



Sucht vorbeugen

**Tipps und Strategien
für ein gesundes Leben**

KKH

Kaufmännische Krankenkasse

Wenn aus Gewohnheit Sucht wird

Eine Abhängigkeit entwickelt sich schleichend und bleibt anfangs oft unbemerkt. Umso wichtiger ist es, über die Gefahren einer Sucht aufgeklärt zu sein.

Jeder Mensch hat ein natürliches Bedürfnis nach Erlebnissen, die Freude bereiten. Vergnügen und Genuss entschädigen für die Anstrengungen des Alltags und sind wichtige Antreiber. Sie geben Kraft und helfen uns dabei, zuversichtlich in die Zukunft zu schauen.

Der Haken: In dem Wunsch, unser Leben so angenehm wie möglich zu gestalten, wählen wir statt des langfristig besseren oft den einfacheren Weg. Genau hier beginnt das Risiko für Sucht.

In dieser Broschüre erfahren Sie, wann man von Sucht spricht, wie Sie die Warnsignale erkennen und was Sie tun können, um vorzubeugen oder Hilfe zu finden.



Die Chemie des Glücks

Belohnung: eine starke emotionale Triebfeder

Wussten Sie, dass die Aussicht auf eine Belohnung die beste Motivation ist? Dieses Verhaltensmuster ist tief in uns verankert. Welche Dinge als Ansporn und Ausgleich für Anstrengungen dienen, ist bei jedem Menschen anders. Gleich ist nur das wohlige Gefühl, das sich bei einer Belohnung einstellt.

Der Wunsch entsteht im Gehirn

Wir sind ständig auf der Suche nach angenehmen Erfahrungen. Sobald wir etwas hören, schmecken, sehen, fühlen oder tun, das uns gefällt oder nützlich ist, reagiert der Körper sofort: Er aktiviert das Belohnungssystem im Gehirn und schüttet Stoffe aus, die uns Befriedigung empfinden lassen. Es entsteht der Wunsch, dieses Gefühl immer wieder zu empfinden.

Das Hormon Dopamin sorgt dafür, dass der Glücksrausch nicht einfach verpufft. Es kommuniziert mit zahlreichen Hirnarealen, löst Emotionen aus und erzeugt Denk- und Verhaltensmuster.

Der Wunsch, angenehme Dinge zu wiederholen, motiviert uns. So macht uns Dopamin neugierig auf Neues und hilft uns dabei, Ziele zu verfolgen und kreative Lösungen zu finden.

Wenn die Belohnung zum Dauerzustand wird, kann daraus eine Sucht entstehen.



Das Suchtmittel als Abkürzung zur Belohnung

Menschen lernen im Laufe ihres Lebens, wie sie ohne viel Mühe Belohnungen erhalten: Zigaretten, Alkohol, ein Joint oder Schokolade unterwandern die Kontrollmechanismen des Belohnungssystems. Suchtstoffe und Zucker wirken im Gehirn ähnlich wie Sex oder ein Marathon-Zieleinlauf und aktivieren Glückshormone - ganz ohne Anstrengung. Kein Wunder, dass solche „Ultrareize“ oft den Vorrang bekommen.

Immer mehr statt immer wieder anders

Als Schutz vor Übermaß gibt es die Gewöhnung: Wiederholte Reize wirken weniger stark, das Glücksgefühl nutzt sich ab – wie beim besten Croissant, das nach Wochen Alltag wird. Deshalb suchen wir nach Abwechslung. Alkohol, Nikotin oder andere Substanzen umgehen die natürlichen Kontrollmechanismen. Sie verstärken das Glücksgefühl stark – und führen dazu, dass wir mehr und häufiger konsumieren. So entsteht ein Kreislauf, aus dem es schwer ist, allein auszusteigen.



Gewohnheiten und Sucht

Die Entstehung von Sucht: Von der Gewohnheit zur Abhängigkeit



Sucht entwickelt sich meist schleichend aus **Gewohnheiten** und verläuft in mehreren Phasen. Diese lassen sich oft nicht klar voneinander abgrenzen.

Eine Gewohnheit ist ein Verhalten, das durch regelmäßige Wiederholung zu einem Automatismus wird, wie etwa morgendliches Zähneputzen oder der Kaffee am Nachmittag. Sie entsteht, weil wiederholte Handlungen im Gehirn verankert werden und kaum bewusste Anstrengung erfordern.

Wird aus der Gewohnheit jedoch ein Zwang, spricht man von Sucht.

Das Belohnungssystem spielt dabei eine zentrale Rolle. Denn sobald ein Verhalten positive Gefühle erzeugt und negative abschwächt, kann es abhängig machen.

Häufig wird der Konsum mit einer anderen Tätigkeit verknüpft, wie zum Beispiel ein Bier zum Feierabend oder das Glas Wein beim Abendessen. Dadurch verbinden wir den Alkohol mit Entspannung und die Gewohnheit wird schleichend zu einer Sucht.



Ist der Weg lang?

- 1 Konsum: der Selbstversuch**
Am Anfang steht der Erstkontakt. Die Belohnung ist hier eher eine zufällige Erfahrung.
 - 2 Genuss: die gewollte Belohnung**
Wer entdeckt hat, was ein Wohlgefühl auslöst, möchte dieses Erlebnis wiederholen. Genuss ist durch das Bewusstsein gekennzeichnet, dass die Belohnung besonderen Anlässen vorbehalten ist.
 - 3 Missbrauch: das Mittel zum Zweck**
Kritisch wird es, wenn die Belohnung dazu dient, negative Gefühle zu überdecken. Betroffene flüchten sich dabei häufig in Selbsttäuschung und Verheimlichung.
 - 4 Automatismus: das Ritual**
Spätestens jetzt übernehmen die Hormone die Kontrolle und lassen einen Verzicht kaum noch zu. Das Belohnungssystem fordert den gewohnten Anreiz in Dauerschleife. Der Konsum wird zum Ritual.
 - 5 Sucht: der Zwang**
Von der Gewohnheit zur Abhängigkeit ist es nur ein kleiner Schritt. Wenn die regelmäßige Belohnung zum alles bestimmenden Lebensinhalt wird, ist eine Grenze überschritten. Der Konsum des Suchtmittels wird zu einer unkontrollierten Notwendigkeit.
- Wie Sie auch in Krisenzeiten stark gegen Süchte und ungesunde Gewohnheiten bleiben, erfahren Sie hier:





Die zwei Dimensionen von Sucht

Auch wenn Art und Risiko der Abhängigkeit je nach Suchtmittel variieren, hat sie Auswirkungen auf den Körper. Eine gefährliche Fehlregulation im Belohnungssystem bringt psychische und/oder körperliche Veränderungen mit sich.

Psychische Abhängigkeit

Das Gehirn verknüpft jede Gefühlsreaktion automatisch mit einer Erinnerung. Selbst nach Jahren der Abstinenz kann es plötzlich reaktiviert werden, was das Rückfallrisiko so hoch macht. Wiederholt sich ein Lusterlebnis, wird diese Gedächtnisspur immer tiefer eingepägt. Irgendwann schaltet das Gehirn auf „Autopilot“: Schon kleinste Signale – ein Geruch, eine Situation, ein bestimmter Ort – können ein intensives, kaum zu kontrollierendes Verlangen (Craving) auslösen.

Dieses erlernte Muster bleibt dauerhaft im Gehirn gespeichert und lässt sich nicht löschen.

Körperliche Abhängigkeit

Viele Suchtstoffe beeinflussen das Belohnungssystem direkt, indem sie Botenstoffe wie Dopamin nachahmen, ihre Produktion anregen oder ihren Abbau verlangsamen. Wird das Gehirn regelmäßig mit einem Überangebot an Glücksstoffen versorgt, passt es sich an: Es fährt die Eigenproduktion herunter und reagiert weniger empfindlich. Wenn dann der gewohnte künstliche Nachschub fehlt, geraten Ist- und Soll-Wert aus dem Gleichgewicht. Die Folge sind Entzugerscheinungen wie Unruhe, Zittern, Herzrasen, Schwäche, Schweißausbrüche oder allgemeines Unwohlsein. Um diese Beschwerden zu lindern, greifen Betroffene oft reflexartig erneut zum Suchtmittel – der Teufelskreis schließt sich.

Die gute Nachricht

Die Anpassungsmechanismen des Körpers funktionieren auch in die andere Richtung: Bei körperlichen Entzugerscheinungen (z. B. Zittern) stellt das Gehirn nach wenigen Tagen wieder die natürliche Balance her - auch wenn diese Zeit körperlich und psychisch oftmals sehr belastend ist.

Die sechs Warnsignale der Sucht

Eine Abhängigkeit liegt nahe, wenn mindestens drei dieser Anzeichen auftreten:

- **Starkes Verlangen oder Zwang:**
Der unwiderstehliche Drang, den Konsum immer wieder zu wiederholen.
- **Kontrollverlust:**
Keine Kontrolle über Menge, Zeitpunkt, Ort und Dauer des Konsums.
- **Abstinenzunfähigkeit:**
Selbst bei schweren sozialen oder gesundheitlichen Konsequenzen ist der Konsum unverzichtbar.
- **Toleranzbildung:**
Um den gewünschten Effekt zu spüren, ist eine immer größere Menge des Suchtmittels nötig.
- **Entzugerscheinungen:**
Wenn das Suchtmittel nicht verfügbar ist, reagiert der Körper mit verschiedenen psychischen oder körperlichen Symptomen.
- **Sozialer Rückzug:**
Zunehmender Verlust des Interesses an Beschäftigungen, Hobbies, dem Beruf und sozialen Kontakten.

Die Einflussfaktoren

Eine Sucht ist kein Schicksal. Dennoch haben manche Personen ein höheres Risiko, süchtig zu werden, als andere. Aber wie entstehen Abhängigkeiten von Alkohol, Tabak, Social Media oder Cannabis? Eine Frage, auf die es keine klare Antwort gibt. Denn die Entwicklung einer Abhängigkeit ist ein komplexes Geschehen. Was ein Mensch mag oder tut und warum, lässt sich nie mit absoluter Sicherheit vorher-sagen. Es ist keineswegs ausgemacht, dass ein bestimmter Lebensstil sich langfristig immer in eine bestimmte Richtung entwickelt. Es kommt immer auf die Gesamtsituation an – und die wird von einer ganzen Reihe Faktoren beeinflusst, die wie Zahnräder ineinandergreifen.

Die Veranlagung

Gene legen nicht nur die Haar- und Augenfarbe fest. Sie programmieren auch, wie der Stoffwechsel im Einzelfall arbeitet und wie er auf Stoffe oder Zustände wie Nikotin, Alkohol oder Stress reagiert. Sucht ist keine Erbkrankheit, wird aber durch die Veranlagung beeinflusst. Daher werden Kinder von Alkoholkranken später ebenfalls häufiger abhängig.

Die Persönlichkeit

Der Mensch entwickelt über viele Jahre seine Persönlichkeit als Summe von Eigenschaften und Eigenheiten. Er durchläuft dabei Höhen und Tiefen, feiert Erfolge, erlebt Rückschläge, muss sich den Gegebenheiten anpassen oder neue Lösungen finden. Aus diesem Erfahrungsschatz entwickelt sich ein individuelles Profil. All diese Faktoren prägen die Einstellung sowie das Verhalten – ebenso die Anfälligkeit für Drogen und Süchte.

Das Umfeld

Oft handeln wir nicht nur aus eigenen Impulsen heraus. Äußere Einflüsse können starke Taktgeber und Richtungsweiser sein – zum Guten wie zum Schlechten. Die meisten Menschen möchten nichts anderes als dazugehören und unterwerfen sich dafür manchmal gesellschaftlichen und sozialen Zwängen.

Hier gibt es weitere Informationen zu verschiedenen Suchtformen und deren Wirkung. Sie finden auch Informationen zu Suchtmitteln wie Cannabis, Legal Highs und Medikamenten sowie zur Online-Sucht:



Abhängigkeit hat viele Gesichter

Nicht nur Suchtmittel wie Cannabis oder Alkohol können süchtig machen. Auch jede Lieblingsbeschäftigung kann zu einer Abhängigkeit führen.

Stoffgebundene Süchte



- Alkohol
- Nikotin
- Medikamente
- Cannabis
- Illegale Substanzen

Sucht

Verhaltens-süchte



- Mediensucht
- Glücksspiel
- Sportsucht
- Kaufsucht
- Arbeitssucht

Alkohol – die Verlockung im Alltag

Ein Glas Wein zum Essen oder Bier mit Freunden – Alkohol gehört für viele zum Alltag. In Deutschland trinkt jede Person durchschnittlich rund 130 Liter alkoholische Getränke pro Jahr. Laut dem Beauftragten der Bundesregierung für Drogen und Suchtfragen gelten etwa 1,6 Millionen Deutsche als alkoholabhängig.

Wie wirkt Alkohol?

Ethanol – der chemische Name für Trinkalkohol – gelangt ins Gehirn und beeinflusst dort Stimmung, Verhalten und Wahrnehmung. Er täuscht Belohnung vor und kann Stress kurzfristig reduzieren. Doch: Regelmäßiger Konsum erhöht das Risiko für Sucht, Organschäden (z. B. Leber, Herz) sowie psychische Erkrankungen und Krebs.

Wichtig zu wissen:

Es gibt keine sichere oder gesunde Menge Alkohol – jeder Konsum birgt gesundheitliche Risiken. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) empfiehlt daher, auf alkoholische Getränke komplett zu verzichten.

Unter [kkh.de/blog/ernaehrung](https://www.kkh.de/blog/ernaehrung) finden Sie weitere Tipps und Informationen rund um gesunde Ernährung.

Prävention und Hilfe:

- Etablieren Sie für sich selbst alkoholfreie Alternativen.
- Sprechen Sie einen auffälligen Konsum bei anderen im Rahmen Ihrer Fürsorgepflicht rechtzeitig an
- Nutzen Sie Beratungsangebote zum richtigen Umgang mit Alkohol im Alltag

Unter [kkh.de/alkohol](https://www.kkh.de/alkohol) finden Sie weitere Informationen zum Thema Alkoholkonsum.



Nikotin – das unterschätzte Risiko

Nikotin ist eine stark abhängig machende Substanz, die vor allem durch den Konsum von Tabakprodukten wie Zigaretten, Zigarren oder Kautabak aufgenommen wird. Aber auch E-Zigaretten, Vapes oder Nikotinbeutel bergen gesundheitliche Risiken und fördern die Abhängigkeitsentwicklung.

Fakten und Zahlen:

- Etwa 25 Prozent der Erwachsenen in Deutschland rauchen regelmäßig.
- Nikotinkonsum ist die häufigste vermeidbare Todesursache in Deutschland.
- Jährlich sterben rund 127.000 Menschen hierzulande an den Folgen des Rauchens.
- Wirkung und Gefahren: Nikotin stimuliert das zentrale Nervensystem. Es steigert kurzfristig Konzentration und Leistungsfähigkeit und wirkt gleichzeitig stark suchterzeugend. Nebenwirkungen und Langzeitfolgen betreffen unter anderem:
 - Lunge (chronische Bronchitis, Lungenkrebs, COPD)
 - Herz-Kreislauf-System (Bluthochdruck, Herzinfarkt)
 - Immunsystem (geschwächte Abwehrkräfte)

Nikotin ist nicht harmlos. Jeder Rauchstopp bringt sofortige gesundheitliche Vorteile mit sich – unabhängig vom Alter. Eine bewusste Entscheidung für ein rauchfreies Leben ist ein wichtiger Schritt zu mehr Gesundheit und

Lebensqualität. Wir unterstützen Sie dabei, mit dem Rauchen aufzuhören. Daher bezuschussen wir bis zu zwei Präventionskurse pro Jahr – auch zertifizierte Raucherwöhnungskurse.

Weitere Informationen zu Kursen rund um das Thema Rauchen finden Sie unter: [kkh.de/rauchen](https://www.kkh.de/rauchen)



Gut zu wissen:

E-Zigaretten und andere moderne Produkte mit Nikotin werden oft als harmlose Alternative vermarktet. Dabei enthalten E-Zigaretten zahlreiche potenziell gesundheitsschädliche Substanzen. Sie können Jugendliche früh an Nikotinkonsum heranzuführen und den Einstieg in das Rauchen fördern. Zudem sind sie als Einwegprodukte eine Belastung für die Umwelt.

Weitere Informationen zu Vapes und E-Zigaretten finden Sie hier:



Schritt für Schritt in ein suchtfreies Leben

Eine Sucht ist heilbar – auch wenn der Weg nicht leicht ist. Er erfordert einen starken Willen, viel Geduld und häufig gezielte Unterstützung.



„Jetzt ist Schluss“, was muss geschehen, damit Süchtige an diesem Punkt ankommen? So verschieden die Ursachen für eine Sucht sind, so unterschiedlich sind auch die Gründe, diese zu bekämpfen. Manchmal sind andere Menschen eine Motivation, weil man sich zum Beispiel verliebt hat oder ein Kind erwartet. Und manchmal sind es prägende Schicksalsschläge, wie ein Unfall, Schulden oder der Verlust eines geliebten Menschen.

Der erste Schritt ist immer die bewusste Entscheidung, den Kampf gegen die Sucht aufzunehmen. Ebenso das Bedürfnis, Verantwortung zu übernehmen – für sich selbst, die eigene Gesundheit oder für andere.



Der Weg aus der Sucht – in fünf Phasen

1. Erkenntnis: Ich muss etwas ändern.

Oft dauert es Jahre, bis Betroffene sich ihre Abhängigkeit eingestehen. Erst wenn Ausreden wie „Ich brauche das zum Entspannen“ nicht mehr ziehen, ist der Weg zur Veränderung frei.

2. Vorbereitung: Ich will etwas ändern.

Wer den Entschluss gefasst hat, muss die Ursachen erkennen, sein Verhalten reflektieren und konkrete Schritte planen. Dazu gehört es, die Suchtmittel zu entsorgen, sich Unterstützung zu holen und die persönlichen Ziele klar zu definieren

3. Handlung: Heute geht's los.

Der erste Tag ohne das Suchtmittel ist oft hart. Entzugserscheinungen können Zweifel säen. Nun helfen geplante Strategien und Ablenkung, um durchzuhalten.

4. Aufrechterhaltung: Ich bleibe dabei.

Nach dem Entzug folgt die entscheidende Phase: Versuchungen bleiben – Gerüche, Bilder, Situationen. Langfristige Abstinenz braucht Achtsamkeit, Selbstkontrolle und stabile Strukturen.

5. Rückfall: Ich gebe nicht auf.

Rückfälle sind häufig – und kein Scheitern. Sie zeigen, wo noch Unterstützung gebraucht wird. Jeder neue Anlauf bringt Erfahrungen, um es beim nächsten Mal besser zu machen.

Hilfe annehmen – ein Zeichen von Stärke

Unterstützung suchen ist essenziell. Familie, der Freundeskreis sowie Partnerinnen und Partner bieten oft großen Rückhalt. Wer offen über seine Sucht spricht, bekommt meist mehr Verständnis und Hilfe, als erwartet.

Professionelle Hilfe erhalten Sie in Suchtberatungsstellen, in ambulanten oder stationären Therapieeinrichtungen sowie in psychotherapeutischen Praxen. Die Mitarbeitenden unterstützen Sie beim Entzug.

Wo finde ich Hilfe?

- Ambulante Beratungsstellen und stationäre Suchthilfeeinrichtungen in Ihrer Nähe können Sie hier recherchieren:
dhs.de/einrichtungssuche
- Selbsthilfegruppen und Organisationen, die den Kontakt zu entsprechenden Angeboten vermitteln, finden Sie hier:
nakos.de/adressen
- Digitale Angebote wie DigiSucht bieten Ihnen zusätzlich schnelle Unterstützung – kostenfrei und anonym. Weitere Informationen finden Sie unter:
suchtberatung.digital
- Zur anonymen Unterstützung bei Spielsucht hat das Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf das kostenlose Selbsthilfeprogramm "Neustart" sowie die dazugehörige App "COGITO" entwickelt. Direkte Anmeldung unter **neustart-spielerhilfe.de**

Selbsthilfegruppen – ob vor Ort oder online – helfen zusätzlich. Der Austausch mit anderen Menschen schenkt Ihnen Kraft und motiviert Sie, den Entzug ebenfalls zu schaffen. Außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps für ein suchtfreies Leben.

Sucht ist eine Krankheit – aber keine Endstation. Jeder Schritt in Richtung Unabhängigkeit lohnt sich. Der Weg ist nicht immer leicht, aber er ist zu schaffen. Und niemand muss ihn allein gehen.

Hilfe für Angehörige – Schritte aus der Hilflosigkeit

Akzeptieren, was nicht zu ändern ist:

Für Angehörige ist die Situation in der Regel sehr belastend. Sie müssen verstehen, dass nur die süchtige Person selbst etwas ändern kann. Überreden oder Zwingen führt meist zu nichts.

Die Krankheit anerkennen: Sucht ist eine ernste Erkrankung, die oft ärztliche oder therapeutische Behandlung braucht – keine vorübergehende Lebenskrise.

Loslassen lernen: Als angehörige Person können Sie keine Verantwortung übernehmen oder die Folgen für Abhängige abfangen. Veränderung entsteht erst, wenn die betroffene Person die Konsequenzen spürt.

Konsequent sein: Versprechen und Grenzen müssen eingehalten werden. Leere Drohungen schwächen Glaubwürdigkeit und Selbstachtung.

Schuldgefühle ablegen: Selbstvorwürfe helfen nicht, sondern verhindern konstruktives Handeln.

Ängste überwinden: Veränderungen sind oft schwierig, doch ein klarer Schnitt ist langfristig besser als ein endloser Stillstand.

Auf sich selbst achten: Nur wer selbst gesund und stabil ist, kann anderen wirklich helfen und ein gutes Vorbild sein.



Unterstützung für Angehörige

Als angehörige Person können Sie sich ebenfalls in einer Suchtberatungsstelle Hilfe holen. Sie erhalten dort Tipps und Informationen zum richtigen Umgang mit einer süchtigen Person. Sie sind nicht allein. Manchmal ist die beste Hilfe, nicht zu helfen – so schwer es auch fällt.

Wir sind für Sie da!

Möchten Sie etwas ändern? Wir unterstützen Sie gern dabei, Ihre Vorsätze in die Tat umzusetzen.

Ausreichend Sport und Bewegung, eine gesunde Ernährung sowie ein bewusster Umgang mit Stress können als gesunde Gewohnheiten Glücksgefühl und Ausgeglichenheit fördern. Sie helfen dabei, die Hemmschwelle gegenüber Süchten zu erhöhen und ungesunden Verlockungen des Alltags zu widerstehen.

Mit den folgenden Angeboten können Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun.

NichtraucherHelden ist ein zertifizierter Präventionskurs, der Sie Schritt für Schritt in ein Leben ohne blauen Dunst begleitet – über die NichtraucherHelden-App oder als Online-Programm. Mehr unter: khh.de/nichtraucherhelden

Digitaler Präventionspartner ESG: Ganz gleich, ob Sie einfach nur gesünder essen wollen oder ein paar Pfunde abnehmen möchten: Unsere digitalen Präventionskurse unterstützen sie dabei. Mehr Infos unter: khh.de/ernaehrungcoach

Digitaler Präventionspartner 7Mind: Erfahren Sie in dem individuellen Acht-Wochen-Programm, wie Sie widerstandsfähiger gegen die alltäglichen Belastungen werden und Stress Paroli bieten. Mehr unter: khh.de/stresscoach

Digitaler Präventionspartner Gymondo: Nutzen Sie die Möglichkeit, sich kostenfrei Tipps, Anregungen und Motivation für einen aktiveren Alltag nach Hause zu holen. Mehr unter: khh.de/gymondo

Präventionskurse: Wenn Sie aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun möchten, ist ein qualitätsgeprüfter Präventionskurs genau das Richtige - egal, ob vor Ort oder digital. Suchen Sie sich den passenden Kurs aus den Themen Bewegung, Ernährung, Entspannung oder Suchtprävention aus. Unter khh.de/praeventionskurs finden Sie alle weiteren Informationen.

Wir sind für Sie da. Unsere Mitarbeitenden helfen Ihnen gern weiter. Ihre Servicestelle finden Sie unter khh.de/servicestelle



Hier erhalten Sie weitere Unterstützung

Bei den folgenden Organisationen erhalten Sie ebenfalls Informationen und Unterstützung rund um das Thema Sucht:

BIÖG – Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit
Maarweg 149-161
Telefon 022189 92-0
50825 Köln
poststelle@bioeg.de
bioeg.de/was-wir-tun/suchtpraevention

DHS – Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V.
Westenwall 4
Telefon 0238190 15 -0
59065 Hamm
info@dhs.de
dhs.de

NAKOS – Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen
Otto-Suhr-Allee 115
Telefon 03031 01 89 60
10585 Berlin
selbsthilfe@nakos.de
nakos.de

KKH Kaufmännische Krankenkasse

Karl-Wiechert-Allee 61
30625 Hannover
[kkh.de/kontaktformular](https://www.kkh.de/kontaktformular)

