das Internet gewährt.

Im Sommer 2023 rückte die Zürcher Bäckeranlage ins Visier der Drogenszene. Befürchtungen vor einem neuen „Needle Park“ wurden laut. Seit neuem ist der Stadtpark mitten im Wohnquartier nicht mehr nur Treffpunkt für Familien mit Kindern, sondern auch für Drogen und ihre Konsument:innen. Neben spielenden Kindern liegen Drogenstüchtige im Gras, die sich gerade einen neuen Rausch verschaffen.

Laut Anwohner:innen wachse die Szene von Woche zu Woche und wecke Erinnerungen an die Zeit der offenen Drogenszene am Platzspitz. Durch erhöhte Polizeipräsenz versucht man dieser Entwicklung entgegenzuwirken und die Sicherheit der Kinder auf Spielplätzen und Schulwegen zu gewährleisten.

Laut städtischen Sozialdiensten fände der Konsum im öffentlichen Raum in den vergangenen Jahren wieder verstärkt statt. Es lässt sich dabei ein Zusammenhang zur Schliessung der Kontakt- und Anlaufstelle für Drogenabhängige (K&A) auf dem Kasernenareal im Herbst 2022 herstellen. Aus Platzgründen musste diese nach Eröffnung eines neuen Poli-

zei- und Justizzentrums nach Brunau umquartiert werden. Durch diese Verlagerung von der Langstrasse in die Peripherie verliert der neue Standort für viele Drogenstüchtige an Attraktivität. Da der Ersatzstandort folglich nur eingeschränkt genutzt wird und zur Verlagerung der Drogenszene in den öffentlichen Raum beigetragen hat, ist man bereits auf der Suche nach einem geeigneteren Standort.

Es gibt auch Drogen, die wir alle in uns tragen. „Endorphin“ ist ein aus den Wörtern „endogen“ und „Morphin“ zusammengesetzter Name für ein Opioid, welches in unserem Gehirn produziert wird. Es hat Schmerz und Hunger regulierende Funk-

tionen, wobei die interindividuelle Reaktion sehr unterschiedlich stark ausfällt. Bestimmte Handlungen wie beispielsweise körperliche Anstrengung und Schmerzerfahrung können durch Freisetzung von Endorphinen ein Glücksgefühl hervorrufen. Beim Rennen spricht man dabei vom sogenannten „Runner's High“. Dieses Hochgefühl kann genau genommen auch zu einer Abhängigkeit führen, die sich in der Suche nach dem auslösenden Kick äussert. Um an diese Drogen zu kommen, muss man also nur bei sich selbst suchen.

So verschieden die Drogen, so verschieden ihre Wege zu uns. Den Drogenkonsum zu verbieten führt primär zur Stärkung der Schattenwirtschaft und zur Kriminalisierung der Kon-

sument:innen. Gleichzeitig würde eine Legalisierung durch die erhöhte Verfügbarkeit und Akzeptanz den Konsum antreiben und potentiell neue Suchterkrankte schaffen. Es empfiehlt sich, der Wissenschaft Gehör zu schenken und durch Ansätze wie Prävention, Drogenabgabe und Entkriminalisierung eine Grundlage zu schaffen, auf der eine evidenzbasierte Drogenpolitik aufgebaut werden kann.

Leandra Frey



Illustration: Morgane Lercher

Wie Zürich zur Drogenhochburg Europas wurde: Ein Interview mit André Seidenberg

André Seidenberg spielte hinsichtlich der Substanzsucht in Zürich eine ähnlich bedeutende Rolle, wie Zwingli für die Reformation und Gottfried-Keller für die Literatur. Als Allgemeinmediziner betreute er über 3000 Opioid-abhängige Patient*innen, und setzte sich für eine wissenschaftlich fundierte Drogenpolitik ein. Mit seinem Einsatz für die Abgabe von sterilen Spritzinstrumenten und Einführung von medizinisch geführten Methadonprogrammen hatte er einen wesentlichen Anteil daran, dass es zu einer Deeskalation in der Züricher Drogenepidemie am Platzspitz kam.

Herr Seidenberg, wie muss man sich das Zürich der 70er, 80er und 90er vorstellen?

Es waren Zeiten eines gewaltigen Umbruchs. Von einer kleinen Szene an Morphinist*innen Anfang der 70ern verwandelte sich Zürich in wenigen Jahren zu einer Hochburg der internationalen Drogenszene. Die Stadt wurde regelrecht von Heroin überflutet. Immer mehr Menschen wurden heroinabhängig und gingen ihrer Sucht in aller Öffentlichkeit nach. Am Platzspitz entstand ein Drogenumschlagplatz, welchen man sich in dieser Dimension in Zürich nicht hätte vorstellen können. Spritzen lagen frei herum, und Überdosierungen gehörten zur Tagesordnung. Zugleich wurde eine grosse Angst durch das neu aufgekommene HI-Virus verbreitet. Niemand konnte das Ausmass und die Ansteckbarkeit dieser Krankheit abschätzen, und man hatte keine medizinische Antwort auf ein Virus, welches zu diesem Zeitpunkt einem Todesurteil gleichkam. Kurz gesagt; es waren Zeiten immenser Verunsicherung, und Heroin und HIV wurden zur zentralen Sorge der Schweizer Bevölkerung.

Wie hat man in der Politik und Medizin auf diese Entwicklung reagiert?

Initial hat man versucht, dieser Entwicklung mit aller Härte entgegen-

zuwirken. Die Polizei lieferte sich auf offener Strasse Scharmützel mit

Ein Krieg gegen Drogen bedeutet auch immer ein Krieg gegen abhängige Menschen.

der Drogenszene. Viel gebessert hat sich dadurch nichts. Retrospektiv kann man sogar sagen, dass die Repressionsstrategie ihren Teil dazu beigetragen hat, dass Zürich von einem Zustand der Angst und Gewalt beherrscht wurde. Erst als das Ausmass der Eskalation politisch nicht mehr tragbar war, hat man sich auf die Suche nach friedlicheren Alternativen gemacht. Zum Glück hat man nach enormem Einsatz von vielen Beteiligten aus der Wissenschaft und Medizin den evidenzbasierten Strategien Gehör geschenkt und einen Kurswechsel eingeschlagen.

Sie haben für diesen politischen Durchbruch an vorderster Front mitgekämpft. Wie haben Sie diese Situation erlebt? Und wofür sind Sie eingestanden?

Als Allgemeinmediziner konnte ich mir durch Kontakt zu den drogenabhängigen Menschen ein Bild von ihren Bedürfnissen machen. So realisierte ich schnell, dass man den heroinsüchtigen Patient*innen Zugang zu Opioiden gewähren muss. Ansonsten ist es für diese Menschen



unmöglich, im gesellschaftlichen Konstrukt zu funktionieren, und sie verlieren ihre Arbeit oder Unterkunft. Es bleibt ihnen keine andere Wahl, als in die Kriminalität abzurutschen. Zugleich gab es auch schon solide wissenschaftliche Studien aus Holland, die bewiesen haben, dass die Abgabe von Methadon den Heroinsüchtigen ein mehr oder weniger normales Leben ermöglicht, und dass beim Ausbleiben der freien Opioidabgabe ihre Lebensgeschichten einen fatalen Verlauf annehmen würden.

Neben der Methadonabgabe haben wir uns für die Abgabe von sterilen Spritzinstrumenten eingesetzt. Denn viele Patient*innen haben sich durch gebrauchte Nadeln mit Hepatitis und HIV angesteckt. So ist neben der Drogen-induzierten Belastung ein riesiger körperlicher Schaden entstanden. Es war klar, dass man diese Ansteckungen um jeden Preis verhindern musste und die Abgabe von sterilem Material für diesen Zweck unerlässlich war.

Aber der Gegenwind war riesig... Auf jeden Fall! Die Thematik war die Angst der Bevölkerung; ein emotionales Pulverfass. Wenn man dann in dieser Hinsicht eine liberale

Haltung einnimmt und sich öffentlich für das Wohle der Suchtkranken starkmacht, muss man auch mit Widerstand rechnen.

Für mich bestand dieser Gegenwind in der Androhung, mir bei weiteren Avancen die ärztliche Arbeitsbewilligung zu entziehen. Sogar die eine oder andere Morddrohung fand den Weg in meinen Briefkasten.

Heute gilt Zürich in Bezug auf seine Drogenpolitik exemplarisch; wie hat man diese Wende geschafft?

Zur Wende ist es durch die Einsicht gekommen, dass die Repressionsstrategie versagt hat und ein Krieg gegen Drogen auch ein Krieg gegen abhängige Menschen bedeutet. Zudem hatte man aus dem Umgang mit den Suchtkranken den lebenden Beweis dafür erhalten, dass Leid und Elend nur gelindert werden können, indem man sie als Menschen akzeptiert und ihnen eine sichere Beschaffung und Verabreichung des Stoffes ermöglicht. Wie ein Patient mit Asthma seine Bronchodilatoren braucht, so braucht der Heroinabhängige sein Methadon. Die legale Abgabe von diesen Stoffen in

medizinischen Institutionen hat genau diese Lücke schliessen können.

Mensch sein, bedeutet anfällig für Sucht sein.

In ihrem Buch „Das blutige Auge des Platzspitzhirschs“ beschreiben Sie eindrückliche Geschichten von Patient*innen: Was waren das für Menschen auf dem Platzspitz?

Mensch sein bedeutet anfällig für Sucht sein. Dementsprechend erstreckte sich das Spektrum vom Obdachlosen aus der Gasse über den Bäcker von nebenan bis hin zum Banker vom Paradeplatz. Man könnte sagen: so verschieden die Personen in der Gesellschaft, so verschieden waren sie am Platzspitz. Bei manchen Patient*innen hatte man aufgrund ihrer schweren Kindheit oder erdrückenden Lebenssituation klare Anhaltspunkte, weshalb es zu der Sucht gekommen sein mag. Aber ich habe auch genügend Menschen erlebt und betreut, die ein

Wir müssen uns als Gesellschaft vom Idealismus entfernen, dass die Abstinenz immer das Endziel einer Suchtbehandlung sein soll.

stabiles Umfeld gehabt hatten, und scheinbar zur falschen Zeit am falschen Ort gewesen waren.

Was sollte das Ziel sein bei der Behandlung von suchtkranken Menschen?

Wir müssen uns als Gesellschaft vom Idealismus entfernen, dass die Abstinenz immer das Endziel einer Suchtbehandlung sein soll. Gerade bei Heroin schaffen es nur die Wenigsten, dem Konsum für immer zu entsagen. Auch die Heilungsfantasie, dass mit der Überwindung der Sucht alle Lebensprobleme gelöst werden, ist weit von der Realität entfernt. Die Aufgabe der Medizin soll darin bestehen, den Menschen Perspektiven aufzuzeigen, wie sie mit ihrer Abhängigkeits-erkrankung umgehen können, und wie sie trotz Sucht ein funktionales und erfüllendes Leben führen können.

Was würden sie Student*innen bei der Behandlung von Patienten mit Suchterkrankung mitgeben wollen?

Ich bin der Überzeugung, dass die Grundlage jeder funktionierenden Suchtbehandlung in einer vertrauensvollen und akzeptierenden Haltung liegt. Denn bei Suchterkrankten liegt ein Hindernis oft in der Gegebenheit, dass ihr destruktives Verhalten als Mangel an Selbstbeherrschung oder Willensstärke gewertet wird, und das fehlende Verständnis den Aufbau der Patientenbeziehung erschwert. Persönlich finde ich es nicht hilfreich, Patientinnen und Patienten eine Interpretation ihrer Sucht und Abhängigkeit zu liefern. Besser helfen wir ihnen mit Empathie und Sachverstand, um ihr Leben praktisch angehen zu können.

Michael Schwarz



André Seidenberg am Platzspitz vor der bronzegrünen Hirschstatue

Mehr Informationen über André Seidenberg, Zürcher Suchtprojekte und die Platzspitzzeiten findest du auf seiner Website www.seidenberg.ch oder in seinem 2020 erschienen Buch “Das blutige Auge des Platzspitzhirschs”.

Lieber nen Joint als ne Stange Bier?

Unsere Gesellschaft pflegt einen eigenartigen Umgang mit Drogen. Werden Substanzen wie Alkohol und Nikotin akzeptiert und umworben, so werden Stoffgruppen wie Opiate oder Halluzinogene stigmatisiert und verteufelt. Gerade die Medizin beweist, dass diese Dichotomie zwischen gut und schlecht bei Drogen nicht funktioniert, und der verantwortungsbewusste Umgang entscheidend ist, ob sie als Fluch oder Segen wahrgenommen werden.

Mein erster Joint würde auch gleich mein letzter sein. Denn der Kontakt mit diesem würzig riechenden Stängel hat mich nicht nur kalt gelassen, sondern auch meine Atemwege aufs Ärgste provoziert. Nach etlichen Minuten von “Hust, Hust” und “Räusper, Räusper” wartete ich vergebens auf das, was sich in der Vorstellung so schön, und in der Realität so unangenehm angefühlt hat. Von euphorischen Gefühlen und himmlischer Unbeschwertheit blieb ich so unberührt, wie wenn ich eine unfrisierte Kippe geraucht oder stinknormalen Dampf inhaliert hätte. Zurück blieb die ärgerliche Vermutung, dass ich entweder auf dieses Zeugs nicht reagiere oder dass uns der Dealer mit impotenter Ware über den Tisch gezogen hatte. Wie dem auch sei: Weit aus spektakulärer war die Tatsache, dass es überhaupt zu diesem Experiment gekommen war. Und dies im Alter von 23 Jahren. Denn ich wuchs in der Überzeugung auf, dass Hanf einen nicht nur sehr dumm, sondern auch psychotisch mache.

Vergleicht man meine jugendlichen Ansichten von Cannabis mit denen von Alkohol, hätte der Unterschied nicht beachtlicher sein können. Auch wenn ich mir bewusst war, dass promillehaltige Getränke nicht gerade

Die von der Gesellschaft stigmatisierten Drogen werden behandelt, als wären sie Köder des Teufels, welche freie Menschen in Süchtige, und Gesunde in Kranke verwandeln.

gescheit machen, und es genügend Personen gibt, welche Probleme damit entwickelt haben, so begegnete ich ihnen doch mit einer erfrischenden Neugierde. Mein erster Alkoholrausch fand in der Hauswirtschaftswoche während Gymizeiten nicht neun Jahre früher statt, sondern bestätigte mich auch in meiner posi-

tiven Auffassung. Die eingenommenen Spirituosen lockerten mich zuverlässig auf, wirkten angenehm euphorisierend und enthemmend, und machten aus einem gewöhnlichen Abend eine unvergessliche Nacht.

Wechselt man aus dem persönlichen Nahfokus in eine gesellschaftliche Fernperspektive, wird einem bewusst, dass auch auf dieser Ebene eine deutliche Kategorisierung der psychoaktiven Substanzen stattfindet. Neben den legalen und breit akzeptierten Stoffen wie Koffein, Nikotin und Alkohol gibt es auch eine beachtliche Gruppe an Wirkstoffen, welche nicht nur stigmatisiert, sondern deren Konsum auch strafrechtlich verfolgt wird. Die gängigsten Beispiele sind Opiate wie Heroin, Stimulanzien wie Kokain oder Amphetamine, Sedativa wie Benzodiazepine und Halluzinogene wie LSD. Sie werden behandelt, als wären sie Köder des Teufels, welche freie Menschen in Süchtige, und Gesunde

in Kranke verwandeln. Kurz gesagt: Sie werden als Schadstoff für den Körper und Gift für den Geist dargestellt.

Das Medizinstudium öffnete mir in dieser Hinsicht die Augen, und brachte mein aus Vorurteilen und Unwissenheit gefertigtes Kartenhaus der Drogenwelt langsam, aber sicher zum Einsturz. Denn diese

Nicht die Drogen selbst, sondern der Umgang mit ihnen ist entscheidend, ob sie Fluch oder Segen sind.

Dichotomie zwischen guten und schlechten Substanzen funktioniert schlichtweg nicht. Mögen Opiate wie Heroin oder Oxycodon durch Abhängigkeit und Missbrauch für immenses Leid verantwortlich sein, so ist diese Stoffgruppe doch die beste medizinische Antwort auf potente Schmerzen. Gleiches gilt für Amphetamine und Methylphenidate, welche aus der Behandlung von ADHS nicht wegzudenken sind, und aus unaufmerksamen und zappigen Kindern konzentrierte Schüler machen. Oder Benzodiazepine, welche bei ausgeprägten Krampfanfällen Leben retten, und Menschen mit Angst- und Panikattacken ein wenig Normalität ermöglichen. Diese Illustrationen sollten keinesfalls das Schadens- und Abhängigkeitspotential dieser Substanzen verharmlosen.

Im Gegenteil würde ich behaupten, dass in all diesen Fällen eine strikte Regulierung und kontrollierte Abgabe zum gesellschaftlichen Wohle beitragen. Die Essenz liegt vielmehr im Punkt, dass nicht die Drogen selbst, sondern der Umgang entscheidend ist, ob sie Fluch oder Segen sind.

Kehrt man den Spieß um, und betrachtet man die Drogen, welche in unserer Gesellschaft breite Akzeptanz geniessen, so fällt einem auf, dass genau in diesem Bereich ein verantwortungsbewusster Umgang zu fehlen scheint. Nimmt man Tabak als Beispiel, welcher Hand in Hand mit dem Inhaltsstoff Nikotin geht, so steht er mit 9201 Todesfällen pro Jahr mit Abstand an der Spitze der BAG Statistik (Stand 2007) für vermeidbare Todesfälle. Vergleicht

Viele Indizien deuten darauf hin, dass in unserem gesellschaftlichen Konstrukt Nikotin die abhängig machendste, und Alkohol die schädlichste Substanz ist.

man diese Zahl mit anderen Ursachen wie Alkohol (1993), Suizide (1360), Verkehrsunfälle (384) und illegalen Drogen (193), wird einem erst die Dimension des gesundheitlichen Schadens bewusst, welche

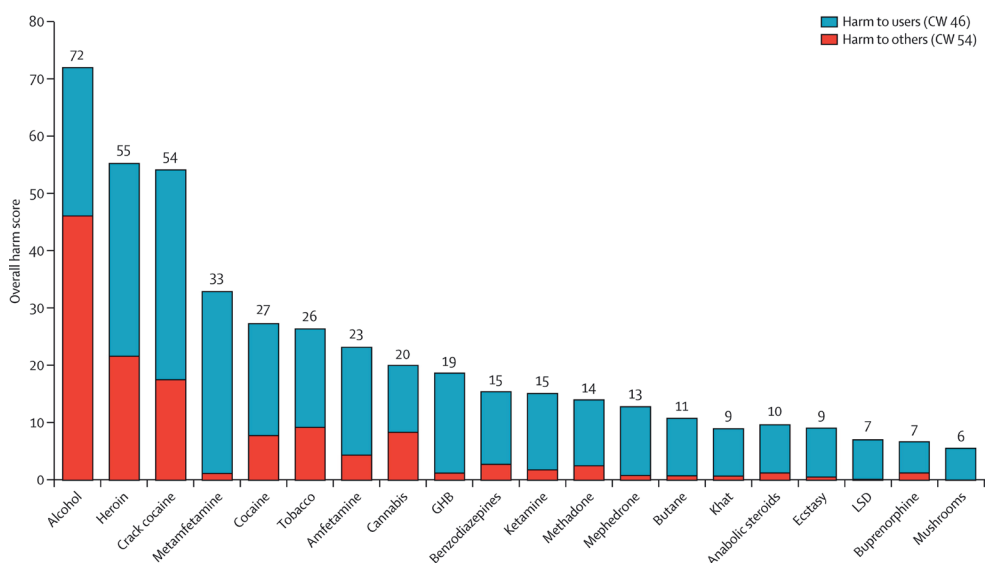
diese Noxen in unserem sozialen Konstrukt verursachen. Auch die Zahl der Abhängigen befindet sich in der Schweiz mit 250'000-300'000 Alkoholabhängigen und 1'387'000 täglichen Raucher:innen in Sphären, die man kaum zu glauben wagt. Wenig überraschend sind auch die durch die Substanzen verursachten Kosten mit 3.9 Milliarden Franken pro Jahr beim Tabak und 2.8 Milliarden Franken pro Jahr beim Alkohol astronomisch hoch.

Auch die Vorurteile, dass die illegalen Substanzen höheres Schadens- oder Abhängigkeitspotential besitzen, lassen sich wissenschaftlich nicht beweisen. Im Gegenteil deuten sogar viele Indizien darauf hin, dass in unserem gesellschaftlichen Konstrukt Nikotin die abhängig machendste, und Alkohol die schädlichste Substanz ist. So hat eine bekannte epidemiologische Studie von Warner (Univ. of Albany) und Kessler (Harvard) im Jahre 1994 ergeben, dass die Wahrscheinlichkeit für eine Abhängigkeit nach einmaliger Substanzinnahme bei Nikotin 32%, bei Heroin 23% und bei Alkohol, Marihuana und Kokain ca. 15% beträgt. Diese Ergebnisse (ohne Heroin) wurden von einer britischen Studie von Lopez-Quintero im Jahre 2011 repliziert, wobei das Abhängigkeitspotential von Nikotin sogar noch deutlich höher eingeschätzt wurde.

Auch beim Schadenspotential der Drogen entspricht die wissenschaftliche Datenlage nicht der gesell-



Illustration: Fabia Lauper



Lancet Studie: Schädlichkeitspotential von Drogen
Das von der Lancet Studie ausgemachte Schädigungspotential von Drogen: In rot Fremdschädigungs- und in blau Eigenschädigungspotential

schaftlichen Auffassung. Hierfür hat die renommierte Ärztezeitschrift Lancet im Jahr 2010 die gängigen Substanzen auf ihre Eigen- und Fremdschädigung untersucht, und sie nach 16 Kriterien wie Mortalität, Abhängigkeitspotential, physischer Schaden, soziale Beeinträchtigung und negative gesellschaftliche Folgen auf einer Punkteskala von eins bis hundert bewertet. Zwar verursachen mit Crack Kokain (37), Heroin (34) und Metamfetamin (32) drei illegale Drogen den grössten persönlichen Schaden. Alkohol wurde aber mit 46 Punkten als die mit Abstand fremdschädigste Substanz identifiziert. Summiert man die beiden Kategorien auf, liegt Alkohol mit 72 Punkten deutlich an der Spitze der Schadensrangliste, vor Substanzen wie Heroin (55), Crack Kokain (54) und Metamfetamin (33). Auffallend ist zugleich, dass bei vielen illegalen und stigmatisierten Substanzen wie Cannabis (20), Ecstasy (9) und

LSD (7) im Vergleich ein bescheidenes Schadenspotential ausgemacht wurde.

Bilanzierend lässt sich festhalten,

Die breite Verfügbarkeit von Alkohol und Nikotin haben dazu beigetragen, dass ihr Abhängigkeitspotential unterschätzt, und ihre Schädlichkeit bagatellisiert wird.

dass all diese Zahlen, Fakten und Studien viel mehr über unsere Gesellschaft als Ganzes als über die Substanzen selbst aussagen. Dementsprechend ist es schwer zu beurteilen, ob man nun lieber zum Joint als zur Stange Bier greifen soll. Wie bei allen Drogen gilt auch hier, dass

die Dosis das Gift macht. Was sich aber mit Sicherheit sagen lässt, ist, dass die breite Verfügbarkeit von Alkohol und Nikotin dazu beigetragen haben, dass ihr Abhängigkeitspotential unterschätzt und ihre Schädlichkeit bagatellisiert wird. Kein Wunder befinden wir uns als Gesellschaft bei diesen Substanzen weit weg von einem verantwortungsbewussten Konsum. Zugleich sind diese Probleme zu tief verankert, um ein rasches kollektives Umdenken und einen schnellen politischen Wandel herbeizuführen. Die Verantwortung liegt also auf individueller Ebene, einen offenen Diskurs über den Substanzkonsum voranzutreiben, und vielleicht auch mal Freund:innen zu ermutigen, den Ausgang zusammen ohne psychoaktive Substanzen aufzumischen.

Michael Schwarz

Vom Rausch zum Mittel: Was genau sind Psychedelics?

In den letzten Jahren hat es einen bemerkenswerten Aufschwung bei der Erforschung von Psychedelika gegeben. Es sind Substanzen, von denen jeder schon einmal gehört, von denen die meisten nicht viel wissen. Ihre Erwähnung beschwört Assoziationen an bunte Halluzinationen und zauberhafte Pilze hervor. Doch wieviel Wahrheit wirklich dahintersteckt, scheint auch die Wissenschaft erst herauszufinden.

Psychedelika, auch bekannt als Halluzinogene, sind eine Art von Drogen, welche in der Lage sind, das Bewusstsein einer Person zu beeinflussen. Sie besitzen nicht nur das Potential, den Gedanken eine andere Dynamik zu verleihen, sondern machen es auch möglich, einen neuartigen Umgang mit Wahrnehmungen und Gefühlen zu erleben. Sie haben keinen Abhängigkeitspotential, weswegen sie als Kandidaten für Psychopharmaka so attraktiv sind. Zu den bekanntesten Psychedelika und Psychostimulanzien zählen, LSD, Ketamin und Psilocybin. Einige von ihnen werden synthetisch hergestellt, während andere in Pilzen oder Pflanzen vorkommen. Obwohl wir ihre chemischen Prozesse noch nicht vollständig verstehen, scheinen die klassischen Psychedelika durch die Bindung an den Serotonin-2a-Rezeptor zu wirken, ein spezialisiertes Rezeptormolekül, die das Serotoninsystem nutzt.

Auch wenn die Moleküle ähnliche Ansätze nutzen, so wird ihre Wirkung doch auf ganz verschiedene Arten und Weisen erlebt. Ketamin ist ein Beispiel für ein dissoziatives Anästhetikum, das einen von der gewohnten Realität entfernt, und Sphären von neuartigen Bewusstseinszuständen eröffnet. Solche Drogen können einen in einen traumähnlichen Zustand der Sinnesentziehung versetzen, in dem sogar die Auflösung des eigenen Egos (die eigene Ambitionen verschwinden) erlebt werden kann. LSD kann zu Halluzinationen und visuellen Verzerrungen führen.

Obwohl wir viele dieser Substanzen als Partydrogen kennen, hat die For-

schung ihre Stigmatisierung vermindert, und gezeigt, dass sich ihre Wirkung auf weit bedeutendere Felder als das Nachtleben übertragen lässt. Erste klinische Studien zeigen, dass MDMA Patient/-innen mit posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS) helfen kann, ihre traumatischen Erfahrungen zu verarbeiten. Andere Studien deuten darauf hin, dass Ketamin Suizidgedanken und Hoffnungslosigkeit bei Patient/-innen mit Depression zu lindern vermag. Auch die Datenlage bei Psilocybin ist vielversprechend. Psilocybin besitzt möglicherweise das Potential, Menschen mit Depressionen oder Zwangsstörungen zu helfen, und die Lebensqualität zu steigern. Auch wenn wir beginnen, Psychedelika auf wissenschaftlicher Ebene zu verstehen, so bleiben doch noch viele Fragen offen. Eine der wichtigsten Aufgaben der psychedelischen Medizin wird es sein, die bestehenden Vorurteile abzubauen, und eine evidenzbasierte Datenlage aufzustellen.

Auf diese Weise können die Ängste reduziert, und das Vertrauen in ihre heilende Wirkung gestärkt werden. Dennoch darf man ihr Schadens- und Missbrauchspotential nicht unterschätzen. Psychedelika rufen einen verletzlichen Zustand hervor, welcher in einer kontrollierten Umgebung zum Wohle, zugleich bei fehlender Sicherheit zum Leid von Menschen führen kann. Trotz den vielversprechenden Anzeichen, welche die Wissenschaft ans Licht gebracht hat, ist der Weg noch lang, ehe wir das Potenzial dieser wunderhaften Substanzen richtig zu nutzen verstehen.

Vanessa Schacht & Michael Schwarz

Gemeinsam für einen schönen Beruf!

Als Berufsverband der Zürcher Assistenz-, Oberärzt:innen und Medizinstudierenden setzt sich der VSAO Zürich für Deine Anliegen ein. Als Mitglied profitierst Du von folgenden Vorteilen:



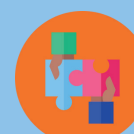
Persönliche Beratung rund um Lohn, Dienstplan, Aus- und Weiterbildungssituation und rechtliche Belange



Deine Stimme für faire Arbeitsbedingungen (auch 42+4!), Vereinbarkeit und Chancengleichheit



Kostenlose Teilnahme an Events, Workshops und Seminaren zu Themen wie Laufbahn, Berufseinstieg, Dienstplanung oder Finanzen



Vernetzung und Austausch mit Kolleg:innen, Zugang zur internen Mitgliederplattform doc-doc und zur Verbandszeitschrift VSAO-Journal

23. März 2024
Coach my Career Seminar für Studierende.
Melde Dich jetzt an:
www.vsao-zh.ch



Werde jetzt Mitglied (für Studierende kostenlos)
www.vsao-zh.ch/mitgliedschaft



Illustration: Lynn Jansen





Mit Ritalin zur Lernmaschine?

Die Vorstellung ist verlockend, mit einer kleinen Pille die Produktivität zu beflügeln und die Lerneffizienz zu steigern. Es überrascht daher nicht, dass über Substanzen wie Ritalin fantastische Geschichten kursieren, welche einem das Produktivitätsparadies auf Erden versprechen. Doch das pharmakologische Prinzip, keine Wirkung ohne Nebenwirkung macht auch vor dem Bereich des Gehirndopings keinen Halt. Und führt zur ernüchternden Erkenntnis, dass der Preis des Dopings in den meisten Fällen zu hoch ist, um überhaupt in Erwägung gezogen zu werden

Eine braune Kapsel hat mich kurzfristig von der Idee überzeugt, dass Hirndoping wirklich funktioniert. Der Versuch fand im fünften Semester statt, wenige Tage nachdem mir ein Reddit-Post 200mg Guarana als heiligen Gral der Produktivität angepriesen hatte. Mit dem braunen Pulver sei man nicht nur effizient wie eine Maschine, sondern man lerne auch verlässlich wie ein Uhrwerk. Und der Bericht schien nicht zu übertreiben. Eine Stunde nach dem Einwurf fiel mir ein kribbeln in den Extremitäten, ein Pulsieren in der Brust und eine Verschärfung des Verstandes auf. Ich lernte den Nachmittag konzentriert durch und verfluchte mich innerlich, diese Substanz nicht schon früher gefunden zu haben. Gut eine Woche darauf folgte die erste Ernüchterung. Zwar half mir das hochdosierte und langwirksame Koffein dabei, meine Konzentration für eine längere Zeit aufrecht zu halten. Es verwandelte mich aber zugleich in eine unruhige und irritierte Person. Soziale Situationen verloren ihre Geschmeidigkeit, Zuhören wurde zu einer Last. Auch der so angenehm vitalisierende Energieschub wurde von Tag zu Tag

Die Devise der Neuroenhancers ist simpel: mehr muss automatisch auch besser sein.

schwächer. Nahm ich sie mal nicht, fühlte ich mich träge. So wurde aus der initialen Zauberpille ein allweltliches Mittel, welches neben Vorzügen auch grosse Mängel aufwies.

In Fachkreisen spricht man von Substanzen wie Koffein als Neuroenhancers. Sie werden unter der Prämisse eingenommen, spezifische Botenstoffsystem im Gehirn zu ma-

nipulieren, um kognitive Funktionen wie Aufmerksamkeit und Gedächtnis zu fördern. Im Falle des Koffeins wird der Adenosin-Rezeptor blockiert, welcher unter anderem für die Regulierung von Müdigkeit und Schlaf zuständig ist. Andere Stoffgruppen wie die Methylphenidate (Ritalin und Concerta) oder Amphetamine (Adderall und Vyvanse) erzielen ihre Wirkung, indem sie die Wiederaufnahme von Dopamin- und Noradrenalin hemmen, um damit die Konzentration dieser energetisierenden und motivierenden Transmitter im synaptischen Spalt erhöhen. Im Falle der Amphetamine wird nicht nur die Wiederaufnahme dieser Transmitter inhibiert, sondern zusätzlich ihre präsynaptische Sekretion gefördert. Daneben gibt es noch ein riesiges Spektrum an unkonventionelleren Neuroenhancern, welches von Fettsäuren wie Omega-3 über Aminosäurevorläufer wie L-Tyrosin bis hin zu pflanzlichen Mitteln wie Ginkgo Biloba reicht. Die Evidenz ist in den meisten Fällen aber so vage, wie die meteorologischen Prognosen der Muotathaler Wetterfrösche. Was allerdings all diese Substanzen verbindet, ist ihre Devise, dass mehr auch automatisch besser sein muss.

Dass dieser Ansatz in der Theorie zwar vernünftig klingt, aber in der Praxis nicht funktioniert, haben Studien bei der Untersuchung der Methylphenidat-Gruppe gezeigt. So konnte ihr kognitionsfördernder Effekt nur im Falle eines defizitären Neurotransmitterhaushaltes wie beim ADHS nachgewiesen werden. Bei der Untersuchung von gesunden Gehirnen musste man feststellen, dass das optimale Transmittergleichgewicht bereits erreicht war, und keine weitere kognitive Funktionserhöhung erreicht werden konnte. Die wissenschaftliche Literatur geht

davon aus, dass ein gesundes Gehirn im ausgeruhten Zustand bereits am Leistungsmaximum arbeitet und Abweichungen mehr Schaden als Nutzen erbringen. Die Stimulanzien erzielen also ihre leistungssteigernden Effekte nicht durch die Steigerung der Kognition, sondern durch die Erhöhung der Wachheit, Vigilanz und Motivation. Kurz gesagt: mit ihnen lernt man nicht besser, sondern höchstens länger.

Mit Stimulanzien lernt man nicht besser, sondern höchstens länger.

Trotz diesen weckenden und motivierenden Effekten äussert der Pharmakopsychologe Prof. Dr. rer. nat. Boris B. Quednow in einem Interview mit der UZH seine Bedenken, dass die Einnahme von Stimulanzien wie Ritalin zu besseren Prüfungsergebnissen führt: "Die meisten Stimulanzien führen dazu, dass man sich besser fühlt und die eigene Leistung überschätzt. Der tatsächliche Gewinn ist daher nicht so gross wie der subjektiv empfundene." Zudem führt er aus: "Es kann also sein, dass ein Ritalinkonsument in der Bibliothek lange gearbeitet und viel Stoff gepaukt hat, doch bei der Prüfung nicht alles abrufen kann, weil nicht der ganze Lernstoff im Langzeitgedächtnis abgespeichert werden konnte." Er ist der Überzeugung, dass bei gesunden Menschen die negativen Folgeerscheinungen überwiegen, und sich das Verhältnis von Wirkung und Nebenwirkung nur im Falle von Erkrankungen wie ADHS zugunsten der Vorteile wendet. Andere Quellen deuten darauf hin, dass die Gründe vor allem in den destruktiven Nebenwirkungen gesucht werden müssen, weshalb sich Methylphenidate nicht zum Gehirn-

doping eignen. So schildert eine Studentin im Tagesanzeiger ihr Selbstexperiment mit Ritalin wie folgt: "Vier bis fünf Stunden soll die Wirkung anhalten. In dieser Zeit arbeite ich ohne Unterbrechung, erledige alles, was ich mir vorgenommen habe, und bereite sogar noch die Bachelorarbeit vor. Ritalin ist geil, denke ich und male mir schon aus, was ich mit meinem kleinen Helfer alles erreichen könnte. Effizienz pur." Die anfängliche Begeisterung wird allerdings in der zweiten Woche des Versuches durch die immensen Nebenwirkungen getrübt: "Während das Ritalin immer schwächer wirkt, werden meine innere Unruhe und Ungeduld immer stärker. Ich habe keine Lust mehr auf Essen oder soziale Kontakte." Die Studentin bilanziert: "Am Ende des Monats komme ich zum Schluss, dass die Wunderpille, mit der man zur besseren Studentin wird, nicht existiert. Meine Erfahrungen stimmen mich nachdenklich. Die ersten Tabletten haben mir zwar geholfen, meinen Fokus zu behalten. Doch was ist das wert, wenn ich keinen Appetit mehr spüre und mir meine Freunde egal sind?"

Zu meiner Überraschung berichteten mir sogar Freunde mit bekannter ADHS-Diagnose von diesen Nebenwirkungen. Ein Psychologiestudent

„Ritalin ist eine Zombiedroge. Ich zahle bei jeder Einnahme einen teuren Preis“

beschrieb mir seine Erfahrungen folgendermassen: "Ich kann mit Ritalin zwar für eine lange Zeit konzentriert arbeiten. Aber es ist eine Zombiedroge. Ich fühle mich unter ihrem Einfluss emotional gedämpft und sozial gehemmt. Ich zahle bei jeder Einnahme einen teuren Preis." Auch die Kollegin würde diese Effekte bestätigen: "Ich arbeite zwar effizienter, fühle mich dabei aber unwohl. An solchen Tagen haben sich auch schon Freunde bei mir erkundigt, ob alles in Ordnung sei, weil ich einen solch veränderten und bedrückten Eindruck hinterliess." Diese Beobachtung wird auch in der Literatur beschrieben. Obschon Ritalin erwiesenermassen die Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätssymptomatik bei Patienten mit ADHS reduziert, so induzieren

sie sogar in Gehirnen mit defizitären Transmittersystemen unerwünschte Begleiterscheinungen. Am häufigsten erwähnt werden somatische Beschwerden wie Gewichtsverlust oder Bauchschmerzen oder affekti-

Alle Quellen treffen dieselbe Schlussfolgerung; im Falle eines gesunden Gehirns sind die Nebenwirkungen langfristig nicht mit einem erfüllenden und produktiven Leben vereinbar.

ve Symptome wie Traurigkeit oder emotionaler Rückzug.

Bilanzierend lässt sich festhalten, dass es schwierig ist, die leistungssteigernde Wirkung von solchen Stimulanzien absolut zu bestimmen. Was klar erscheint, ist, dass man mit Substanzen wie Ritalin und Concerta zwar nicht besser, aber länger lernt. Die Frage bleibt, gerade auch unter Berücksichtigung der Argumente von Professor Quednow, wie sich dies auf die gesamtheitliche Produktivität auswirkt. Was sich aus allen Quellen deutlich ableiten lässt, ist das pharmakologische Prinzip, dass es keine Wirkung ohne Nebenwirkung gibt. Diese Gleichung scheint nur in Vorteile zu münden, wenn das

Gehirn einen defizitären Neurotransmitteraushalt besitzt. Denn im Falle eines gesunden Gehirnes treffen alle Informationsquellen dieselbe Schlussfolgerung; die Nebenwirkungen sind zu gross, um sich langfristig mit einem erfüllenden und produktiven Leben vereinbaren zu lassen. So verlassen wir uns beim Ziner beim Schreiben langwieriger Artikel nicht auf Methylphenidate oder Amphetamine, sondern höchstens auf die harmlosere Alternative Koffein. Oder wir lassen es komplett bleiben und nutzen die natürlichen Wundermittel des Gehirndopings: Schlaf, Sport und sozialen Kontakt

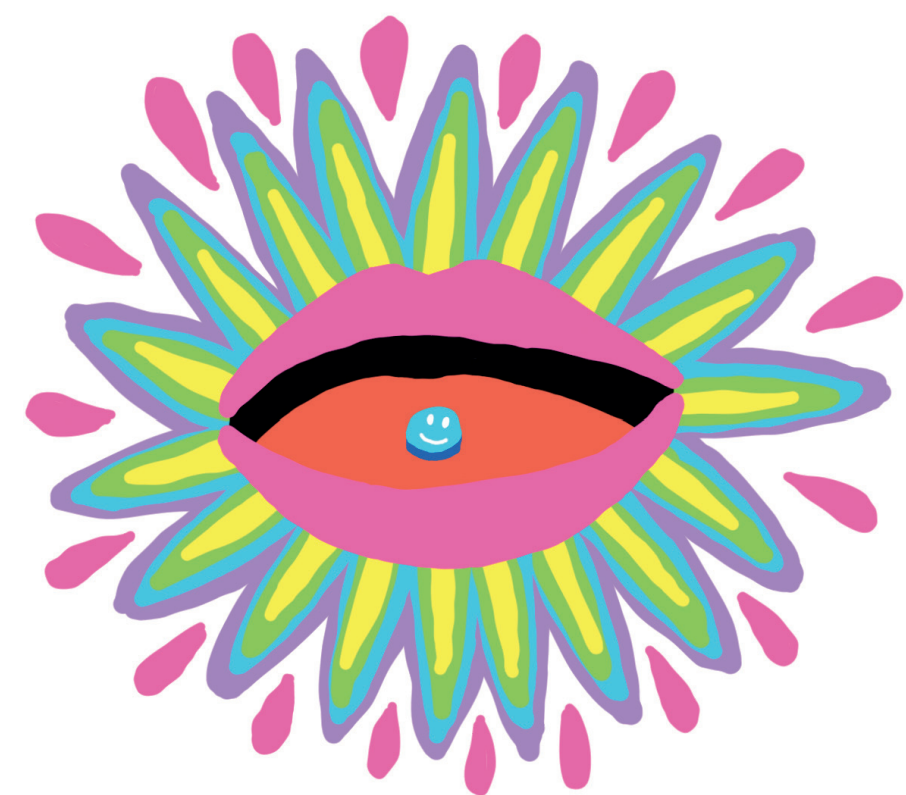
Michael Schwarz

<https://www.news.uzh.ch/de/articles/2013/ich-bezweifle-dass-ritalin-zu-besseren-pruefungsleistungen-fuehrt.html>

<https://www.tagesanzeiger.ch/was-ritalin-aus-mir-gemacht-hat>

Neurophysiologie des Neuro-Enhancers: Möglichkeiten und Grenzen (Boris B. Quednow)

Behavioral, Situational, and Temporal Effects of Treatment of ADHD With Methylphenidate; Schachar M.D., Corkum M.A. (1997)



Hirndoping leicht gemacht (natural approach)

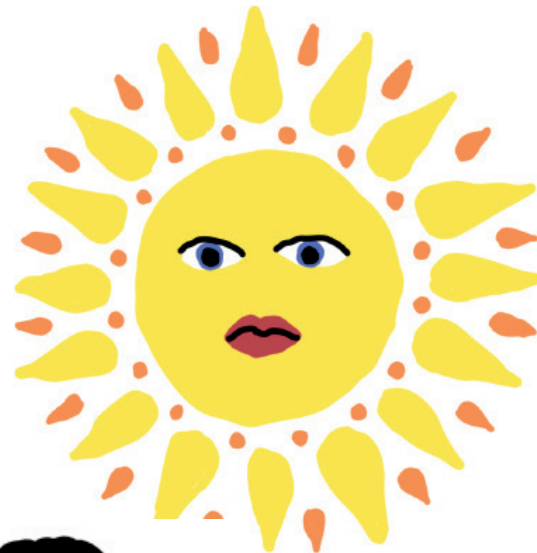
Die sechs Säulen der mentalen Gesundheit und kognitiven Leistungsfähigkeit

Licht: Macht müde Student*innen munter!

Licht reguliert den circadianen Rhythmus, aktiviert das retinale Ganglienzellsystem und fördert die dopaminerge Transmission. Über diese Mechanismen wird nicht nur die Wachheit, sondern auch die Konzentrationsfähigkeit gesteigert. Eine helle Lampe auf dem Tisch oder ein grosses Fenster vor dem Pult kann darüber entscheiden, ob man die Lerneinheit nickend verbringt, oder erquickend erlebt.

Hirnforscher Prof. Andrew Huberman:

“The single best thing you can do for your sleep, energy, mood, wakefulness is to get natural light in your eyes early in the day.”



Soziale Kontakte: Produktive Menschen sind glückliche Menschen!

Die längste Studie über menschliches Wohlbefinden hat geschlossen, dass tiefgründige zwischenmenschliche Beziehungen der stärkste Prädiktor für ein zufriedenes und erfüllendes Leben sind. So werden jegliche Transmitter- und Hormonsysteme durch sozialen Kontakt in Schwingung gebracht, und machen uns durch die Ausschüttung von Serotonin, Oxytocin, Dopamin und Endorphinen nicht nur zu zufriedeneren, aber auch produktiveren Menschen.

Mark Twain:

„To get the full value of joy, you must have someone to divide it with.“



Bewegung: Wer rastet, der rostet!

Körperliche Betätigung hält physisch fit und mental gesund. Von erhöhter Wachheit und Motivation durch Neurotransmitter wie Noradrenalin und Dopamin, über Stressreduktion durch die hormonelle Regulierung von Cortisol und Endorphinen, bis hin zur Induktion von Neuroplastizität über Proteine wie Brain-Derived Neurotrophic Factor, gibt es kaum ein System, welches von ein wenig Körpergymnastik nicht profitieren würden.

Psychiater und Prof. John Ratey:

„Exercise is the single best thing you can do for your brain in terms of mood, memory, and learning.“



Schlaf: Gelernt wird am Tag, verarbeitet in der Nacht!

Mit einer erholsamen Nacht schlägt man zwei Fliegen mit einer Klappe. Denn mit dem Schlaf lädt man nicht nur die körperlichen und geistigen Batterien auf, sondern man wickelt auch sämtliche Integrations- und Verarbeitungsprozesse des erworbenen Wissens ab. Gewagt ausgedrückt gilt: Ohne das eine kann man sich auch das andere sparen.

Schlafforscher Prof. Matthew Walker:

“Practice doesn’t make perfect. Practice with a night of sleep makes perfect.”



Stresskontrolle: Probiert mal mit Gemütlichkeit!

Gelassenheit in der Lernphase ist so wertvoll, wie ein Rettungsring auf stürmischer See. So ist das Stressmanagement nicht nur wichtig, um ihn im Bereich des förderlichen und motivierenden Eustresses zu halten, sondern auch um die beeinträchtigenden und beängstigenden Gewässer des Distresses zu meiden. Tätigkeiten wie Meditation, Yoga oder Atemübungen führen über die Aktivierung des Parasympathikus und Senkung des Cortisolspiegels zur Linderung der Stressbeschwerden, und helfen zudem nachhaltig bei der Kultivierung eines entspannten Lebens.

Zen-Weisheit:

„You should sit in meditation for twenty minutes every day—unless you’re too busy. Then you should sit for an hour.“



Ernährung: Volle Bäuche studieren nicht gerne!

Eine deftige Mahlzeit beim Lernen ist so zweckdienlich, wie ein doppelter Espresso zum Einschlafen. Statt im Gehirn, wird das Blut den Nachmittag im Bauchraum verbringen. Zudem führen die einfachen Zucker durch den prompten Anstieg und Abfall des Zuckerspiegels zu einem Loch, welches sich oft als Grabstätte der Produktivität herausstellt.

Redewendung:

„An apple a day keeps the doctor away, and the brain in play.“



VOM HÖRSAAL IN DIE KLINIK

Summer School für Medizinstudierende

10. bis 12. Juli 2024



Nach aller Theorie die ganze Palette der Medizin endlich hautnah erleben? ipw und KSW laden ein zur Summer School. Diese bietet Medizinstudierenden spannende Einblicke und praktische Erfahrungen im vielfältigen Klinikalltag unterschiedlicher Disziplinen. Die Summer School findet vom 10. bis zum 12. Juli 2024 statt und richtet sich an Medizinstudierende am Ende des zweiten Studienjahres.

Mehr Informationen und Anmeldung unter www.ksw.ch/summerschool



Save the date
10.–12. Juli 2024
Summer School
Winterthur

Drogenproblematik in der Bäckeranlage und im Stadtpark Chur

Auch in Schweizer Städten ist die offene Drogenszene eine andauernde Problematik und die Suche nach geeigneteren Alternativlösungen ist ein fortlaufender Prozess.

Nicht nur Grossstädte wie Los Angeles haben mit der Drogenproblematik zu kämpfen. Auch in der Schweiz war der Drogenkonsum nicht nur in den Neunzigerjahren am Platzen in Zürich eine enorme Herausforderung für den Staat. Immer wieder kommt es in gewissen Schweizer Städten zu grösseren oder kleineren Ansammlungen von Drogenabhängigen im öffentlichen Raum. Zu den meist konsumierten illegalen Drogen in der Stadt Zürich gehören Cannabis, Kokain und Methamphetamin. Nebst der Stadt Chur, die schon seit einigen Jahren nach einer geeigneten Lösung gegen den Drogenkonsum im öffentlichen Raum sucht, eskalierte die Situation im Sommer 2023 auch in Zürich in der Bäckeranlage. Die Bäckeranlage ist ein Stadtpark in der Nähe der Langstrasse im Kreis 4. Der grüne Park liegt mit-

**Zu den meist
konsumierten illegalen
Drogen in der Stadt
Zürich gehören
Cannabis, Kokain und
Methamphetamin.**

ten in einem Wohnquartier, was zur Folge hat, dass nicht nur die Kinder, die auf ihrem Schulweg den Park durchqueren, vom Geschehen direkt betroffen sind, sondern auch andere Anwohner. Schon immer war das Klientel im Park durchmischt, doch im Sommer letzten Jahres geriet das Gleichgewicht ausser Kontrolle und die ungeschriebenen Regeln wurden von gewissen Randständigen nicht mehr eingehalten.

Unschuldige Parkbesucher wurden verprügelt, Anwohnerinnen wurden in der Nacht ausgeraubt, Drogen-süchtige waren in Tiefgaragen und Hinterhöfen anzutreffen und Kindergartenkinder wurden auf ihrem

Schulweg durch die Verhaftung von Drogenabhängigen verstört. Solche Geschehnisse waren im Sommer 2023, als schätzungsweise 40 Süchtige im Park verkehrten, keine Ausnahme.

Die Polizeikontrollen wurden zwar erhöht, aber wirklich verbessert hat sich die Lage erst, als Mitte November 2023 auf dem Kasernenareal im Kreis 4 eine provisorische Kontakt- und Anlaufstelle für Drogenkonsumierende eröffnet wurde.

Mit dieser Massnahme wurde direkt die vermutete Ursache für die ausgeartete Situation bei der Bäckeranlage bekämpft. Denn im Oktober 2022 wurde am selben Standort beim Kasernenareal eine Kontakt- und Anlaufstelle geschlossen und eine neue Ersatzstelle wurde in der Brunau eröffnet. Die Reise vom Langstrassenquartier zur Brunau dauerte mit öffentlichen Verkehrsmitteln zwar nur ungefähr 30 Minuten, was aber für die Bedürftigen eindeutig zu lange war, denn der Ersatzstandort wurde deutlich weniger besucht.

Das Container-Provisorium auf dem Kasernenareal bietet Platz für 60 Menschen und wird täglich von rund 200 drogenabhängigen Zürcherinnen und Zürichern genutzt.

Drogenkonsumierende Menschen erhalten somit Zugang zu Überlebenshilfe und Beratung, können sich auf Sofas ausruhen und etwas essen oder auch ihre Kleider waschen und duschen. Zudem stehen ihnen auch beaufsichtigte Injektions- und Inhalationsräume zur Verfügung, wo selbst mitgebrachte Drogen unter hygienischen Bedingungen konsumiert werden können. Die Stadt Zürich plant die Eröffnung eines definitiven Standorts im Jahr 2030.

Das Beispiel der Bäckeranlage in Zürich zeigt, wie wichtig eine zentrale Anlaufstelle für Drogen-süchtige ist.

Auch in der Stadt Chur, die mit einer der grössten offenen Drogenszenen in der Schweiz zu kämpfen hat, sol-

len im Sommer 2024 eine Kontaktstelle und ein Konsumraum eröffnet werden.

Mit der definitiven Entscheidung für die Liegenschaft am Rand der Churer Altstadt geht ein langer Prozess der Suche nach dem idealen

**Das Container-
Provisorium auf dem
Kaserneareal bietet
Platz für 60 Menschen
und wird täglich von rund
200 drogenabhängigen
Zürcherinnen und
Zürchern genutzt.**

Standort für eine solche Anlaufstelle zu Ende. Nun erhofft sich die Stadt, dass die Eröffnung in diesem Sommer zu einer Beruhigung der Situation im ganzen öffentlichen Raum führt.

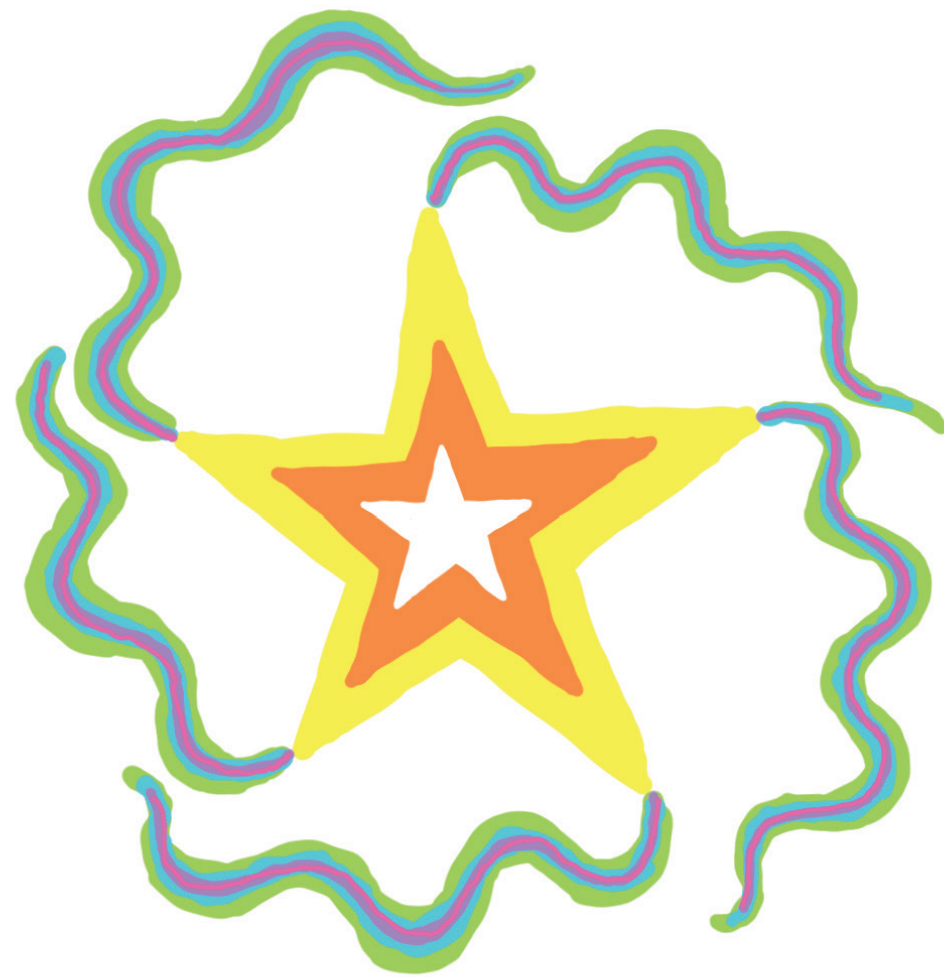
Wie das Beispiel Zürich zeigt, liegen die Chancen für die Stadt Chur nicht schlecht. Nun lässt sich nur noch hoffen, dass der Standort für die Betroffenen auch gut erreichbar ist...

Noëlle A. Pouget

<https://www.tagesanzeiger.ch/neuer-konsumraum-in-zuerich-stadt-will-mit-containerdorf-offene-drogenszenen-verhindern-457593339196> besucht am: 20.01.24

<https://www.tagesanzeiger.ch/drogenszene-in-der-baeckeranlage-zuerich-es-sind-unhaltbare-zustaende-fuer-uns-anwohnende-784222394129> besucht am: 20.01.24

<https://www.srf.ch/news/schweiz/grosse-offene-drogenszene-mit-einem-konsumraum-will-chur-die-drogenprobleme-angehen> besucht am: 20.01.24



Übersicht von Hilfsstellen und Organisationen

Uns ist es wichtig an diesem Punkt explizit zu erwähnen, dass der Ziner über das Thema der Drogen und Sucht sensibilisieren möchte. Unsere Fun-Spalte hat einen rein unterhaltenden Wert, und soll die Problematik in keiner Weise kleinreden oder gar ins Lächerliche ziehen. Solltest du oder eine Person in deinem Umfeld von einer Sucht betroffen sein und Hilfe benötigen, ist dies eine Auflistung verschiedener Stellen, bei welchen Hilfe bezogen werden kann. Aufgelistet sind sowohl Institutionen, welche Hilfe vor Ort anbieten, als auch Web-basierende Selbsthilfe-Programme. Die Online-Angebote sind insbesondere an Personen gerichtet, welche nicht zu üblichen Öffnungszeiten Hilfe in Anspruch nehmen können, beziehungsweise nicht wollen oder Angst vor Stigmatisierung haben. Jede*r kann im Leben an einen Punkt gelangen, wo es nicht mehr möglich ist, aus eigener Kraft aus der Sucht zu kommen. Hilfe in Anspruch zu nehmen, ist nicht als Zeichen von Schwäche, sondern vielmehr als Beleg innerer Stärke zu verstehen. Es zeugt von Mut, zu seinen Problemen stehen zu können und mit professioneller Unterstützung Lösungen zu erarbeiten. Wir wünschen allen Betroffenen ganz viel Kraft auf diesem Weg.

Text: Aniya Raja, Illustration Lynn Jansen

	Kontakt	Angebote
Psychologische Beratung	Telefon 044 634 22 80 E-Mail pbs@sib.uzh.ch Webseite www.pbs.uzh.ch	Die Beratungsstelle steht allen Studierenden und Doktorierenden der UZH und ETH Zürich offen. Die Gespräche sind kostenlos und vertraulich und können in verschiedenen Sprachen geführt werden.
Suchtfachstelle Zürich	Telefon 043 444 77 00 E-Mail info@suchtfachstelle.zuerich Webseite www.suchtfachstelle.zuerich/	Ab 20.02.24 fängt ein neuer Zyklus der Info-Abende an, welcher für Anwohner*innen des Kantons Zürich gratis ist. Online Selbsttests zu Alkohol,Cannabis, Tabak, Glücksspiel und Stress Beratung und Therapie kann sowohl telefonisch als auch per Mail vereinbart werden.
Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung	Webseite www.isgf.uzh.ch	Verschiedene Web-basierte Selbsthilfe-Programme zu Cannabis, Alkohol und Kokain
Drogeninformationszentrum (DIZ)	Telefon 044 415 76 46 E-Mail diz@zuerich.ch Webseite www.saferparty.ch	Die DIZ informiert neutral über psychoaktive Substanzen, Risiken des Substanzkonsums und bietet anonyme Beratungen an. Die Konsumreflexion ist anonym, kostenlos und findet jeweils dienstags von 09 bis 12 Uhr und donnerstags von 17 bis 20 Uhr statt. Das Beratungsbüro befindet sich an der Wasserwerkstrasse 17 in Zürich.
Schweizerische Koordination und Fachstelle Sucht	Webseite www.infodrog.ch	Auf dieser Webseite kann gezielt nach einer Fachstelle nach den eigenen Bedürfnissen (Wohnort, Suchtproblematik und der Art der Hilfe) gesucht werden.

Das Rauschgiftregime

Seit einigen Jahren werden in Syrien und Libanon grosse Mengen an Amphetaminpillen produziert und unter dem Namen Captagon illegal auf die Märkte des Nahen Ostens und der Golfstaaten gebracht. Captagon war der Markenname des Medikaments Fenetyllin, das früher als Alternative zu Amphetamin bei ADHS, Narkolepsie und Depressionen eingesetzt wurde. Wegen schwerer Nebenwirkungen nahm die UNO den Wirkstoff 1986 in die Liste der gefährlichen Drogen auf. Heute werden keine nennenswerten Mengen Fenetyllin mehr produziert. Der Name Captagon hat sich im Nahen Osten aber erhalten und wird inzwischen für Amphetamin in Tablettenform verwendet. Hinter der Produktion stehen überwiegend Gruppierungen, die mit dem syrischen Präsidenten Baschar Al-Assad oder der libanesischen Hisbollah verbündet sind.

Die Tabletten sind äusserst günstig zu produzieren und wie das ursprüngliche Medikament durch zwei eingepresste Mondsicheln gekennzeichnet. Die meisten enthalten Amphetamin und Coffein, einige auch den Bronchodilatator Theophyllin. Sehr wenige enthalten Methamphetamin. Diese Wirkstoffe unterdrücken das Hungergefühl und wirken stimulierend und angstlösend. Captagon wird daher sowohl auf dem Schlachtfeld eingesetzt als auch als Partydroge konsumiert, dies besonders in den reichen Golfstaaten.

Im Sommer 2023 veröffentlichte die BBC in Zusammenarbeit mit dem Organized Crime and Corruption Reporting Project (OCCRP) einen Dokumentarfilm der Journalistin Rasha Qandeel über den Captagon-Handel im Nahen Osten. Qandeel deckt anhand mehrerer Einzelfälle auf, wie hochrangige Mitglieder des syrischen Geheimdienstes in den Handel mit Captagon und Haschisch involviert sind und ihre Privilegien nutzen, um beim Transport von Captagon Strassenkontrollen zu umgehen. In allen Fällen hatten die Hintermänner enge Beziehungen zu Angehörigen der Assad-Familie. Eine wichtige Rolle spielt dabei die Vierte Division der syrischen Armee. Sie ist eine Eliteeinheit zur Verteidigung der Regierung gegen innere und äussere Bedrohungen und steht unter dem Kommando von Maher Al-Assad, dem Bruder des Präsidenten Baschar. Ihre Mitglieder sind zu 80% Alawiten, eine religiöse Minderheit in Syrien, der auch die

Familie Assad angehört. Unter den Mitgliedern der Vierten Division sind engste Vertraute des Assad-Regimes. Die Vierte Division ist die einzige Einheit, welche Waren ohne Kontrollen über die vielen Checkpoints im Land transportieren kann, und kontrolliert daher den Handel mit illegalen Waren. Die syrische Regierung streitet die Verbindung zum Drogenhandel ab und entzog der BBC nach Veröffentlichung des Dokumentarfilms die Medienakkreditierung.

«Kein von den Vereinigten Staaten, ihren Koalitionspartnern oder der afghanischen Regierung durchgeführtes Antidrogenprogramm führte zu einem dauerhaften Rückgang [...] der Opiumproduktion.» ~ Special Inspector General for Afghanistan Reconstruction

Der Drogenhandel generiert Einnahmen in Höhe eines Vielfachen des syrischen Staatshaushalts. Wichtigster Absatzmarkt ist Saudi-Arabien, wohin ein Drittel der Pillen geliefert werden, unter anderem auf dem Landweg durch Jordanien. Die grossen Gewinnmargen des Captagon-Handels und die hohe Armut in Syrien machen es für viele Menschen attraktiv, in das Geschäft einzusteigen. Sie kaufen die Pillen in Syrien ein und transportieren sie entweder

mit getarnten Lieferungen über die regulären Grenzübergänge oder durch illegale Grenzübertritte nach Jordanien. Diese Entwicklungen haben zur Entstehung eines kriminellen Netzwerkes auf jordanischem Staatsgebiet beigetragen. Bei den illegalen Grenzübertritten kommt es oft zu militärischen Auseinandersetzungen zwischen den bewaffneten Schmugglern und der jordanischen Armee, wobei die syrischen Drogenschmuggler jeweils vier bis fünf Grenzübergänge gleichzeitig angreifen. Die jordanische Armee reagiert mit vermehrten Schiessbefehlen und führte im Mai 2023 einen Luftangriff auf ein Drogenlabor im Süden Syriens aus.

Inzwischen verliert Jordanien jedoch als Transitland für den Captagon-Handel an Bedeutung: Seit 2018 werden auch in der EU regelmässig grosse Captagon-Lieferungen entdeckt. Gemäss der Europäischen Beobachtungsstelle für Drogen und Drogensucht ist Europa zur wichtigsten Transitroute von Captagon-Tabletten in die Golfstaaten geworden. Die grössten Captagon-Ladungen werden nämlich vom Hafen von Latakia aus verschifft. Latakia gilt als Hauptstadt der Alawiten und wird vom Assad-Regime stark gefördert. Der Hafen der Stadt wird von der Vierten Division kontrolliert. Laut einem deutschen Ermittler, der in Qandeels Dokumentarfilm aussagt, verlange die Vierte Division pro verschifften Container mit illegaler Ladung eine Zahlung von 250'000 US-Dollar von den Drogenhändlern. Das

Geld flosse direkt an die Regierung. Die Lieferungen werden in europäischen Häfen umgepackt und an die Golfstaaten weitergeleitet. Durch die Umleitung über Europa ist es für die arabischen Zollbehörden schwieriger, verdächtige Lieferungen zu erkennen. Europa ist für Captagon nur ein Umschlagplatz und kein Absatzmarkt, da Amphetamin hier überwiegend als Pulver oder Paste konsumiert wird.

Saudi-Arabien trägt die Folgen des zunehmenden Captagon-Einstroms: Obwohl auf den Konsum von Rauschmitteln zum Teil die Todesstrafe steht, gehört das Land mit offiziell 200'000 Drogenabhängigen zu den Ländern mit dem höchsten Drogenkonsum der Welt. Über 60% der Konsument:innen sind zwischen 18 und 29 Jahren alt. Captagon ist die am weitesten verbreitete Droge und wird vor allem als Partydroge oder zur Gewichtsabnahme eingenommen. Inmitten der Normalisierung der diplomatischen Beziehungen zwischen Syrien und Saudi-Arabien ist das zunehmende Drogenproblem dem Königreich wohl ein Dorn im Auge. Trotzdem befürwortete Saudi-Arabien im Mai 2023 die Wiederaufnahme Syriens in die Arabische Liga, zwölf Jahre nach dessen Ausschluss aus der Organisation wegen der blutigen Niederschlagung friedlicher Proteste vor Ausbruch des Bürgerkriegs. In der entsprechenden Abschlusserklärung wird Syrien dazu aufgefordert, «die Quelle des Rauschgifts zu identifizieren und zu eliminieren». Dies, obwohl die Quelle den saudischen Behörden bekannt sein müsste. Saudi-Arabien beschul-

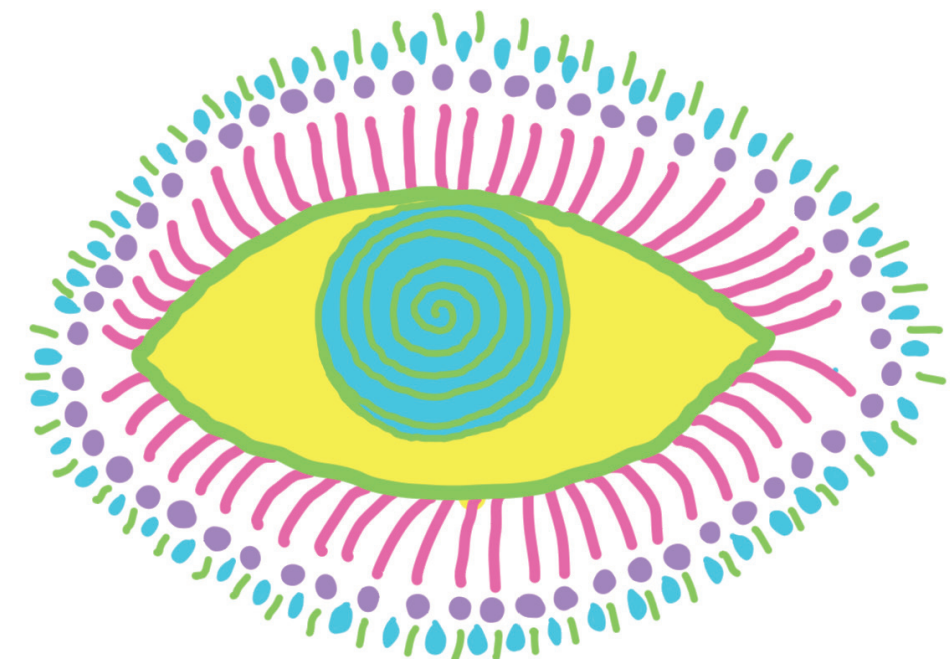
digt jedoch anstelle der syrischen Regierung vor allem die mit seinem Erzfeind Iran verbündete Hisbollah, und boykottiert seit 2021 die Einfuhr von Gemüse und Früchten aus dem Libanon, da diese Lieferungen häufig für den Schmuggel von Captagon missbraucht werden.

Durch die Förderung des Captagon-Handels sichert sich Baschar Al-Assad nicht nur überlebenswichtige Einnahmen, sondern auch die Loyalität derjenigen, die vom Geschäft profitieren.

Qandeels Dokumentarfilm gibt auch Hinweise auf den Captagon-Handel im Libanon, wo er durch die islamistisch-schiitische Miliz Hisbollah kontrolliert wird. Die libanesischen Grenzbehörden gelten als äusserst korrupt, sodass im grossen Mass illegale Waren über die syrisch-libanesischen Grenze geschmuggelt werden. Die Hisbollah unterstützt Baschar Al-Assad und veranlasst im Libanon die Verschiffung von Captagon über den Hafen von Beirut. Sie verdient jedoch nicht nur am Captagon-Handel mit, sondern auch am Rauschgifthandel in Lateinamerika. Seit über einem Jahrzehnt arbeitet sie mit den dortigen Drogenkartellen zusammen, besonders in der Region um das Dreiländereck zwischen Argentinien, Brasilien und Paraguay. Hier leben rund 25'000 Menschen arabischen Ursprungs, unter denen die Hisbollah und die Hamas erheblichen Einfluss haben. Die Zusammenarbeit besteht im Wesentlichen

aus der Geldwäsche und aus Transaktionen, welche die Hisbollah für die Drogenkartelle durchführt. Letztere sind angewiesen auf ein internationales Netzwerk, über welches der Gewinn aus den Drogenverkäufen in den Industrienationen zurück nach Südamerika gelangt. Dieses System bietet die Hisbollah mit ihren Verbindungen zur libanesischen Diaspora, welche ihr Zugang zu Hunderten kleiner Unternehmen zur Geldwäsche verschafft. Ein grosser Teil des Geldes wird durch den Handel mit Gebrauchtwagen gewaschen, welche in Industrienationen gekauft und nach Westafrika verschifft werden. In Benin ist dadurch in den letzten Jahren einer der grössten Märkte für Gebrauchtwagen in Afrika entstanden. Für die Geldwäsche verlangt die Hisbollah von den Drogenkartellen einen Anteil der Gewinne und macht auf diese Weise jährliche Einnahmen von rund 300 Millionen US-Dollar.

Der Drogenhandel festigt die Macht des Assad-Regimes und der Hisbollah, was nicht im Interesse der westlichen Demokratien liegt. Allerdings ist es schwierig, dieser Entwicklung entgegenzuwirken. Während ihrer Intervention in Afghanistan hatten die USA erfolglos versucht, den Opiumhandel zu unterdrücken. Dieser förderte in Afghanistan die Korruption und behinderte die Wiederaufbauziele. Von 2002 bis 2017 investierten die USA 8.5 Milliarden Dollar in eine Kampagne gegen den Opiumhandel durch Strafverfolgung, Vernichtung von Opiumbeständen und -feldern, Entwicklungsförderung anderer Wirtschaftszweige und



die Mobilisierung von afghanischer Unterstützung auf politischer und institutioneller Ebene. Der erwünschte Erfolg der Kampagne blieb aus. Selbst die zuständige Behörde musste am Ende ihrer Arbeit einräumen: «Kein von den Vereinigten Staaten, ihren Koalitionspartnern oder der afghanischen Regierung durchgeführtes Antidrogenprogramm führte zu einem dauerhaften Rückgang [...] der Opiumproduktion.» Der wirksamste Faktor für eine Reduktion des Drogenhandels war eine Verbesserung der wirtschaftlichen Lage, der Sicherheit und der Regierungsführung. Gerade in Syrien haben die USA und ihre Verbündeten sehr begrenzte Möglichkeiten, diese Faktoren zu beeinflussen. Eine Strategie, die sich auf Strafverfolgung konzentriert, ist problematisch, da sie die Konsumentinnen bestraft, während die Händler und Drogenkartelle unbehelligt bleiben. Einige Stimmen fordern als Alternative eine kontrollierte Legalisierung, da hierdurch die Preise für Rauschmittel und damit auch das lukrative Geschäft einbrechen würden. Mit einer Legalisierung von Captagon ist in den konservativen Golfstaaten allerdings nicht

zu rechnen.

Es ist daher davon auszugehen, dass der Captagon-Handel auch in näherer Zukunft nicht zurückgehen wird. Der von Russland unterstützte Präsident Bashar Al-Assad sitzt wieder fest im Sattel und hat mit der Wiederaufnahme in die Arabische Liga sogar ein diplomatisches Comeback erreicht. Rund zwei Drittel des syrischen Staatsgebiets stehen unter seiner Kontrolle, mit der Hisbollah steht ihm eine der mächtigsten kriminellen Organisationen weltweit zur Seite. Durch die Förderung des Captagon-Handels sichert sich Baschar Al-Assad nicht nur überlebenswichtige Einnahmen, sondern auch die Loyalität derjenigen, die vom Geschäft profitieren. In Syrien sind mehr als 14 Millionen Menschen auf humanitäre Hilfe angewiesen, zwölf Millionen sind von Hunger bedroht. 90% der Bevölkerung leben unterhalb der Armutsgrenze. Das Land leidet zudem an einer hohen Jugendarbeitslosigkeit. Für viele junge Männer ist die einzige Zukunftsaussicht der Eintritt in die Armee oder in eine der vielen Milizen im Land. Dort finden sie den Weg zur organi-

sierten Kriminalität und machen sich von ihr abhängig. Syriens Wirtschaft wird heute weitgehend vom Drogenhandel dominiert. Unter dem Assad-Regime besteht keine Hoffnung darauf, dass sich etwas daran ändern wird.

Simon Christiaan

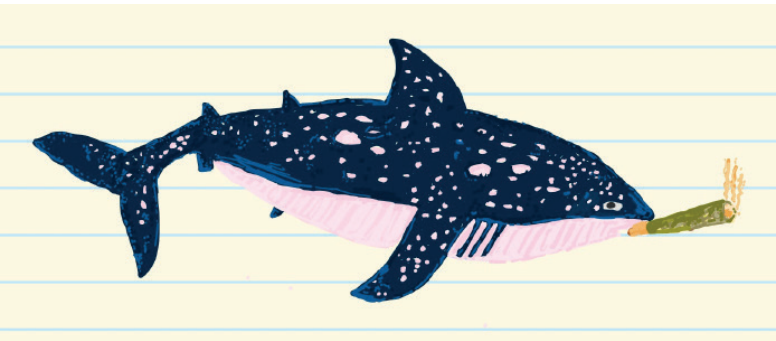
Qandeel, Rasha: Syria: Addicted to Captagon, in: BBC World Service, 26.06.2023.

Khashan, Hilal: Die Captagon-Prinzen, in: Cicero Magazin für politische Kultur, 21.11.2022.

Cunningham, Andrew et al.: Technical Report. Captagon Trafficking and the role of Europe, 13.09.2023.

Ottolenghi, Emmanuele: The Laundromat: Hezbollah's Money-Laundering and Drug-Trafficking Networks in Latin America, in: Mideast Security and Policy Studies 194, 14.07.2021.

Special Inspector General for Afghanistan Reconstruction: Counternarcotics. Lessons from the U.S. Experience in Afghanistan, Arlington 2018.



Im Juni 2009 versuchten Drogenbanden in Mexiko-Stadt mehr als eine Tonne Kokain-Platten in die USA zu transportieren. Hierbei verwendeten sie eine aussergewöhnliche Verpackung. Die Fracht wurde in gefrorenen Kadavern von Haien versteckt. Als Marineoffiziere das Versteck entdeckten, behaupteten die Verantwortlichen, die Drogen dienen als Konservierungsmittel. Wer kennt es nicht Kokain, ein altbekanntes Konservierungsmittel.



Der größte Kokainfund in der Geschichte Neuseelands wurde im Juli 2016 gemacht, als die Polizei im Wert von über 14 Millionen US-Dollar Kokain im Kopf eines paillettenbesetzten Pferdes fand. Der kunstvoll geschmückte Pferdekopf war mit über 35 kg Kokain ausgestopft worden. Eine neue Interpretation der Troja-Geschichte.



Fun Part



Schweizerische Gesellschaft für Psychoanalyse Freud-Institut Zürich

Postgraduale Weiterbildung in psychoanalytischer Psychotherapie

Die vierjährige postgraduale Weiterbildung in psychoanalytischer Psychotherapie erfüllt die Anforderungen der Psychotherapie-Weiterbildung im Rahmen der Weiterbildung zum Facharzt / zur Fachärztin Psychiatrie und Psychotherapie FMH.

Dozentinnen und Dozenten
Lehrerfahrene Psychoanalytikerinnen und Psychoanalytiker SGPSa / IPA

Kurstage und Kursort
Jeweils Montagabend von 19.15–21.10 Uhr
am Freud-Institut Zürich, 8008 Zürich
(ausgenommen Stadtzürcher Schulferien)

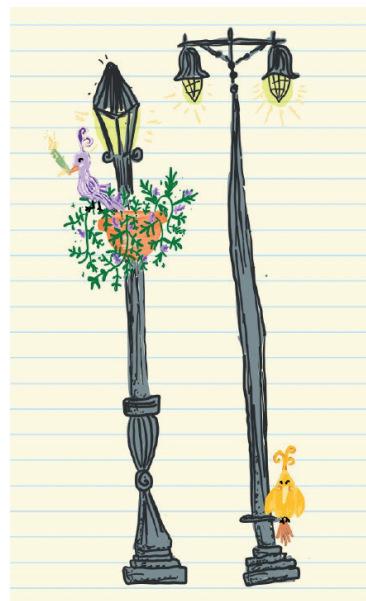
Beginn der Weiterbildung
Zu Beginn jeden Semesters:
8. April 2024, 21. Oktober 2024

Anmeldeschluss
1. März jeden Jahres bzw. 1. September

Alle Informationen zur Weiterbildung
finden sich in unserer Broschüre
oder über unsere Website:



Informationsabende
17. Januar 2024, 26. Juni 2024
Anmeldung erforderlich: info@freud-institut.ch



Im September 2009 fanden Polizist*innen von New Jersey über einer Polizeistation in Millville einen Blumentopf, aus welchem ein Marihuanapflänzchen herauswuchs. Der Blumentopf wurde an einem Laternenpfahl befestigt und das Pflänzchen hätte ganz in Ruhe wachsen können, nur ungünstig, dass direkt darunter eine Polizeistation sein musste.

Sobald es um Drogen und v.a. den Transport von ihnen geht, gibt es viele interessante, skurrile und lustige Geschichten. Dies sind ein paar Schmuckstücke davon:

In den Kinder-Eiern im Jonas-Pub im Nordwesten Londons fanden Polizist*innen ein ungewöhnliches Geschenk. Die Überraschungseier waren mit grossen Mengen Kokain gefüllt. Definitiv eine Limited Edition.



Unternehmungen der Stadt Zürich gegen die offene Drogenszene

Die Vier-Säulen-Strategie der Stadt Zürich

Die Drogenszene am Platzspitz in der Stadt Zürich während der Neunzigerjahre war nicht nur national, sondern auch international eine allbekannte Problematik. Der Stadt und auch dem Volk war bewusst, dass es auf diese Weise nicht mehr weitergehen konnte und der Konsum von illegalen Substanzen, besonders Heroin, gestoppt werden musste. Dies hatte zur Folge, dass die Vorlage einer pragmatischen Drogenpolitik von der Stimmbürgerin angenommen und nach und nach umgesetzt wurde. Die Strategie der Stadt Zürich stützt sich noch bis heute auf die vier Säulen Prävention, Therapie, Schadensminderung und Repression/Regulierung. Für die vier Säulen ist jeweils ein anderes Departement der Stadtverwaltung verantwortlich. Dies sind, der obigen Reihenfolge entsprechend, das Schul- und Sportdepartement, das Sicherheitsdepartement, das Sozialdepartement sowie das Gesundheits- und Umweltdepartement. Gemeinsam versuchen diese Departements gegen einen übermässigen Konsum von Cannabis, Kokaïn und Methamphetamin, die meist verbreiteten illegalen Drogen in der Stadt Zürich, vorzugehen. Die Suchtpräventionsstelle engagiert sich in Schulen und Ausbildungsstätten, unterstützt Eltern und Jugendliche und berät Fachleute. Insgesamt geht es darum, die Öffentlichkeit über Substanzen, Suchtverhalten und Risiken zu informieren und zu beraten.

1. Säule: Prävention

Je nach Zielgruppe hat diese Säule einen anderen Fokus. Bei Nichtkonsument:innen wird versucht, den Konsum vollständig zu vermeiden oder wenigstens zeitlich hinauszuzögern. Dieser Ansatz gilt grösstenteils für Kinder und Jugendliche. Bei bereits Konsumierenden hat die Fachstelle eine etwas andere Herangehensweise. Dort wird versucht, zu schauen, dass der Konsum risikoarm und der Situation angepasst bleibt.

2. Säule: Therapie

Eine Substanzabhängigkeit kann auf sehr viele verschiedene Weisen mit unterschiedlichen Ursachen und Verlaufsformen auftreten. Dementsprechend gibt es auch eine sehr grosse Vielfalt an Therapiemöglichkeiten. In den vergangenen Jahren wurde die Therapie von Abhängigkeits-erkrankungen basierend auf neuen Erkenntnissen der Psychiatrie, der Psychotherapie und der somatischen Medizin immer mehr medizinisiert.

Eine teilstationäre oder ambulante Behandlung tritt vermehrt anstelle einer stationären Behandlung auf. Häufig auftretende Therapieansätze sind der stationäre und ambulante Entzug, eine psychosoziale und medizinische ambulante Betreuung und mittel- und langfristige stationäre Therapien.

3. Säule: Schadensminderung

Diese Fachstelle will das Überleben von Betroffenen sichern und eine Verelendung bekämpfen. Zudem sollte auch der öffentliche Raum entlastet und volkswirtschaftliche Folgekosten vermindert werden.

Zu den wichtigsten Massnahmen gehören unter anderem die Abgabe von sauberem Spritzenmaterial und die Schaffung von Kontakt- und Anlaufstellen, in denen unter hygienischen Bedingungen Drogen intravenös konsumiert werden können. Dies verbessert den Gesundheitszustand der Abhängigen enorm. Nebst dem gesundheitlichen Aspekt dienen die Kontakt- und Anlaufstellen den Personen mit Suchterkrankungen auch als Rückzugsort, Treffpunkt gegen Vereinsamung und einem Ort, um sozialmedizinische Beratung einzuholen. Zudem offerieren sie auch Verpflegung, Dusch- und Waschmöglichkeiten und saubere Kleidung.

4. Säule: Repression/Regulierung

Auch wenn zur städtischen Drogenpolitik vielmehr als nur die Arbeit

der Polizei gehört, ist auch diese sehr nützlich und notwendig. Die Polizei ist an den kritischen Orten der städtischen Drogenszene täglich präsent. Dabei steht jedoch nicht die Verfolgung von Drogenkonsumierenden im Vordergrund, sondern die Bestrafung von Verbrechen und Vergehen im Zusammenhang mit Herstellung, Transport und Verkauf von Drogen.

Nebst der offiziellen Drogenpolitik der Stadt Zürich gibt es auch Vereine, die sich für Drogenabhängige einsetzen. So zum Beispiel der Verein «Streetworker», dessen Ziel es ist, extrem süchtige und seelisch zerstörte Jugendliche und junge Erwachsene mit der Liebe von Jesus Christus in Verbindung zu bringen und ihnen auf diese Weise ein sinnerfülltes und drogenfreies Leben aufzuzeigen und sie zu begleiten. Nebst vielen Tätigkeiten war der Verein auch schon an der Streetparade anwesend und hat ein Drugchecking für einen sicheren Konsum angeboten.

Mit der vier-Säulen-Strategie und der Unterstützung von einigen Vereinen hat es die Stadt Zürich in den letzten Jahren erreicht, den Drogenkonsum grösstenteils unter Kontrolle zu haben. Hin und wieder kam es dennoch zu einigen Ausreissern, für welche aber dank der guten Zusammenarbeit und dem ausgeklügelten Prinzip genügend schnell Lösungen gefunden und effizient umgesetzt wurden.

Noëlle A. Pouget

https://www.stadt-zuerich.ch/portal/de/index/politik_u_recht/stadtrat/weitere-politikfelder/drogen-suchtpolitik.html
besucht am: 20.01.24

<https://www.streetworkers.ch/> besucht am: 20.01.24

Substanzkonsum im öffentlichen Raum,
Faktenblatt 2022 besucht am: 20.01.24



...in unserer Vorsorge- und Versicherungsberatung

- Wer?** Alle vom Studienabschluss bis zur Pensionierung
- Wieso?** Neutrale und kostenlose Beratung und Betreuung
- Was?** Attraktive Prämien dank Kollektivverträgen

Interessenverband für Ärzte und
andere akademische Berufe
Löwenstrasse 25
8001 Zürich

T +41 44 213 20 60
F +41 44 213 20 70
www.interessenverband.ch
info@interessenverband.ch

Gerne beraten wir
Sie persönlich.



Ey sorry, Sie hend Karies

Wenn aus Studis ÄrztInnen werden sollen

Je länger man mit PatientInnen arbeitet, desto mehr der interessanten oder lustigen Geschichten, die einem passieren, unterliegen der Schweigepflicht. Oder sie könnten mehr oder weniger rufschädigend sein.

Dass wir manchmal auf dem Weg zum Empfang die Patientennamen vergessen, dass wir einmal inmitten einer Füllung überhört haben, wie eine Patientin einen unserer gut gebauten Kollegen fragte, ob er ins Fitnessstudio gehe, oder dass einmal während einer Politur am Phantom ein Instrument nicht richtig befestigt wurde und es mit einem lauten „chhhrrrrrrp“ direkt im Sauger landete, sind zudem Dinge, die man sich vielleicht nicht gerade auf die Fahne schreiben möchte.

Obwohl wir in der Uniklinik so professionell auftreten, wie wir es eben auf die Reihe bekommen, sind wir während der restlichen Zeit des Uni-alltags ganz normale StudentInnen. Der Wechsel von Studierenden zu Behandelnden ist bei manchen KollegInnen verblüffend mitanzusehen. Da unsere Behandlungsstühle nur wenige Meter voneinander entfernt sind und die Wände in der zahn-

ärztlichen Studierendenklinik nicht bis zur Decke durchgängig sind, bekommt man vieles voneinander mit. Die Freunde, die man schon oft Beer-Pong spielen, saure Gummibärchen essen oder Energydrinks trinken gesehen hat, erläutern plötzlich den Plaque-ansammelnden PatientInnen eine gesunde, zahnfreundliche Ernährung. Und das in einer Ausdrucksweise, die sie sich direkt von den ZahnärztInnen in ihrem Umfeld abgekupfert haben. Wenn die Wortwahl einen Schweizer Bünzli stolz machen würde und man die medizinischen Begriffe schwungvoll und mit Überzeugung erklärt, fehlt nicht mehr viel bis zur perfekten „Zahnischnurre“.

Obwohl es sich teilweise noch fremd anfühlt, die Rolle der Behandelnden zu erfüllen und wir manchmal in die einen oder anderen Fettnäpfchen treten, geben wir täglich unser Bestes, um gute Arbeit zu leisten und dabei die Nerven nicht zu verlieren. Was einem bei dieser anfänglichen Unsicherheit hilft, ist, dass man nicht alleine auf seinem Weg ist, denn alle im Jahrgang müssen ähnliche Hindernisse überwinden.

Während wir zusammen Neues lernen, an den Zahnpartys tanzen oder unsere wohlverdienten Ferien geniessen, verfestigt sich ein tiefgründiges Vertrauen untereinander, welches wir hoffentlich noch lange behalten werden. In einem so intensiven Studium wie dem der Zahnmedizin, ist der Alltag oft kein Zuckerschlecken. Manchmal betreibt man auch etwas „Traumabonding“, wenn diese Erlebnisse einen zusammenschweissen.

Mit einem Blick auf die Zukunft sind es die Leute, die sichergehen, dass ich nach dem Ausgang gut nach Hause komme, mir zuhören, wenn es mir mal nicht so gut geht und mit denen die langen Unitage kürzer erscheinen, denen ich später auch in gutem Gewissen meine PatientInnen überweisen würde - solange wir irgendwann verstehen, wie der zahnärztliche Beruf wirklich funktioniert. Da ich weiss, dass sie bei ihnen in guten Händen wären.

Amelie Erlinger

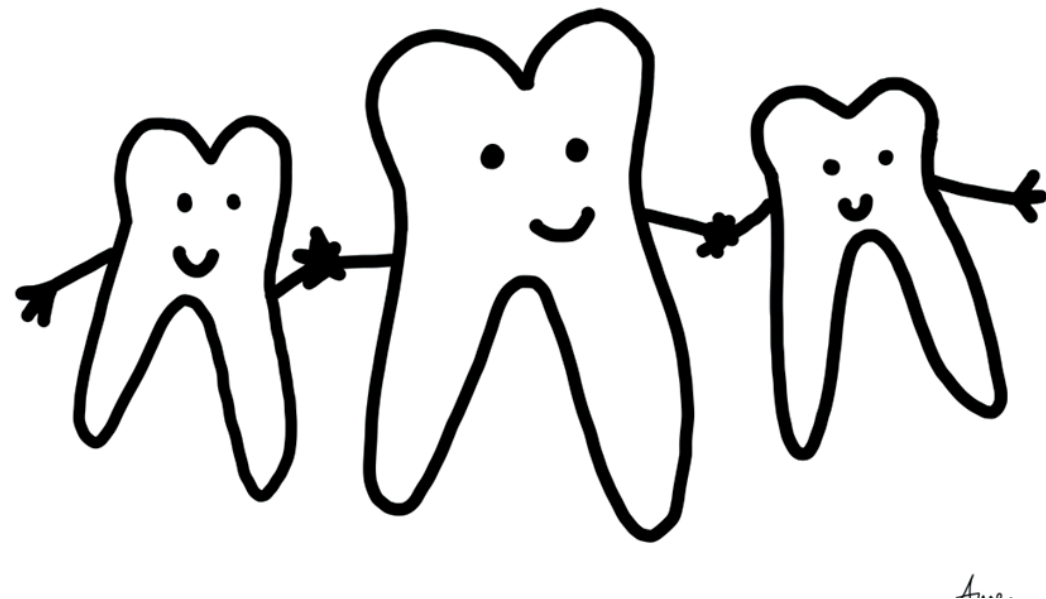


Illustration: Amelie Erlinger

Medizingeflüster

Wie in jeder neuen Ziner-Ausgabe liefern wir in dieser Rubrik neuen Lesestoff mit Zitaten unserer Professor*innen.

Dr. med Franziska Morger:
„Wenn man sagt, man ist Medizinerin, dann kommt von den Anwesenden immer irgendeine Reaktion. Man ist nicht nur Juristin oder so...“

Prof. Stefan Breitenstein: „Wir haben jetzt noch viel neuere, teurere Roboter auf dem Markt, die finden wir Chirurgen alle mega cool. Es gelingt nur nicht, nachzuweisen, dass die auch den Patienten gut tun. Das ist wirklich schwierig! Aber das Gefühl, der Erste mit so einem Roboter zu sein, das ist schon etwas!“

Prof. Dr. med. Barbara Stähli:
„Typische Symptome einer Lungenembolie sind Dyspnoe, Pleuraschmerzen, Husten... [Hust, hust!]"

PD Dr. med Aurelia Noske:
„Wenn man keinen Kinderwunsch mehr hat, kann man ja eigentlich auf den Uterus verzichten. Manche geben ihn nicht so gerne her...“

Prof. Dr. med Henri Petrowsky:
„Diesen Befund kann man mit vier Buchstaben beschreiben - Ileus!“

Prof. Dr. med. Stephan Vavricka: „Wenn man nun schaut, ob sich die Kriterien von Rom I zu Rom II, III oder IV unterscheiden, muss man eigentlich sagen nein... Aber immerhin hat man sich viermal an einem schönen Ort getroffen!“

Prof. Dr. med. Roger Lehmann: „Zur Diagnose eines Insulinoms macht man einen 72-Stunden-Fastentest. Das ist für das Spital sehr billig, denn der Patient muss nichts essen.“

Paolo M. Suter: „Als Nachfragewerk empfehle ich Ihnen dieses Buch. Zufälligerweise habe ich das gerade geschrieben.“

Prof. Dr. med. Gerhard Rogler: „Sie hatten leider nur eine kurze Pause, weil Professor Pohl überzogen hat. Er arbeitet an meiner Klinik - ich werde ihn zur Rechenschaft ziehen.“

Studentin: „Ich habe im Wahlstudienjahr gar nie gelernt, bei jedem Patienten mit Bauchschmerzen eine DRU durchzuführen.“

Prof. Dr. med. Gerhard Rogler: „Aha! Dann kriegen Sie das jetzt von mir!“
Studentin: „Nee nee!“

PD Dr. med. Matthias Choschick: „Erstes Symptom einer hypertrophen Kardiomyopathie kann ein plötzlicher Herztod sein.“

PD Dr. med. Oskar Bänziger: „Wie ihr seht, arbeite ich auch in einem Entwicklungsland, nämlich dem Zürcher Oberland.“

PD Dr. med. Kristian Ikenberg: „Das ist die Message dieser Folie: Es ist viel zu viel zum auswendig lernen!“

Unbekannt: „Jeder hat einen Plan, bis er eins in die E... bis er eins ins Gesicht kriegt!“

Prof. Dr. med. Thomas Kündig: „Eine Skabies lässt keinen Penis trocknen“

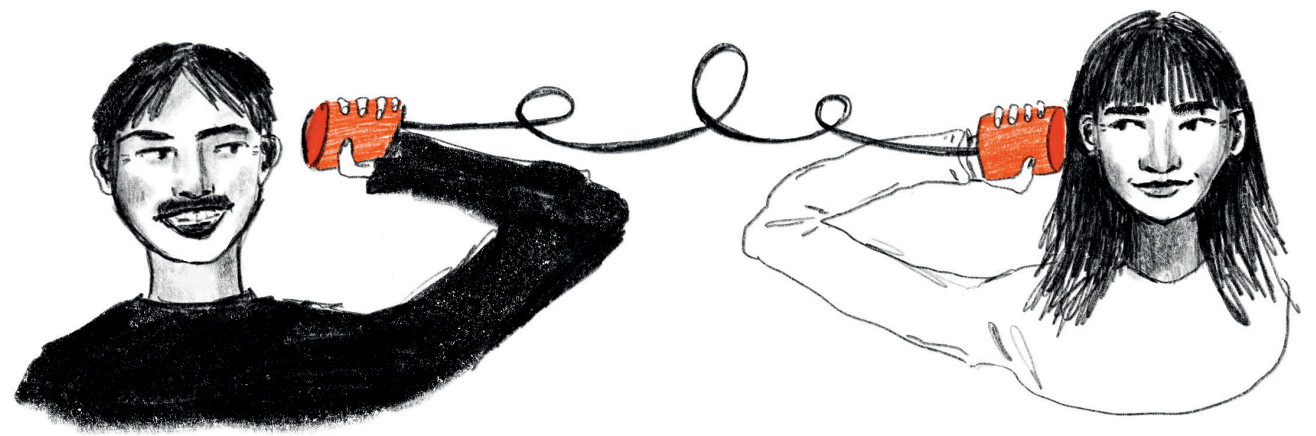


Illustration: Fabia Laufer

Achtung: Rezepte, die süchtig machen!

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Zutatenliste und fragen Sie Ihren Ziner

Hattest Du einen langen und anstrengenden Uni- oder Arbeitstag und brauchst dringend etwas zum Essen? Oder willst Du für Deine Familie oder Freunde kochen und hast noch keine Idee, was Du ihnen servieren möchtest? Voilà! Drei Rezepte, die garantiert alle umhauen werden!

Apéro: Bierbrot



- 360g Weizenmehl Typ 550
- 140g Roggenmehl Typ 1150
- 1 EL Honig oder Rübensirup
- 10g frische Hefe oder 4g Trockenhefe
- 350 ml Bier

Vermenge **360g Weizenmehl Typ 550** mit **140g Roggenmehl Typ 1150**. Gib **1 EL Honig** oder **Rübensirup** und **10g frische Hefe** oder **4g Trockenhefe** dazu. Füge nach und nach **350ml Bier** (das Bier sollte nicht zu viel Alkohol enthalten) hinzu. Knete den Teigling für **10 min**. Mische nach 10 min das Salz darunter.

Lasse den Teig an einem warmen Ort für **2-3 Stunden** ruhen. Decke ihn dafür zuerst mit einem Geschirrtuch ab. Dehne den Teig alle **30 Minuten** auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck aus und falte die ausgedehnten Seiten in die Mitte. Nach 2-3 Stunden sollte sich der Teig verdoppelt haben. Falte das Brot nochmals und drehe zum Schluss den Teigling um. Forme daraus ein rundes Brot. Lasse den Teig auf einem Backpapier für eine weitere Stunde ruhen.

Heize den Backofen auf **250 Grad Celsius** (Ober-/Unterhitze) auf und stelle während des Aufheizens einen Schmortopf mit Deckel (als Alternative kann auch ein Pizzastein oder Blech verwendet werden). Bestäube das Brot mit Mehl, ritze ein Kreuz ein und platziere es auf ein Backpapier. Backe das Brot für **30 Minuten** mit Deckel und entferne danach den Deckel. Senke die Ofentemperatur auf **200 Grad Celsius** und backe das Brot für weitere **20 Minuten**.

Bevor Du das Brot anschneidest, lasse es zuerst abkühlen. Klingt schwierig, aber das Brot wird Dir dafür danken.

Illustration: Morgane Lercher

Primo o Secondo : Penne alla Vodka

- 500g Penne
- 200g Rinderpastramistreifen
 - 450g Tomatensauce
 - 110g Parmesan
 - 400g Rahm
 - 70g Vodka
 - 60g Butter
- 1/4 Zwiebel, 1/2 Schallotte, 2 Knoblauchzehen
- Basilikum, Petersilie, Oregano nach Lust und Laune
- Salz & Pfeffer

Schmelz in einer grossen Pfanne bei mittlerer Hitze **60g Butter**. Hacke **1/4 Zwiebel**, **1/2 Schallotte** und **2 Knoblauchzehen** fein. Gib diese in die Pfanne und dünste sie unter häufigem Rühren für **4 bis 5 Minuten**, bis sie weich sind. Gib **200g dick geschnittene Rinderpastramistreifen** in die Pfanne und lasse alles leicht bräunen. Füge **70g Vodka** hinzu und rühre um. Wenn der Vodka verdampft ist, füge **400g Rahm** hinzu. Reduziere auf schwache Hitze. Wenn der Rahm eine schöne Konsistenz hat, gib **450g Tomatensauce** hinzu. Lass die Sauce ein paar Minuten sanft köcheln. Gib etwas **Basilikum**, **Petersilie** und eine **Prise Oregano** hinzu und schmecke mit **Salz/ Pfeffer** ab. Wenn die Sauce fertig ist, gib **110g geriebenen Parmesan** dazu und rühre um, bis er vollständig aufgelöst ist. Koche **500g Penne** bissfest und gib die Teigwaren in die fertige Sauce.

Gigi Hadid wäre stolz auf Dich!



Illustration: Morgane Lercher

Dolce: Brownies

Heize den Ofen auf **220 Grad Celsius**.
Schmilz **125g Schokolade** und **125g Butter** in einem Pfännchen. Schlage **2 Eier** mit **200g Zucker** und **1 Päckchen Vanillezucker** auf. Rühre dies unter die Schokoladenmasse. Vermische **75g Mehl**, **1 Prise Salz** und **1/2 TL Zimt**. Hebe diese Mischung vorsichtig unter die Schokoladenmasse.
Verteile das Topping (**200g Doppelrahmfrischkäse**, **70g Zucker** und **1 Vanilleschote**) mit einem EL auf dem Schokoladenteig und ziehe eine Gabel wellenförmig durch den Teig, damit ein Marmormuster entsteht. Backe die Brownies für **20 bis 25 Minuten**.

- 125g Schokolade
 - 125g Butter
 - 2 Eier
- 200g Zucker & 1 Päckchen Vanillezucker
 - 75g Mehl
- 1 Prise Salz & 1/2 TL Zimt
- 200g Doppelrahmfrischkäse
 - 70g Zucker
 - 1 Vanilleschote

Ein Rezept direkt aus der Willy Wonka Schokoladenmanufaktur

Morgane Lercher

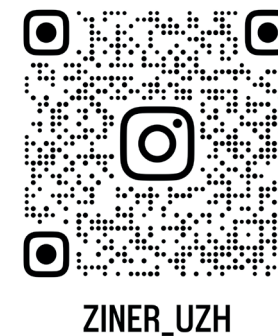


Illustration: Morgane Lercher

was steht hinter medi?

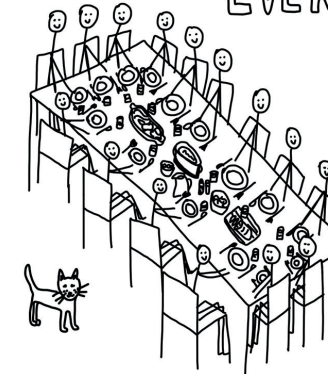


Schreiben und Gestalten sind dein Ding?
Dann ist der Ziner deine Möglichkeit, dich kreativ auszuleben!
Wir freuen uns über deine Nachricht: redaktion@derziner.ch



ZINER_UZH

ZINER TEAM-
EVENT :



Wenn nicht ausdrücklich ein Geschlecht genannt wird, beziehen wir uns im ganzen Magazin auf das grammatikalische Geschlecht und nicht auf das biologische.



Der Ziner wird auf Blauer Engel-zertifiziertem Recyclingpapier gedruckt. Onlineprinters produzieren und versenden alle Hefte möglichst klimaneutral. Emissionen werden intern möglichst gering gehalten und verbleibender CO2-Ausstoss wird mit ClimatePartner-zertifizierten Klimaprojekten ausgeglichen.

Mit Unterstützung von

Verband der Studierenden
der Universität Zürich **VSUZH**

Impressum

DER ZINER
FEBRUAR 2024

Redaktionsleitung
Amelie Erlinger
Jan Han

Redaktion
Amelie Erlinger
Anna Sophia Stöckli
Fabia Lauper
Simon Christiaanse
Michael Schwarz
Vanessa Schacht
Morgane Lercher
Aniya Raja
Leandra Frey
Noellie Pouget

Layout
Fabia Lauper
Lynn Jansen
Morgane Lercher
Noellie Pouget

Illustrationen & Fotografie
Fabia Lauper
Lynn Jansen
Lilian Lotzer
Morgane Lercher
Amelie Erlinger
Anya Raja

Titelbildfotografie
Jan Han

Website
Fabia Lauper

Inserate
Anna Sophia Stöckli

Kontakt
www.derziner.com
redaktion@derziner.ch

Inserate & Werbung
Preis auf Anfrage
werbung@derziner.ch

Druck
Onlineprinters
www.de.onlineprinters.ch

Unnützes Wissen IV

- Unsere Knochen sind zweimal so widerstandsfähig wie Granit, bezüglich der Zugbelastung doppelt so belastbar wie Beton und fünfmal stärker als Stahl.
- Die Freiheitsstatue in New York hat die Schuhgrösse 3500.
- In den Casinos von Las Vegas gibt es keine Uhren. Das ist so, damit die Spieler die Zeit vergessen und länger bleiben als geplant. Denn insbesondere hier gilt: Zeit ist Geld.
- Okapis sind die nächsten lebenden Verwandten von Giraffen.
- Kokoswasser kann im Notfall als Blutplasma verwendet werden. Die Salz- und Nährstoffkonzentration darin entsprechen der menschlichen nahe genug und das Kokoswasser ist zudem steril.
- Ein Kofferrfisch kann sich wie ein Kugelfisch bei Gefahr aufblasen, nur dass er dabei nicht rund, sondern vier-eckig wird.
- Der siebte Oktober ist der Tag der Morgenmuffel.
- Es gibt ein Protein, das nach Pikachu benannt ist und einen Schmetterling benannt nach Donald Trump.
- Mit vollem Namen heisst Minnie Mouse eigentlich Minerva Mouse.

