

# ZahnRat 119

Legale und illegale Drogen • Cannabis • Kokain und Heroin • Crystal Meth



## Riskanter Rausch

Drogen gehören als Genuss- und Rauschmittel seit Jahrtausenden zur Kultur der Menschheit – vom Weinanbau in Zentralasien um 6.000 v. Chr. über das Bierbrauen im Alten Ägypten, die Nutzung von Schlafmohn im antiken Mittelmeerraum bis hin zum Gebrauch von Pilzen in Sibirien oder Mittel- und Südamerika.

Auch in der Gegenwart nutzen wir bestimmte Drogen als Genussmittel, etwa Alkohol oder Tabak. Das birgt jedoch nicht nur das Risiko einer Abhängigkeit, sondern kann auch der Gesundheit schaden. Besonders gefährlich und deshalb illegal sind Drogen wie Crystal Meth, Kokain, Heroin oder Fentanyl. Der Besitz von Cannabis ist in Deutschland seit April 2024 in geringen Mengen erlaubt, doch auch dieses hat schädliche Nebenwirkungen.

Wie sich Drogenkonsum und der damit verbundene Lebensstil auf Zähne und Zahnfleisch auswirken, wissen jedoch nur wenige Menschen. Dieser ZahnRat informiert darüber und zeigt Behandlungsmöglichkeiten auf. ■



Besuchen Sie uns auch im Internet oder folgen Sie uns auf Social Media  
[www.zahnrat.de](http://www.zahnrat.de)  
[www.facebook.com/zahnrat.de](https://www.facebook.com/zahnrat.de)  
[www.instagram.com/zahn.rat](https://www.instagram.com/zahn.rat)

# Illegale Drogen und Mundgesundheit



**M**it illegalen Drogen ist nicht zu spaßen – allein 2023 sind in Deutschland 2.227 Menschen infolge des Konsums gestorben – doppelt so viele wie vor zehn Jahren, zwölf Prozent mehr als im Vorjahr und die höchste je registrierte Zahl. Die Toten waren im Schnitt 41 Jahre alt. Bei zwei Dritteln der Verstorbenen wurde ein Mischkonsum verschiedener illegaler Substanzen festgestellt. Burkhard Blienert, Beauftragter der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen, stuft die Lage als „sehr ernst“ ein. Er fürchtet, dass es in der Realität aufgrund zu weniger Obduktionen und toxikologischer Gutachten noch deutlich mehr Drogentote gibt.

## Weit gefasster Drogenbegriff

Aber was sind Drogen eigentlich? Der Drogenbegriff wird von der Weltgesundheitsorganisation WHO weit gefasst. Demnach ist „jede Substanz, die im lebenden Organismus eine oder

mehrere Funktionen zu ändern vermag“, eine Droge. Gemeint sind jedoch in der Regel Stoffe, die auf das zentrale Nervensystem des Menschen wirken. Drogen lassen sich chemisch anhand ihrer Stoffklasse einordnen, am weitaus verbreitetsten ist aber die (stark vereinfachte) Einteilung nach ihrer psychischen Wirkungsweise: aktivierend, dämpfend oder psychedelisch (siehe Kasten).

## Weniger und schlechtere Zähne

Hinweise auf eine Drogenabhängigkeit lassen sich auch im Mund erkennen. So haben Betroffene im Schnitt 3,5 Zähne weniger im Mund als Nichtabhängige, ergab eine Studie der Universität von Queensland. Sie haben ein erhöhtes Karies- sowie Zahnverlustrisiko und neigten eher zu parodontalen Erkrankungen, so die Wissenschaftler. Zu ähnlichen Ergebnissen kommt eine Untersuchung der Universität Rostock. Das

liegt vor allem daran, dass die Drogen mit zunehmender Abhängigkeit den Alltag Betroffener bestimmen.



### Drei Kategorien von Drogen

Drogen lassen sich nach ihrer Wirkungsweise in drei Kategorien einteilen:

#### AKTIVIEREND

Im Rausch gesteigertes Leistungsvermögen, Verlust des Hungergefühls, vermindertes Schlafbedürfnis, Beispiele: Amphetamine, Methamphetamine, Kokain

#### DÄMPFEND

Schmerzstillend, euphorisierend, Probleme werden verdrängt, schlafanregend, Beispiele: Morphin, Metadon, Heroin

#### PSYCHEDELISCH

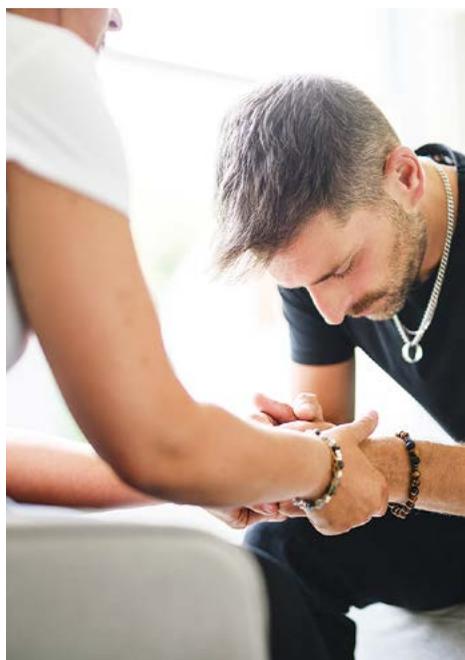
stimmungsaufhellend, beschleunigte Hirnfunktion, vermindertes Schlafbedürfnis, gesteigerte Leistung, Trugbilder und Pseudohalluzinationen, Beispiele: Ecstasy, LSD, Cannabis



Zur größten Sorge wird die Geldbeschaffung und die Suche nach Händlern, um rechtzeitig an weitere Drogen zu kommen – Zeit für Körperhygiene bleibt nicht oder verkürzt sich auf ein Minimum. Die Angst vor den Folgen des Entzugs stellt einen äußerst starken Antrieb dar. Einerseits können Drogenabhängige in ihrem Appetit gehemmt sein, andererseits haben sie ein größeres Verlangen nach zuckerhaltigen Lebensmitteln wie Limonaden und Schokoriegeln. Diese liefern schnell und zuverlässig Energie auf dem ständigen Weg der Beschaffung und lassen sich zwischendurch rasch verzehren. Da viele Drogen, vor allem Opiate, die Geschmacks- und Geruchsempfindung beeinträchtigen, stellt Essen keinen Genuss mehr dar.

## Kein Interesse an Mundhygiene

Junge Männer haben statistisch gesehen die schlechtesten Zähne und oft wenig Interesse und Motivation zur Mundhygiene. Oft wurden sie im Kindesalter auch nicht ausreichend an



das Thema Zähneputzen herangeführt. Dazu kommt, dass viele Drogenabhängige nicht mehr in zahnärztlicher Behandlung sind.

Die Gründe liegen in der Angst vor Schmerzen und vor der Enttarnung der Drogensucht. Dazu kommen all-



Kariöse Frontzähne infolge mangelhafter Mundhygiene

## Hilfe finden

Wer Rat und Hilfe in Zusammenhang mit Drogenkonsum und -abhängigkeit sucht, steht nicht alleine da, denn in jeder größeren Stadt gibt es Drogenberatungsstellen. Die richtige findet man hier:

[https://www.dhs.de/  
service/suchthilfe  
verzeichnis](https://www.dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis)



Weitere Informationen zum Thema Drogen gibt es auf [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de), einem Angebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.



gemeine Unsicherheit und Bedenken hinsichtlich der Notwendigkeit der Behandlung. Stattdessen werden oft Schmerzmittel eingenommen, um Beschwerden zu lindern. Manche Drogen, wie z. B. Kokain, wirken betäubend, sodass Zahnschmerzen mitunter gar nicht wahrgenommen werden. Viele Drogenabhängige behandeln ihre Zahnschmerzen durch Eigenmedikation mit weiteren Drogen, manche ziehen sich sogar selbst die Zähne. Kommt zur Drogenabhängigkeit noch Beschaffungskriminalität, ist das zahnärztliche Personal in den Justizvollzugsanstalten oft mit desolaten Gebisszuständen konfrontiert.

# Cannabis – Kiffer haben schlechtere Zähne

Die Hanfpflanze (Fachbegriff Cannabis) ist der Menschheit schon seit Jahrtausenden als Heil- und Nutzpflanze bekannt – und nicht zuletzt auch als Rauschmittel.

Als Marihuana bezeichnet man die getrockneten weiblichen Blüten der Pflanze, aus dem Harz der Blütenstände wird Haschisch gewonnen. Diese werden meist in Form von Joints oder Pfeifen geraucht („kiffen“) oder gegessen, zum Beispiel als Kekse. Die weibliche Hanfpflanze enthält mehr als 500 chemische Verbindungen, die entscheidende psychoaktive Substanz ist jedoch Tetrahydrocannabinol, kurz THC. Im Jahr 2023 nutzten laut Welt-Drogenreport der Vereinten Nationen 219 Millionen Menschen Cannabis. Damit ist es das mit Abstand am weitesten verbreitete Rauschmittel weltweit.

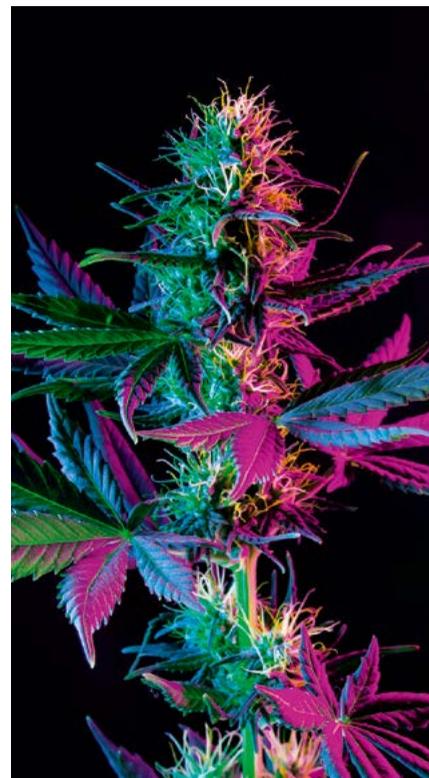
In Deutschland werden die Hanfpflanze und ihr Wirkstoff THC seit 1. April 2024 rechtlich nicht mehr als Betäubungsmittel eingestuft. Der Konsum von Cannabis ist seitdem legal, wenngleich mit vielen Einschränkungen: Ab einem Alter von 18 Jahren darf man 25 Gramm mit sich führen, in den eigenen vier Wänden dürfen es 50 Gramm und drei

Pflanzen sein. Verboten bleibt das Kiffen im Umkreis von 200 Metern zu Schulen, Kitas, Spielplätzen, Jugend-einrichtungen und Sportstätten sowie in Fußgängerzonen zwischen 7 und 20 Uhr. In Kombination mit Alkohol ist Cannabis ebenfalls verboten.

## Trockener Mund nach dem Joint

Während viele Nutzerinnen und Nutzer ein Gefühl der Entspannung und des Wohlbefindens verspüren, kann es auch zu Unruhe, Angst, Verwirrtheit und paranoiden Wahnvorstellungen kommen. Für die Lunge sind Joints genauso ungesund wie Zigaretten. Langfristig hemmt Kiffen die Lern- und Gedächtnisleistung und kann Schizophrenien auslösen. 40 Prozent der ambulanten und 30 Prozent der stationären Behandlungen im Zusammenhang mit Drogen gehen laut Jahresbericht 2023 der deutschen Beobachtungsstelle für Drogen und Drogensucht auf den Konsum von Cannabis und Cannabinoiden zurück.

Auch für die Mund- und Zahngesundheit ist Kiffen schlecht: Eine Studie der Uni Zürich zeigte, dass Cannabis-konsumenten deutlich mehr erkrankte



bzw. bereits behandelte Zähne haben als die Kontrollgruppe. Sie putzen sich seltener die Zähne, gehen weniger zum Zahnarzt und nehmen häufiger Limonaden und andere gesüßte Getränke zu sich. 84 Prozent der Befragten gaben an, nach dem Kiffen einen trockenen Mund zu haben, was in Kombination mit der ungesünderen Lebensweise Karies und Parodontitis befördert.

Neue Studien zeigen, dass bei jungen Menschen durch langfristigen Cannabis-Konsum früher Parodontitis auftritt, weil das THC Zellen und Gewebe im Zahnhalteapparat schädigt und die dortige Immunabwehr schwächt. Und eine neue Studie des Head and Neck Center der University of Southern California (USA) zeigt, dass Erwachsene mit Cannabisabhängigkeit ein wesentlich höheres Risiko haben, an Kopfhals-Tumoren zu erkranken als Nicht-konsumenten. ■



Mit dem Cannabiskonsum geht oft ein schlechterer Gebisszustand einher

# Kokain, Heroin und Crystal Meth – Löcher im Gaumen, Batteriesäure für die Zähne

**D**rei besonders drastisch wirkende illegale Drogen sind Heroin, Kokain und Crystal Meth. Das aus dem aus Südamerika stammenden Coca-Strauch gewonnene Kokain war nach seiner Entdeckung im 19. Jahrhundert weit verbreitet und diente als Stimmungsaufheller und Betäubungsmittel – sogar das erste Coca-Cola-Rezept enthielt Kokain. Die Gefährlichkeit der Substanz wurde erst allmählich erkannt. Kokain bewirkt ein gesteigertes Leistungsvermögen, den Verlust des Hungergefühls und ein vermindertes Schlafbedürfnis, wobei die Reserven des Körpers bis zur Neige erschöpft werden.

Kokain wirkt betäubend auf das Zahnfleisch, denn durch Rauchen und Injizieren gelangt es in den Speichel und bleibt dort bis zu acht Stunden. Das Schnupfen von Kokain zerstört nach und nach die Nasenhöhle, oft entstehen sogar Löcher im Gaumen (zu 80 Prozent bei Frauen), wodurch die Sprache nasal und das Sprechen schwer wird. Betroffenen fällt zudem Essen und Trinken schwer. Sie leiden häufig unter Zähneknirschen, Verlust des Zahnschmelzes sowie Karies und Zahnfleischverletzungen.

## Euphorisch und schmerzfrei

Heroin ist ein stark schmerzstillendes und euphorisierendes Opioid und macht überaus stark abhängig. Von deutschen Chemikern Ende des 19. Jahrhunderts als künstliches Äquivalent zum Naturstoff Opium entwickelt und unter dem Namen „Heroin“ patentiert, wurde das „heldenhafte“ Mittel umfangreich vermarktet und als nicht süchtig machendes Schmerz- und Hustenmittel beworben. Doch schon bald wurde erkannt, wie schnell Heroin zur körperlichen Gewöhnung und psychi-

schen Abhängigkeit führt, insbesondere wenn es gespritzt wird. Weil Heroin sehr teuer ist, kommt es schnell zum sozialen Abstieg mit den damit verbundenen Problemen wie Beschaffungskriminalität oder Obdachlosigkeit. Dadurch vernachlässigen die Heroinabhängigen auch ihre Zahnpflege, was sich schnell in Karies und Parodontitis äußert.

Seit einigen Jahren ist auch ein synthetisches Opioid namens Fentanyl auf dem Vormarsch, vor allem in den USA, wo es für die überwiegende Zahl der Drogentoten verantwortlich ist. Das stark schmerzlindernde Arzneimittel kann sehr leicht überdosiert werden und unterliegt in Deutschland dem Betäubungsmittelgesetz.

## Crystal Meth auf dem Vormarsch

Crystal (Meth) ist der Szenename für Methamphetamin. Es ist eng verwandt mit Amphetamin (Speed). Im 19. Jahrhundert erstmals synthetisiert, wurde es in Deutschland 1937 unter dem Namen „Pervitin“ in den Handel gebracht und fand im Zweiten Weltkrieg millionenfach Anwendung als „Panzerschokolade“, sollte das Angstgefühl der deutschen Soldaten dämpfen und



Harte Drogen wie Kokain und Heroin zerstören in kurzer Zeit die Mundgesundheit

ihre Leistungsfähigkeit steigern. Doch schnell wurden die zahlreichen Nebenwirkungen erkannt.

Methamphetamin wird häufig in Form kleiner Kristalle verkauft („Crystal“) und hat tiefgreifende Wirkungen auf Konsumenten: Sie zeigen Gewaltbereitschaft und Wahnvorstellungen bis hin zum Suizid, aber auch Schlaganfälle und Herzfunktionsstörungen. Dazu wirkt es auf die Zähne wie Batteriesäure – Markenzeichen ist der so genannte „Meth Mouth“ mit starker Karies. Dazu kommen Mundtrockenheit, Zahnfleischentzündungen und Parodontitis, die Hyperaktivität verursacht Zähneknirschen. Abhängige konsumieren mehr zuckerhaltige Getränke, was die Wirkung der säurehaltigen Amphetamine noch verstärkt. Das Gebiss wird innerhalb weniger Monate zerstört. ■



# Drogen und ihre Folgen



Ungesunde Ernährung und mangelnde Mundhygiene führen schnell zu Karies

## Karies

Karies (Zahnfäule) entsteht durch das Zusammenspiel von Mikroorganismen, die im Biofilm leben, der die Zähne umgibt (Plaques), sowie mangelnder Mundhygiene und zuckerreicher Nahrung. Die Mikroorganismen verarbeiten den Zucker zu organischen Säuren, was zu einer Senkung des pH-Wertes im Mund führt. Dadurch werden die Zahnhartsubstanzen wie der Zahnschmelz geschwächt, eine Kariesläsion entsteht. Wird sie nicht behandelt, kann sie auch in das Dentin (Zahnbein) eindringen, was zu Zahnschmerzen führt.

Nähert sich die Karies dem Zahnnerv (Pulpa), können auch erhöhte Kälte- und Wärmeempfindlichkeit hinzukommen. Wird eine Entzündung des Zahnnerves nicht durch eine zahnärztliche Behandlung beseitigt, können eine Wurzelbehandlung und schließlich ein Ziehen des Zahnes nötig sein. Rechtzeitig entdeckt, kann die Zahnärztin oder der Zahnarzt jedoch mit einer Reihe von Maßnahmen die Ausbreitung der Karies verhindern oder zum Stillstand bringen, so mit Fluoridierungen

oder einer Füllungstherapie. Doch nur eine gründliche Mundhygiene und die Einschränkung des Konsums zuckerhaltiger Lebensmittel und Getränke sowie regelmäßige Zahnarztbesuche verhindern Karies dauerhaft.

## Parodontitis

Parodontitis ist eine entzündliche Erkrankung des zahnumgebenden Gewebes, des sogenannten Zahnhalteapparates. Nach dem 45. Lebensjahr ist Parodontitis die häufigste Ursache für den Verlust von Zähnen, Raucher leiden besonders häufig daran. Am Anfang ist die Parodontitis meist schmerzfrei, häufig aber mit Zahnfleischschwellungen und -blutungen sowie Mundgeruch verbunden.



Entzündetes Zahnfleisch kann zu Parodontitis führen

Durch den Abbau des Kieferknochens bilden sich Zahnfleischtaschen, die zur Zahnlockerung und später zum Verlust des Zahnes führen können. Eine unbehandelte Parodontitis kann auch Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen. Mit ausführlicher Unterweisung in Mundhygiene und einer professionellen Zahnreinigung kann der Zahnarzt das Fortschreiten der Parodontitis aufhalten. Im stark fortgeschrittenen Stadium sind jedoch chirurgische Eingriffe nötig. Das Behandlungsergebnis lässt sich durch Kontrolltermine sichern.



Zähneknirschen schleift den Zahnschmelz ab

## Zähneknirschen

Bruxismus (Zähneknirschen) bezeichnet das ständige, unbewusste, oftmals nächtliche Aufeinanderpressen und Reiben der Ober- und Unterkieferzähne. Dabei kann das Zehnfache des normalen Kaudrucks entstehen – die Folge: Der Zahnschmelz wird abgeschliffen. Außerdem können Schmerzen in der Kaumuskulatur entstehen, die sich auch als Kopfschmerzen äußern. Dazu können Bewegungseinschränkungen im Kiefer kommen, sogenannte Craniomandibuläre Dysfunktionen (CMD).

# Mundhygiene und Gang zum Zahnarzt äußerst wichtig



Mundhöhlenkrebs, hier ein Plattenepithelkarzinom an der Zunge, entwickelt sich langfristig

## Mundhöhlenkrebs

Mundhöhlenkrebs, also bösartige Erkrankungen der Mundschleimhaut wie Rachen-, Zungen- oder Kehlkopfkrebs, entsteht nicht über Nacht, sondern entwickelt sich über Monate oder Jahre hinweg aus Vorstufen. Diese sind für die Zahnärztin oder den Zahnarzt erkennbar und können bei regelmäßiger Kontrolle entdeckt und beseitigt

werden. Raucher haben ein besonders hohes Risiko, Mundhöhlenkrebs zu bekommen. Das gilt auch für E-Zigaretten und Verdampfer sowie regelmäßigen Alkoholkonsum.

Normalerweise ist die Mundschleimhaut völlig glatt, blassrosa und weich. Raue Stellen, Verhärtungen und Verdickungen und insbesondere jede weißliche oder rötliche Verfärbung

müssen jedoch sofort untersucht werden – auch und gerade dann, wenn die Veränderungen schmerzfrei sind. Im Verdachtsfall entnimmt der Zahnarzt unter örtlicher Betäubung eine Gewebeprobe oder macht einen Zellabstrich. Diese Proben werden dann untersucht, die Behandlung übernimmt in der Regel ein spezialisierter Arzt oder Zahnarzt. ■



Geschwüre wie dieses sollten schleunigst zahnärztlich untersucht und behandelt werden



## So bleiben Mund und Zähne gesund



1) Zähne zweimal täglich reinigen, zuckerfreies Kaugummi für zwischendurch!



2) Wasser ist ein idealer Durstlöcher. Zucker und Säuren aus Limonade oder Fruchtsaft schädigen die Zähne.



3) Möglichst wenig Zucker verzehren. Weniger Zucker gleich weniger Karies!



4) Zuckerhaltiges nicht über den ganzen Tag verteilt essen oder trinken!



5) Auch herzhaftes Lebensmittel können Zucker enthalten. Zutatenliste und Nährwerttabelle geben Auskunft.



6) Ausgewogene Ernährung wählen, die zum Kauen anregt!



7) Gut für Zähne und Mund: Kalzium, Fluorid, Polyphenole, Vitamin A, C und D sowie Omega-3-Fettsäuren.



8) Bester Schutz vor Karies: Fluorid aus Zahnpasta!

