



Dr. Christoph Hubner. MSc  
Arzt für Allgemeinmedizin  
5151 Nussdorf am Haunsberg

## Sucht

Sucht ist eine moderne Volkskrankheit und hat viele Gesichter. Unsere Umwelt hält viele Verführungen und Möglichkeiten bereit, süchtig zu werden. Der Übergang von Genuss zur Sucht ist oft fließend und bleibt lange unbemerkt. Man soll jedoch wissen, dass die Sucht eine sehr schwere psychische Erkrankung ist und ärztliche Hilfe und Therapie erfordert.

In der Arztpraxis begegnet mir die Sucht in verschiedensten Formen:

- Alkoholsucht
- Medikamentensucht
- Drogensucht
- Nikotinsucht
- Spielsucht
- Internet- und Gamingsucht
- Arbeitssucht
- Kaufsucht
- Esssucht

Die Suchtforschung geht davon aus, dass Sucht und Suchterkrankungen in den kommenden Jahren zunehmen werden.

Laut Forschungsberichten wird im Jahr 2050 die Sucht nach der Depression die dritthäufigste psychische Erkrankung sein.

Sucht und süchtiges Verhalten bleiben oft auch für das Umfeld nicht ohne Folgen und können schwere Auswirkungen haben. Nicht selten passieren schwere Autounfälle unter dem Einfluss von Alkohol und Rauschmitteln.

Bei den Formen der Sucht unterscheidet man zwischen Substanzsüchten und Verhaltenssüchten.

Zu den Substanzsüchten gehört die Einnahme einer Vielzahl von berauschenden Mitteln wie z.B. Alkohol, Heroin, Kokain, LSD, Cannabis (Haschisch), Ecstasy –

Pillen, und noch viele andere. Es gibt auch immer neuere Arten von psychodelischen Substanzen.

In diesem Zusammenhang soll erwähnt sein, dass bereits die einmalige Einnahme solcher Substanzen (auch von Cannabis und Haschisch) zu schweren psychischen Problemen bzw. psychiatrischen Erkrankungen führen kann. In einzelnen Fällen können sie Psychosen auslösen bzw. auch Schizophrenie hervorrufen.

Es ist alarmierend, dass der Gebrauch dieser Substanzen konstant zunimmt und es ist höchste Zeit, dass Aufklärung, Information und Massnahmen gegen den Missbrauch dieser gefährlichen Suchtmittel getroffen werden.

## **Wir leben nicht nur um zu arbeiten, sondern wir arbeiten um auch gut zu leben**

### **Arbeitssucht - Neuroenhancement und Hirndoping**

In unserer von Stress und Leistungsdruck dominierten Gesellschaft nehmen die Süchte enorm zu.

Viele Menschen brauchen leistungssteigernde Medikamente, um das tägliche Arbeitspensum zu erledigen.

Man spricht von Neuroenhancement und Hirndoping. Damit gemeint ist der Versuch gesunder Personen, ihre geistige Leistungsfähigkeit durch die Einnahme psychoaktiver Substanzen zu steigern. Es geht dabei um die Verbesserung der Aufmerksamkeit, der Konzentration und des Gedächtnisses. Dazu zählen Substanzen wie z.B. Koffein, Amphetamine, manchmal sogar Antidepressiva bis zu illegalen Drogen wie Speed und Ecstasy. u.a. Die Effekte können dabei sehr unterschiedlich sein. Die Substanzen können auf Dauer zu erheblichen körperlichen Nebenwirkungen führen und haben ein mehr oder weniger ausgeprägtes Abhängigkeitspotential, die einen Einfluss auf Emotionen und Stimmung haben. Bei einer dauerhaften Einnahme führt Neuroenhancement zu Abhängigkeit und zu einer Vernachlässigung von sozialen Kontakten und zwischenmenschlichen Beziehungen.

### **Stressbewältigung und gesunder Lebensstil**

Um dem Missbrauch von Substanzen zur Leistungssteigerung vorzubeugen, sind Maßnahmen gegen Stress und zur Stressbewältigung wichtig.

Gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und gesunder Schlaf sind die Eckpfeiler eines gesunden Lebensstils. Wir leben nicht nur für die Arbeit, sondern wir arbeiten um auch gut zu leben.

### **Verhaltenssüchte sind im Vormarsch**

Eine andere Form von Süchten sind die sogenannten Verhaltenssüchte. Dazu gehören z.B. die Internet-Sucht, die Handy-Sucht, die Spielsucht.

Gerade mit Handy und Internet haben wir täglich zu tun. Es ist nicht einfach Verhaltenssuchte zu diagnostizieren. Speziell für Kinder und Jugendliche ist der Umgang mit Internet und Handy selbstverständlich. Und auch in diesem Zusammenhang lässt sich sagen, dass der Übergang vom Normalgebrauch zur Sucht fließend ist. Gerade im familiären Umfeld sollte daher sehr aufmerksam und bewusst mit Handy und Internet umgegangen werden. Setzen Sie ihren Kindern Grenzen und ein zeitliches Limit.

Unternehmen sie wieder einmal einen Ausflug gemeinsam bzw. verbringen sie viel Zeit in der Natur. Achten Sie auf gute Kommunikation und ein vertrauensvolles Gesprächsklima in der Familie. Auch der eigene Umgang wirkt als Vorbild für ihre Kinder und kann zu einem guten Umgang mit den modernen Kommunikationsmedien beitragen.

### **SUCHT und Co-Abhängigkeit**

Wie bereits erwähnt bleibt Sucht über einen längeren Zeitraum unerkant. In Zusammenhang mit Alkohol lässt sich sagen, dass die Vorlaufzeit etwa 8 bis 10 Jahre beträgt.

Nicht selten wird das „Genußachterl“ langsam zum „Mußvierterl“ etc.. Vielfach sind die Menschen, die enger mit den Betroffenen verbunden sind, wie zum Beispiel der/die Partner/in oder die Arbeitskollegen, massiv von der Sucht ihres Angehörigen oder Kollegen betroffen. Oft schauen die Menschen im nahen Umfeld tatenlos und ohnmächtig zu. Auf diese Weise werden sie zu sogenannten CO-Abhängigen.

Der Suchtexperte Reinhard Haller spricht in seinem Buch „Nie wieder süchtig-ein Leben in Balance“ davon, dass mindestens 10 Personen im Umfeld eines Alkoholkranken von dessen Sucht betroffen sind.

### **Wege aus der Sucht**

Damit Menschen einen Weg aus der Alkoholsucht finden, ist ärztliche und therapeutische Hilfe erforderlich. Die Entscheidung mit dem Trinken aufzuhören, kann jedoch immer nur der Betroffene selber treffen

Der Weg aus der Sucht ist nicht leicht, aber er lohnt sich.

Auch aus volkswirtschaftlicher Sicht – eine Alkoholtherapie kostet etwa € 15.000. Die Kosten für eine Lebertransplantation betragen bis zu € 200 000.

### **Heilung von der Sucht führt in die Freiheit**

Jede Sucht führt mehr oder weniger in die Unfreiheit. Um einen Weg aus der Sucht zu finden, ist es wichtig, ehrlich zu sich selber zu sein und sich folgende Fragen zu stellen:

- Wie gefährdet bin ich selber?
- Was brauche ich, um einen Weg aus dem selbstschädigenden Verhalten zu finden? Was muss ich dazu aufgeben? Was bekomme ich dafür?
- Wie schaut mein Leben ohne Sucht aus?

Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Suchtverhalten kann uns dazu helfen, ein Leben in Balance zu führen. Dazu gehört ein Leben in Selbstbestimmtheit und in Freiheit. Dazu gehört ein gesunder Lebensstil, wo selbstverständlich auch der Genuss nicht zu kurz kommen soll. Nur – die Dosis macht die Medizin.

### Was ist Sucht?

- Sucht ist eine **psychische Störung** mit Krankheitswert und keine moralische Schwäche
- Sucht ist ein **zwanghaftes Verhalten**
- Sucht bedeutet immer **psychische** Abhängigkeit,
- Sucht ist ein **prozesshaftes Geschehen** und entsteht nicht von einem Tag auf den anderen, sondern über einen längeren Zeitraum, oft schleichend, die Übergänge sind fließend und für Angehörige und Betroffene schwer erkennbar.
- Sucht bedeutet Suche nach einem **anderen Bewusstseinszustand**. Es kommt zu chronischen oder periodischen Rauschzuständen, die mit (teils irreversiblen) Veränderungen des Gehirns einhergehen.

### Die typischen Kennzeichen sind:

- **Starker Wunsch oder eine Art Zwang**  
die Substanz zu konsumieren bzw. das Verhalten auszuüben.
- **Erhöhung der Dosis**  
um eine gleiche Wirkung zu erzielen, sind immer höhere Dosen erforderlich.
- **Kontrollverlust**  
bezüglich Beginn, Beendigung und Menge des Konsumverhaltens.
- **Körperliche Entzugerscheinungen**  
bei Absetzen/Reduktion des Suchtmittels
- Fortschreitende **Vernachlässigung anderer Interessen und Vergnügen**  
zugunsten des Suchtmittels und erhöhter Zeitaufwand, um die Substanz zu beschaffen oder dem Verhalten nachzugehen.
- Trotz **schädigender Wirkung** (z.B. körperliche Folgen) anhaltender Substanzkonsum.

**Literatur:**

Reinhard Haller. Nie wieder süchtig – ein Leben in Balance, Ecowin, 2017

Kurosch Yadzdi: Die Cannabislüge. Warum Marihuana verharmlost wird und wer daran verdient. Schwarzkopf & Schwarzkopf, 2019