

Sucht-Potpourri

Rauchen

Die Zigarette als Genussmittel wird in unserer Gesellschaft schon länger in Frage gestellt. Neben dem hohen Abhängigkeitspotenzial des Nikotins sind es nicht zuletzt die nachweislichen Gesundheitsschädigungen v.a. des Herz-Kreislaufsystems und die krebserzeugende Wirkung, die das Rauchen immer mehr in Verruf bringen, was sich nicht zuletzt in einer Gesetzgebung widerspiegelt, die das Rauchen immer mehr aus der Öffentlichkeit verdrängt. Vermehrt werden in letzter Zeit auch E-Zigaretten konsumiert, die den Anschein erwecken möchten, weniger gesundheitsgefährdend zu sein. Fachleute sehen das durchaus kritisch. Sofern beim „Dampfen“ nikotinhaltige Substanzen verwendet werden, ist das Suchtpotenzial ebenso gegeben wie bei herkömmlichen Zigaretten.

Alkohol

Bier wird von der Werbung als vitalisierendes Erfrischungsgetränk angepriesen und gilt in unserer Gesellschaft ganz allgemein als Genussmittel. Hierbei wird außer Acht gelassen, dass trotz des relativ niedrigen Alkoholgehaltes auch der Konsum von Bier zur Alkoholabhängigkeit führen kann. Wein gilt in manchen Regionen fast schon als Kulturgut. Zu feierlichen Anlässen gehört automatisch auch das Gläschen Sekt. In unserer Gesellschaft als Genussmittel betrachtet, wird hier bei gerne übersehen, dass der regelmäßige Konsum von Alkoholika zur Abhängigkeit führt.

Harte Alkoholika werden von den Jugendlichen vorzugsweise mit anderen Getränken gemischt, z. B. Wodka-Red-Bull. Hierdurch wird der brennende Alkoholgeschmack abgemildert und der an sich nicht schmackhafte Alkohol „versüßt“. Man kann aber davon ausgehen, dass der Konsum der Wirkung halber erfolgt, also um innerhalb kürzester Zeit eine entsprechend ausgelassene Stimmung zu erzeugen. Die Gefahr hierbei für Jugendliche besteht v.a. darin, dass sie den hohen Alkoholgehalt nicht einschätzen und schon geringe Mengen fatale Auswirkungen haben können (Beispiel: Komasaufen).

Cannabis

Der Konsum von THC (Wirkstoff von Cannabis) wird gerade von Jugendlichen häufig bagatellisiert, dabei wird außer Acht gelassen, dass es sich hierbei um eine Droge handelt, die zur Abhängigkeit führen und deren Konsum u.U. bleibende psychische Schädigungen (Psychosen) hervorrufen kann. Bei Jugendlichen ist der Konsum von Cannabis heute fast genauso verbreitet wie das Trinken von Alkohol.

Aufputzmittel

Eines der am häufigsten konsumierten Aufputzmittel ist Amphetamin bzw. Methamphetamin („Crystal“). Amphetamine haben ihre Berechtigung als Medikamente während Methamphetamine vollsynthetisch hergestellte Rauschmittel sind, die in der Regel geschneift, aber auch geraucht oder gespritzt werden. Crystal Meth führt sehr schnell zu einer Abhängigkeit. Es ist ein starkes Nervengift und hat enorme körperliche, psychische und soziale Folgeschäden.

harte Drogen

Ursprünglich als Medikament eingesetzt, besitzt Heroin ein hohes Suchtpotenzial und wird häufig injiziert, es kann auch geschnupft oder geraucht werden. Das Spritzen von Heroin führt sehr schnell zur psychischen und physischen Abhängigkeit und endet oft in der Beschaffungskriminalität, die es dem Abhängigen zusätzlich erschwert, aus der Sucht herauszufinden. Auch Kokain gilt als typische „harte Droge“.

Medikamente	Medikamentenabhängigkeit ist in unserer Gesellschaft weiter verbreitet als man annimmt: v.a. Benzodiazepine (Schlaf- und Beruhigungsmittel) besitzen ein hohes Abhängigkeitspotenzial und können schon nach zwei bis vier Wochen regelmäßiger Einnahme zu starker psychischer und physischer Abhängigkeit führen. Die Abhängigkeit von Medikamenten wird kaum diskutiert, wobei die Entwöhnung v.a. von Benzodiazepinen sehr langwierig und schwierig ist. In diesem Zusammenhang wird auch die Verantwortlichkeit von Ärzten diskutiert, die teilweise recht bedenkenlos solche Medikamente verschreiben.
Neue psychoaktive Substanzen (NPS)	Diese Substanzen sind auch unter dem Namen „Legal Highs“ und „Research Chemicals“ bekannt. Es handelt sich dabei um synthetisch hergestellte Designerdrogen. Die einzelnen Bestandteile sind nicht ausdrücklich verboten, die Ausgangsmoleküle stammen zumeist aus der Pharmazie. Im Labor werden diese mit wenigen Anpassungen der Struktur nachgebaut. Sie kommen unter Fantasienamen als Badesalz, Räuchermischung oder Düngerpillung in den (Online-)Handel. NPS sind hochriskante Drogen.
Shisha	In Shishas, also Wasserpfeifen, werden der Regel einen mit Aromastoffen angereicherten Shishatabak geraucht. Als solcher enthält er Nikotin und ist in seiner Suchtwirkung vergleichbar zum Zigarettenrauchen. Die Zusatzstoffe können ebenfalls gesundheitsschädigend sein und als riskant gilt, dass beim Shisharauchen tiefer inhaliert wird, da der Rauch kühler ist als beim „normalen“ Rauchen.
Anabolika	Hierbei handelt es sich um Steroidhormone, die bevorzugt zum Doping bzw. Muskelaufbau verwendet werden. Sie können psychisch abhängig machen, ihre Einnahme ist darüber hinaus gesundheitsschädigend. Da sie meist aus ungewissen Quellen im Online-Handel stammen, ist die Wahrscheinlichkeit, an verunreinigte Substanz zu geraten, sehr hoch. Anabolika können nicht risikoarm konsumiert werden.
Sport	Intensive sportliche Betätigung, v.a. Ausdauersport, führt zur körpereigenen Endorphinausschüttung, die den Sportler rauschähnliche Zustände erleben lässt. Diskutiert werden kann hier, ob diese Form des evtl. süchtigen Verhaltens tatsächlich schädlich ist. Sport, v.a. Ausdauersport besitzt eine nachweislich positive Auswirkung auf das Herz-Kreislauf-System und auf die Psyche (Stressabbau).
Computer	Es gibt immer mehr Einrichtungen, die sich auf die Behandlung von Computer- und Spielsucht spezialisiert haben. Obwohl es sich um keine stoffgebundene Abhängigkeit handelt, kann das exzessive Spielen zunehmend zu sozialer Isolation und Flucht aus der Realität führen, zur zunehmenden Vernachlässigung von Pflichten, wie z.B. Schule und Beruf und kann für den Betroffenen somit ähnliche Folgen haben wie die stoffgebundene Abhängigkeit.
Glücksspiel	Siehe Informationen zu Computer-Spielsucht. Zusätzlich kann das Spielen zum finanziellen Ruin führen und ebenso wie die Abhängigkeit von illegalen Drogen darin gipfeln, das nötige Geld durch kriminelle Handlungen aufzutreiben.
Musik	Musikhören dient in der Regel der Entspannung und Ablenkung und kann die unterschiedlichsten Emotionen auslösen. Über das Handy gehört, das Jugendliche 24/7 dabei haben, kann aber der ständige Musikkonsum auch dazu führen, den Kontakt zu anderen zu vermeiden – sich zurückzuziehen.
Smartphone	Smartphones bieten zahlreiche sinnvolle Nutzungsmöglichkeiten, neben dem Telefonieren kann man mit ihnen ins Internet um dort Social Media zu nutzen, man kann sie zum Musik hören verwenden, zum Fotografieren und Speichern zahlreicher persönlicher Daten. Demzufolge kann die exzessive Nutzung wie auch bei Computer und Internet der Flucht aus der Realität dienen. Darüber hinaus ermöglicht das Handy soziale Kontakte, ohne jedoch dem Anderen tatsächlich gegenüberzutreten zu müssen, was teilweise die Kontaktaufnahme vereinfacht, aber auch zur Verminderung echter sozialer Kontakte beitragen kann.

- Social Media** Über das Suchtpotenzial von Social Media ist inzwischen viel bekannt. Apps wie Instagram, Snap-Chat, Twitch und TikTok werden von den Entwickler*innen absichtlich so programmiert, dass die Nutzerinnen und Nutzer möglichst viel Zeit damit verbringen. Ihren Algorithmen ist also eine Suchtgefahr inhärent.
- Bücher** Lesen dient in der Regel der Entspannung, der Informationsaufnahme oder der Unterhaltung. Exzessives Lesen wird kaum als „gefährlich“ erachtet, kann aber ebenso wie exzessives Computerspielen zur Flucht aus der Realität führen und zur Verminderung sozialer Kontakte beitragen.
- Süßigkeiten** Süßigkeiten könnten hier auch symbolisch für Essstörungen, z.B. Bulimie, stehen (siehe auch „Körperkult“). Allerdings können die Tafel Schokolade oder auch die Tüte Gummibärchen als kleine „Glücklichmacher“ angesehen werden, die ebenso wie der Griff zur Flasche Bier, dem Glas Wein oder der Zigarette instrumentalisiert werden, um positive Gefühle zu verstärken oder negative zu verdrängen. Die kleinen Leckereien werden mit bestimmten Situationen oder Empfindungen in Verbindung gebracht, die dann automatisch das Verlangen danach auslösen.
- Sex** Wie alle Verhaltensweisen kann auch das Ausleben von Sexualität Suchtcharakter annehmen. Neben der Lustbefriedigung spielt hierbei auch der übermäßige Wunsch nach Anerkennung und Zuneigung eine Rolle, deren Erfüllung vermeintlich im Ausleben der Sexualität erfüllt wird.
- Körperkult** V.a. für viele Mädchen erscheint es erstrebenswert, ein vermeintliches körperliches Schönheitsideal zu erreichen, das auch durch die Medien propagiert wird (z.B. Germany's next top model) – ein Schlanksein, das mit Weiblichkeit kaum mehr in Einklang gebracht werden kann und die Kleidergröße XXS erfordert. Essstörungen wie Magersucht oder Bulimie gehören zu den Verhaltenssüchten, wobei v.a. Magersucht zu schweren körperlichen Schäden bis hin zum Tod führen kann. Wie auch bei den stoffgebundenen Süchten können Betroffene ihr Verhalten nicht mehr kontrollieren (hier: normale Ernährung) und in der Regel ohne Behandlung/Therapie ihr süchtiges Verhalten nicht ändern.
- Bodybuilding** Eine weitere Form, ein körperliches Schönheitsideal erreichen zu wollen, ist das Bodybuilding. Grundsätzlich kann das Trainieren der Muskulatur als gesundheitsförderlich angesehen werden, da ein stabiles Muskelkorsett den Bewegungsapparat des Menschen stützt und schützt. Das Formen des eigenen Körpers kann jedoch auch suchtähnliche Züge annehmen, wobei das eigene Wohlbefinden ausschließlich über die äußere Erscheinung definiert wird: Der Körper wird zum Ausdruck von Männlichkeit, Stärke und Erotik. Zusätzlich können muskelaufbauende Präparate (Anabolika) eingenommen werden, die zahlreiche schädigende Wirkungen haben können.
- Shoppen** Kaufen/Shoppen dient grundsätzlich der Bedürfnisbefriedigung, man möchte sich „etwas gönnen“, was als befriedigend empfunden wird. Ebenso wie andere Verhaltensweisen kann das Kaufverhalten süchtigen Charakter annehmen, wenn das „Sich-etwas-gönnen“ als regelmäßiger Seelentröster angewandt und zu einem zwanghaften, unwiderstehlichen Verlangen wird. Über das Smartphone ist shoppen (zumindest für volljährige Jugendliche mit Konto und/oder Kreditkarte) sehr einfach – das begehrte Gadget oder Kleidungsstück ist nur wenige Klicks entfernt.

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Sucht hat viele Gesichter., Oktober 2022

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Chefredaktion: Andreas Baader, (V.i.S.d.P.), DGUV, Sankt Augustin

Redaktion: Dagmar Binder, Stefanie Richter, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden,

www.universum.de, **E-Mail Redaktion:** info@dguv-lug.de

Text: Melanie Budzinski, Wiesbaden