

# DGUV Lernen und Gesundheit

## Sucht hat viele Gesichter

Hintergrundinformationen 2 für die Lehrkraft

### Sucht-Potpourri

#### Zigaretten

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. Jugendliche reizt am Rauchen, dass es „cool“ ist und das Gefühl von Erwachsensein vermittelt.

#### Bier, Wein, Sekt

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 hierbei gerne übersehen, dass der regelmäßige Konsum von Alkoholika zur Abhängigkeit führt.

#### Wodka und co.

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).

#### Joint

Der Konsum von THC (Wirkstoff von Cannabis) wird gerade von Jugendlichen häufig bagatellisiert, dabei wird außer Acht gelassen, dass es sich hierbei in Deutschland um eine illegale 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.

#### Pfeife

Das klassische Pfeiferauchen ist bei Jugendlichen heute nicht mehr verbreitet – für diese Art zu rauchen gelten aber die gleichen Aspekte wie für Zigaretten. Die Jugendlichen werden mit dem Symbol der Pfeife evtl. die Wasserpfeife oder den Konsum anderer Drogen assoziieren, die mit einer Pfeife geraucht werden können, so z.B. Hasch oder Krack. Letzteres wird durch Aufkochen mit anderen Substanzen aus Kokain gewonnen und besitzt ein überaus hohes Abhängigkeitspotenzial.

#### Spritze

Zahlreiche Substanzen können intravenös injiziert werden, wie z.B. Heroin und Kokain. Das Spritzen von Drogen wird jedoch vorzugsweise mit dem Konsum von Heroin („Drücken“) in Verbindung gebracht. 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.

- 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.
- 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.
- TV**                 Fernsehen dient in der Regel der Entspannung, der Informationsaufnahme oder der Unterhaltung, ohne dass man dabei selbst aktiv werden muss. Exzessiver Fernsehkonsum kann ebenso wie exzessives Computerspielen zur Flucht aus der Realität dienen und zur Verminderung sozialer Kontakte beitragen.
- Glücksspiel**      Siehe Informationen zu Computer-Spielsucht. Zusätzlich kann das Spielen an Automaten oder im Kasino schnell 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. Der MP3-Player, heute oftmals ein ständiger Begleiter Jugendlicher, kann aber auch dazu führen, den Kontakt zu anderen zu vermeiden – sich zurückzuziehen.
- Smartphone**      V.a. die heutigen Smartphones bieten zahlreiche sinnvolle Nutzungsmöglichkeiten, neben dem Telefonieren kann man mit ihnen ins Internet, man kann sie als MP3-Player 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.
- 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 Verhaltenssuchten, wobei v.a. Magersucht zu schweren körperlichen Schäden bis hin zum Tod führen kann. Wie auch bei den stoffgebundenen Süchte können Betroffene ihr Verhalten nicht mehr kontrollieren (hier: normale Ernährung) und in der Regel ohne Behandlung/Therapie ihr süchtiges Verhalten nicht ändern.
- 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.

## Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Sucht hat viele Gesichter, August 2012

**Herausgeber:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

**Redaktion:** Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Dagmar Binder, Wiesbaden

**Text:** Melanie Budzinski, Wiesbaden

**Verlag:** Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, [www.universum.de](http://www.universum.de)