



MARKUS MEURY

Kommunikation und Medien Sucht Schweiz,
Lausanne, CH

Sucht kann jeden treffen

Am Anfang der Sucht steht oft der Genuss. Verschiedene Faktoren wie die individuelle Veranlagung, die Eigenschaften des Produktes oder gesellschaftliche Normen können dazu führen, dass aus dem Genuss eine Sucht wird. Nicht jeder ist gleich suchtgefährdet, und die Empfänglichkeit für suchtfördernde Mittel kann sich im Laufe des Lebens verändern. Sind wir beispielsweise stark unter Druck, in Trauer oder fühlen uns hoffnungslos, sind wir anfälliger und empfänglicher für ein Ausweich- und Kompensationsverhalten. Die «ersehnte» Entspannung am Abend bei einem

Glas Rotwein, die Schlaftablette zum Durchschlafen, die «Belohnung» in Form einer Zigarettenpause oder die Ablenkung von Alltagsorgen im Internet – lauter kleine Belohnungselemente, die, wenn sie über längere Zeit aufrechterhalten werden, vorerst in einer Gewohnheit und anschließend in einer Sucht enden können.

Vom Genuss zur Abhängigkeit: Verschiedene Konsummuster

Ein Glas Wein zu einem guten Essen oder ein Bier zum Fußballspiel: Der Konsum von potentiell süchtig machenden

Substanzen ist fest in unserer Kultur verankert. Die verschiedenen Stoffe können unterschiedlich schnell und stark abhängig machen oder besonders große gesundheitliche Probleme mit sich bringen. Überdies bergen manche Konsumformen geringere Risiken, andere können hingegen zu schweren Belastungen führen oder sind bereits Ausdruck eines schweren Problems. Wichtig ist, sich zu fragen, weshalb man zu einem Suchtmittel greift. Konsumiert man, weil man sich davon eine Entlastung erhofft, muss man besonders vorsichtig sein. Das Risiko der Wiederholung ist

dann besonders groß. Folgende Konsumformen lassen sich unterscheiden:

Experimentierkonsum: Die Motive für einen Experimentierkonsum, der vor allem bei Jugendlichen vorkommt, sind hauptsächlich Neugierde, der Wunsch nach neuen Erfahrungen, die Suche nach Vergnügen oder eine Anpassung an Gruppennormen.

Freizeitgebrauch: Gelegentlicher Freizeitkonsum hat seinen Grund z. B. in der Suche nach Vergnügen, im Gemeinschaftserleben, in der Suche nach Rausch.

Starker Gebrauch, Missbrauch: Einem Missbrauch liegen oft problematische Motive zugrunde, zum Beispiel Langeweile, der Wunsch nach Vergessen oder die Flucht aus der Wirklichkeit.

Was ist eigentlich Sucht?

Bei einer Sucht ist die Kontrolle über den Konsum verloren gegangen. Andere Interessen werden zugunsten des Konsums aufgegeben. Neben dieser psychischen Abhängigkeit kann es je nach Substanz auch zu einer körperlichen Abhängigkeit kommen. Eine solche liegt vor, wenn eine Substanz in den Stoffwechsel eingebaut worden ist. Bei Absetzen oder Reduktion der Droge kommt es zu körperlichen Entzugserscheinungen. Nicht alle Suchtmittel führen im selben Ausmaß zu einer körperlichen Abhängigkeit, während die psychische Abhängigkeit, das Gefühl, ohne das Suchtmittel das Leben nicht mehr meistern zu können, ein gemeinsamer Nenner aller Suchterkrankungen ist.

Nach der internationalen Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme (ICD-10) liegt dann eine Sucht (in Fachkreisen generell Abhängigkeit genannt) vor, wenn drei oder mehr der folgenden Kriterien zutreffen:

- **Innerer Zwang zum Konsum: Verminderte Kontrollfähigkeit über den Konsum.**
- **Körperliche Entzugssymptome, wenn der Konsum gestoppt oder reduziert wird.**
- **Toleranzbildung: Dosis muss erhöht werden, um die gleiche Wirkung zu erzielen.**
- **Andere Interessen werden vernachlässigt, erhöhter Zeitaufwand für die Beschaffung, für den Konsum oder die Erholung vom Konsum.**
- **Trotz Wissens um bereits vorliegende Gesundheitsschäden wird weiter konsumiert.**

Die genaue Diagnose kann nur eine Fachperson (Arzt/Ärztin, PsychologIn, SozialarbeiterIn etc.) mit entsprechender Ausbildung stellen.

Zwei verschiedene Suchtformen: Die stoffgebundenen Süchte und die Verhaltenssüchte

Stoffgebundene Sucht

Drogen sind Substanzen mit psychoaktiver Wirkung, welche aufgrund ihrer chemischen Natur Wirkung auf das zentrale Nervensystem haben und deswegen Abhängigkeit erzeugen können. Dazu gehören Nikotin, suchterzeugende Medikamente, Rauschmittel sowie Alkohol. Sie werden in drei Wirkungssparten unterteilt. Gemeinsam ist ihnen, dass sie das Befinden, das Bewusstsein oder das Verhalten beim Menschen verändern können.

Man unterscheidet im Allgemeinen Substanzen, die

- **beruhigen oder dämpfen (z. B. Alkohol, Beruhigungsmittel, Schlafmittel, Heroin, Cannabis)**
- **aufputschen (z. B. Nikotin, Kokain, Ecstasy oder Amphetamine) oder**
- **Halluzinationen hervorrufen (z. B. LSD oder halluzinogene Stoffe)**

Verhaltenssüchte

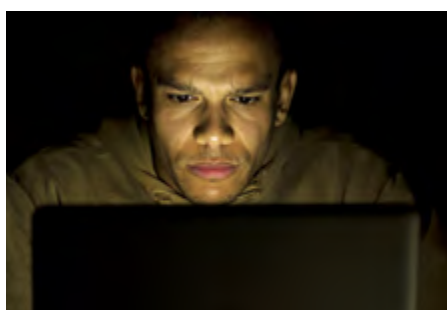
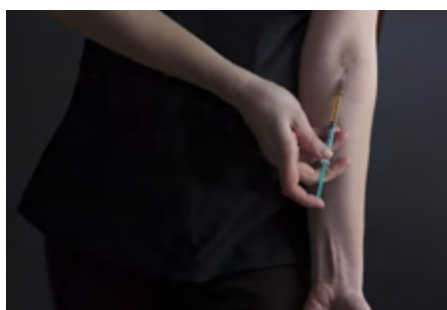
Grundsätzlich kann jede Tätigkeit zur Sucht werden, wenn man sie nicht mehr beherrschen kann, wenn das zugrunde liegende Problemverhalten zu einem eigendynamischen, zwanghaften Verhalten wird und das Leben weitgehend bestimmt. Die bekanntesten Verhaltenssüchte sind: Spielsucht, Kaufsucht, Arbeitssucht, Geldsucht, Internetsucht und Essstörungen. Die Suchtentwicklung verläuft ähnlich wie bei stoffgebundenen Süchten. Man braucht das Hochgefühl durch das Übermaß und versucht, das Gefühl immer wieder herzustellen. Je öfter man das tut, desto tiefer gerät man in die Sucht.

Veränderung im Gehirn

Die Abhängigkeit von Substanzen, welche insbesondere die Stimmung, das Denken und die Wahrnehmung verändern (psychoaktive Substanzen), oder aber von Verhaltensweisen, ist das Ergebnis von im Gehirn ausgelösten Anpassungsprozessen. Sucht hat demzufolge nichts mit mangelndem Willen zu tun, sondern mit einer Veränderung der Lernmechanismen im Gehirn, welche die Motivations- und Entscheidungsprozesse beeinflussen. Dies erklärt die Schwierigkeiten der betroffenen Personen, ihr Konsumverhalten zu kontrollieren oder zu stoppen.

Der Sucht-Schaltkreis

Allen Suchtmitteln ist gemeinsam, dass sie auf das «Belohnungssystem» im Gehirn einwirken. Dieses System ermittelt die unerwarteten und positiven Folgen eines Verhaltens in einer Situation und erstellt ein Lernsignal, damit dieses Verhaltensmuster in Zukunft wiederholt wird. Beispiel: An einem anstrengenden Arbeitstag bietet mir jemand eine Zigarette an. Diese entspannt mich, ich fühle mich besser. Mein Belohnungssystem



wird stimuliert und ein Lernsignal ausgesendet. Dank diesem Signal wird «gelernt», dass die Konsequenz meiner Handlung äußerst positiv ist, was mich zur gegebenen Zeit zu einer erneuten Zigarettenpause bewegen könnte. Die meisterforschten psychoaktiven Substanzen sind Alkohol, Nikotin, Cannabis, Kokain und Heroin. Sie alle ahmen die Aktivität körpereigener Molekü-

le nach und können Neuronen aktivieren oder inaktivieren und dadurch biochemische Reaktionen auslösen.

Neben ihrer je nach Substanz verschiedenen Wirkung auf das Gehirn ist sämtlichen Suchtmitteln ein Merkmal gemeinsam: Sie haben alle eine erhöhte Dopamin-Ausschüttung im Belohnungssystem zur Folge. Während die Dopamin-Konzentration auf natürliche Weise in der Regel nur dann ansteigt, wenn das Verhalten eine positi-

ve und vor allem überraschende Konsequenz hat, erzwingt die Substanzzufuhr den Anstieg. Das Gehirn strebt in der Folge nach einem neuen Gleichgewicht, damit es trotz der psychoaktiven Substanzen normal funktionieren kann.

Verhaltenssüchte ergeben sich aus denselben Lerneffekten und lösen ähnliche biochemische Veränderungen des Gehirns aus wie die an psychoaktive Substanzen gebundenen Suchterkrankungen. Statt aufgrund einer zugeführten Substanz wirkt hier die Dopamin-Ausschüttung durch den Verhaltensreiz.

Die Toleranzbildung: Das Verlangen nach immer mehr

Bei vielen Suchtmitteln müssen bei regelmäßigem Konsum mit der Zeit immer höhere Dosen konsumiert werden, um die gleiche Wirkung zu erzielen,

Zahlen und Fakten

- **Alkohol (2012):** Neun von zehn Personen in der Schweiz trinken mindestens gelegentlich Alkohol, rund ein Fünftel der Schweizer Bevölkerung trinkt risikoreich, das heißt, auf eine Art und Weise, mit der diese Menschen sich und andere gefährden. Rund 250'000 Menschen sind abhängig.
- **Tabak (2012):** In der Schweiz rauchen 25,9 % der Bevölkerung ab 15 Jahren gelegentlich oder täglich. 73 % der Rauchenden konsumieren Tabak täglich, hauptsächlich in Form von Zigaretten.
- **Cannabis (2012):** 3,2 % der SchweizerInnen geben an, in den letzten 30 Tagen Cannabis konsumiert zu haben. Die meisten von ihnen sind unter 35 Jahre alt.
- **Heroin, Kokain und Ecstasy** werden von 0,1% der Bevölkerung konsumiert (2012), die zwei Letzteren gelten als Partydrogen.
- **Spielsucht** betrifft in der Schweiz rund 30'000 Personen (2005), **Onlinesucht** rund 70'000 Personen (2013).

weil sich das Gehirn anpasst, um die Wirkung der Substanz anzugleichen. Die Balance wird verschoben. Beim chronischen Konsum hat sich das Gehirn dermaßen angepasst, dass sich bei einer Unterversorgung mit der Substanz ein Gefühlsgemisch aus Traurigkeit, Ängstlichkeit und Reizbarkeit einstellt. Dieser negative Gemütszustand veranlasst zu einem erneuten Konsum, bei welchem nun nicht mehr die positive Wirkung, sondern das Erreichen eines Normalzustandes im Vordergrund steht. Dies ist beispielsweise beim Rauchen der Fall: Die Mehrheit der täglich Rauchenden tut dies mit der Zeit nur noch zur Vermeidung von Entzugserscheinungen.

Wirkung des Entzugs

Beim Entzug wird die durch die regelmäßige Einnahme der Drogen (resp. die durch das Verhalten) angepasste unnatürliche Balance wieder gestört. Das massive Ungleichgewicht in der Funktion der Nervenzellen erklärt die heftigen Reaktionen des Körpers auf einen Entzug. Ein Gleichgewicht stellt sich je nach konsumierter Substanz und individuellen Faktoren erst nach ein paar Wochen bis Monaten wieder ein.

Doch auch nach einem glücklichen Ausstieg bleibt das Gehirn für psychoaktive Substanzen empfänglich. Dies erklärt die große Rückfallgefahr.

Risikofaktoren

Die Gründe, weshalb jemand süchtig wird, sind vielfältig und individuell. In der Forschung wird vom Modell der sogenannten Sucht-Trias ausgegangen. Dieses Modell widerspiegelt die vielfältigen Faktoren von Sucht im Dreieck von Umwelt, Individuum und Sub-

stanz, die hier anhand des Zigarettenrauchens dargestellt werden:

Substanz: Erhältlichkeit, Preis, Image (Gefährlichkeit vs. Werbung), Abhängigkeitspotenzial (Tabak gilt als der nach Heroin am zweitschnellsten süchtig machende Stoff).

Individuum: Genetische Veranlagung, frühkindliche Lebenssituation, Selbstwertgefühl (um dem Gruppendruck standzuhalten), aktuelles Befinden und Belastungen, Zukunftsperspektiven (welche das Gesundheitskapital wichtig werden lassen) versus Desillusionierung, Langeweile und Leere (Suche nach dem «Kick»), Flucht-tendenz (Konflikte, mangelnde Selbstsicherheit zur Problemlösung), Risikobereitschaft, Wissen um die Gefahr von Produkten.

Umwelt: Das Vorbild von Bezugspersonen und familiäre Schemen, gesellschaftliche Normen (z. B. Konsumorientierung) und Gesetze, Werbebotschaften, vorhandene Alternativen zu Suchtmitteln oder Verhalten etc.

Um die Suchtgefahr zu vermindern, muss man deshalb auf verschiedenen Ebenen ansetzen: Auf der persönlichen Ebene, also der Vorbeugung (Stärkung der Persönlichkeit und Erfüllung mit «gesunden» Lebensinhalten, also Alternativen) und auch auf der politischen Ebene (z. B. Zugänglichkeit von Produkten und Verbot von irreführenden Werbebotschaften).

Jede Generation kennt ihre spezifischen Gefahren: Bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen sind dies das Rauschtrinken, die Partydrogen und Internet/Soziale Medien. Ab

Jugendliche speziell gefährdet

dem Erwachsenenalter entwickeln sich Alkoholismus und Kokainkonsum.

Jugendliche sind aber besonders gefährdet, eine Sucht zu entwickeln, weil sie auf der Suche nach sich selbst sind und bei ihnen das für die Regulierung und Disziplinierung von Verhalten und Emotionen zuständige Stammhirn noch nicht vollständig entwickelt ist. Zudem zeigt die Forschung, dass sich eine Sucht umso eher entwickelt, je früher jemand mit dem Rauchen oder Alkoholtrinken angefangen hat. ■



ÜBER SUCHT SCHWEIZ

Sucht Schweiz ist eine private, parteipolitisch und konfessionell unabhängige Stiftung, die einen gemeinnützigen Zweck verfolgt: Probleme verhüten, die aus dem Konsum von Alkohol und anderen psychoaktiven Substanzen hervorgehen, sowie bereits entstandene Probleme vermindern. Sucht Schweiz konzipiert und realisiert Präventionsprojekte, engagiert sich in der Gesundheitspolitik und der psychosozialen Forschung. 1902 gegründet, hat die Sucht Schweiz-Stiftung ihren Sitz in Lausanne und beschäftigt 49 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Kontakt:

Sucht Schweiz, Av. Louis-Ruchonnet 14, 1003 Lausanne; Tel.: +41 (0)21 321 29 11
info@suchtschweiz.ch; Rat und Hilfe: Gratisnummer CH: 0800 104 104 (Montag bis Donnerstag) 8:30 bis 12:00 und 14:00 bis 16:30; Spendenkonto: 10-261-7.

Leben & Gesundheit®

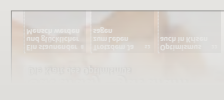
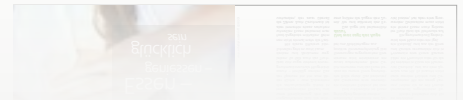
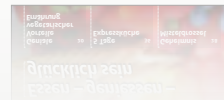
Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf www.lug-mag.com.

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter www.lug-mag.com

