

Süchte erkennen, vermeiden und behandeln





Inhalt

Sucht – was ist das?	4
Warum werden Menschen süchtig?	5
Nicht in die Suchtfalle tappen!	6
Die wichtigsten Suchtstoffe	7
Sucht ohne Drogen	8
Alkohol und Tabak: die tückischen Verführer	9
Wie die KKH hilft	19
Wege aus der Sucht	20
Unterstützung und Hilfe für nahestehende Personen	22
Rat und Hilfe – die KKH ist für Sie da	23

Sämtliche medizinischen Informationen und Empfehlungen sind neutral und basieren auf den Leitlinien der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e. V. oder der anerkannten Lehrmeinung. Unsere Broschüre wurde für Sie von einem Team aus Ärzten, Krankenschwestern, Apothekern und Ernährungswissenschaftlern verfasst.

Um unsere Broschüren schneller und einfacher lesbar zu machen, unterscheiden wir nicht zwischen „weiblicher“ und „männlicher“ Schreibweise.

Sucht kann jeden treffen!

Liebe Leser,

jeder von uns kennt Momente, in denen wir über die Stränge schlagen. Da ist das schlechte Gewissen nach dem Genuss einer ganzen Tafel Schokolade. Da ist der Ärger über das Glas Wein zu viel. Oder da sind die müden Augen bei der Arbeit, weil man gestern beim Surfen im Internet einfach kein Ende fand. Doch keiner würde behaupten, dass es sich bei diesen kleinen „Verfehlungen“ um eine Sucht handelt.

Wir Menschen haben den Drang, möglichst lange und intensiv all das zu erleben, was lecker ist, Spaß macht und Lust verspricht. Und wir möchten möglichst das überdecken, was Angst und Trauer hervorrufen könnte. Dieses Bedürfnis ist angeboren, wird von Generation zu Generation weitergegeben und fördert die Weiterentwicklung des Menschen.

Meist leben wir ganz gut damit – denn die „kleinen Süchte“ schaden uns nicht wirklich. Und außerdem wissen wir recht gut, wann wir besser mal eine Pause einlegen. Dann bleiben einfach für eine Weile die Süßigkeiten im Schrank, der Computer aus und statt Wein kommt eben Saftschorle ins Glas.

Aber was ist, wenn das Streben nach Lustgewinn übermächtig wird? Was ist, wenn Angst und Trauer nicht mehr verarbeitet, sondern zunehmend weggetrunken, weggeraucht, weggespielt werden? Wo hört der kleine Moment der Schwäche auf und wo fängt die Sucht an?

Diese Broschüre möchte Antworten geben auf die Frage, was eine Sucht eigentlich ist, woran man sie erkennt, wie man sich vor ihr schützt und sie wieder los wird.

Ihre KKH



Sucht – was ist das?

Sucht hat viele Formen und ist in fast allen Staaten der Welt ein Problem. Auch deshalb finden sich zahlreiche ähnlich klingende Beschreibungen des Begriffs Sucht. Eine Beschreibung, die Sucht sehr gut erklärt, ist diese: „Sucht ist das zwanghafte Verlangen nach bestimmten Substanzen (Drogen) oder Verhaltensweisen, die negative Empfindungen vorübergehend lindern und positive Empfindungen auslösen. Die Substanzen oder Verhaltensweisen werden eingesetzt, obwohl negative Konsequenzen damit verbunden sind. Sucht kann damit der Konsum von Substanzen wie Alkohol, Tabak, Ecstasy, Marihuana, Heroin und Medikamente, aber auch eine Verhaltensweise wie übertriebenes Glücksspielen, Essen, Arbeiten oder Internetsurfen bedeuten.“

Eine Sucht entwickelt sich schleichend und zunächst unbemerkt. Geht es zu Beginn noch darum, Genuss und Freude zu erleben oder negative Gefühle abzumildern, tritt im Laufe der Zeit und bei übermäßigem Konsum ein Gewöhnungseffekt ein. Immer häufiger und immer mehr sucht der Betroffene das Wohlfühlgefühl im Suchtmittel oder in der süchtig machenden Verhaltensweise. Und irgendwann geht es nicht mehr darum, sich mit dem Stoff oder dem Handeln ein gutes Gefühl zu verschaffen. Vielmehr muss konsumiert und gehandelt werden, um negative Gefühle wie Unsicherheit oder ein schlechtes Gewissen zu überdecken.

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) kann eine Sucht folgende vier Aspekte umfassen:

- **Seelische Abhängigkeit**

Der Betroffene konsumiert den Suchtstoff wiederholt, obwohl er erkannt hat, dass dieser z. B. der Gesundheit schadet. „Suchtdruck“, das Verlangen nach Konsum, ist Kennzeichen einer seelischen Abhängigkeit.

- **Kontrollverlust**

Nach dem ersten Bier oder dem ersten Spiel kann der Betroffene nicht mehr aufhören, obwohl er eben noch überzeugt davon war. Auch nach einer Abstinenz wird der Suchtstoff in kürzester Zeit genauso häufig konsumiert wie vorher.

- **Dosiserhöhung**

Es werden immer größere Mengen des Suchtstoffs benötigt, um den gewünschten Effekt zu erzielen.

- **Körperliche Abhängigkeit**

Entzugserscheinungen wie Herzrasen, Zittern oder Gleichgewichtsstörungen treten auf, wenn der Suchtstoff nicht greifbar ist.

Warum werden Menschen süchtig?

Nicht jeder Mensch, der mal Marihuana probiert oder einige Biere zu viel getrunken hat, ist später süchtig geworden. Es müssen schon mehrere Dinge zusammentreffen, bevor aus einem gesunden Menschen ein Süchtiger wird.

Faktor Mensch

Kummer und Stress sind häufig Auslöser für Suchtverhalten. Drogen wirken auf Bereiche des Gehirns, die Schmerzen und Gefühle regulieren. So hebt Alkohol die Stimmung, während Marihuana „entspannt“ und Kokain „leistungsfähiger“ macht. Die Einnahme des Suchtstoffs wirkt dabei wie eine Belohnung. Auch mangelndes Selbstbewusstsein, Geltungsdrang und fehlendes Konfliktverhalten können eine Sucht fördern. Dies gilt auch insbesondere für Verhaltensüchte.

Umfeld und Umstände

Für viele Menschen gehört Alkoholkonsum so sehr zum Leben, dass Trinkfestigkeit allgemein bewundert wird. In anderen Kreisen gilt wiederum Kokain als angesagt. Nicht jedem fällt es leicht, in entsprechenden Situationen „nein“ zu sagen. Der Missbrauch von Medikamenten beruht dagegen oft auf Schmerzen, Angst oder Unruhe. Um sich besser zu fühlen, werden dann oft frei verkäufliche oder von Ärzten verordnete Medikamente unkontrolliert eingenommen, wobei die eigentlichen Ursachen der Beschwerden unberücksichtigt bleiben.

Vorbilder

Eltern sind ihren Kindern Vorbilder. Nehmen sie Suchtstoffe, machen es ihnen ihre Kinder oft nach. Kinder erfahren so etwa, dass rauchen oder täglicher Alkoholkonsum normal sei. Später übernehmen sie dann, was die Eltern ihnen vorgelebt haben. Bei einer Suchtkarriere mit harten Drogen spielten in der Kindheit der Betroffenen auch häufig häusliche Gewalt, physischer und sexueller Missbrauch oder Vernachlässigung eine Rolle. Im gleichen Sinne wie Eltern können auch Geschwister und Freunde „falsche Vorbilder“ sein.

Art und Wirkung des Suchtstoffs

Alkohol ist billig, leicht zu beschaffen und von der Gesellschaft akzeptiert – und damit quasi eine Einladung zur Abhängigkeit. Bei illegalen Drogen lockt oft auch der Reiz des Verbotenen. Und auch die Wirkung des Suchtstoffs spielt eine Rolle:

Alkohol löst Ängste, während am Anfang der Medikamentensucht die schmerzlindernde oder beruhigende Wirkung im Vordergrund steht. Mitentscheidend für die Entstehung einer Sucht ist außerdem, wie leicht sie zu einer Abhängigkeit führt.

Auch die Substanz, von der jemand abhängig werden kann, spielt eine Rolle für die Entwicklung einer Sucht. Amerikanische Forscher haben herausgefunden, dass zum Beispiel Nikotin eine Abhängigkeit erzeugt, die genauso stark wie die bei Heroin ist. Beide gehören zu den Suchtstoffen, die am schnellsten süchtig machen. Bei Alkohol dagegen dauert es meist viele Jahre, bis sich eine Abhängigkeit daraus entwickelt. Aspirin macht wiederum weniger süchtig als Valium, Valium weniger als Heroin. Haschisch und Marihuana schaden im Gegensatz zum exzessiven und langfristigen Genuss von Alkohol und Nikotin erwiesenermaßen weniger der Gesundheit.

Gene

Eine Sucht ist keine Erbkrankheit. Und auch eine „Suchtpersönlichkeit“ gibt es nicht. Dennoch spielt die Veranlagung eine Rolle. So sind Statistiken zufolge sehr impulsive und besonders extrovertierte Menschen eher gefährdet, süchtig zu werden. Es gibt darüber hinaus auch Theorien, dass Kinder von Eltern mit Suchtproblemen aufgrund ihrer erblichen Veranlagung anfälliger für eine Sucht sind. Kinder mit Depressionen oder der Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) haben als Jugendliche und Erwachsene ebenfalls ein erhöhtes Risiko für eine Suchterkrankung.

Nicht in die Suchtfalle tappen!

Beugen Sie Suchterkrankungen vor, indem Sie einige Dinge im Alltag beherzigen.

Während vor einigen Jahren noch im Mittelpunkt der sogenannten Suchtprävention die Verringerung von Risikofaktoren stand, ist es heute wissenschaftlich erwiesen, dass vor allem Schutzfaktoren wie ein gesundes Selbstbewusstsein oder funktionierende soziale Bindungen wichtig für die Verhinderung einer Sucht sind. Denn wenn wir aufmerksam und liebevoll mit uns und anderen umgehen, haben wir genug Kraft, um Versuchungen zu widerstehen und auch schwierige Lebensphasen ohne „Krücke“ zu meistern.

Hier finden Sie einige Tipps, wie Sie sich vor einer Suchterkrankung schützen können:

Genießen Sie bewusst

Finden Sie heraus, was Ihnen Freude macht und erfreuen Sie sich auch bewusst an den kleinen Dingen des Lebens. Sei es der Spaziergang im Wald, ein Konzertbesuch, E-Mails schreiben, Yoga oder einfach eine Tasse Tee und ein spannendes Buch am Abend. Denn glückliche Menschen sind weniger suchtanfällig.

Gönnen Sie sich Auszeiten

Horchen Sie immer wieder einmal in sich hinein und finden Sie heraus, was Sie wirklich brauchen. Lassen Sie sich aktiv fordern, wenn die Zeit dafür ist. Schalten Sie aber auch einen Gang zurück, bevor Ihnen alles zu viel wird. Wer seine eigenen Bedürfnisse kennt, braucht keine Ersatzbefriedigungen.

Pflegen Sie Kontakte

Freunde sind deshalb so angenehm, weil man bei ihnen Austausch, Anteilnahme und Anerkennung findet. Pflegen Sie Ihre Freundschaften und überlegen Sie, wie Sie neue Kontakte aufbauen können, zum Beispiel im Sportverein oder in einem Sprachkurs. Regelmäßige soziale Kontakte wirken der Suchtgefahr entgegen.

Benennen Sie Ihre Gefühle

Stress, Ärger, Trauer und Ohnmacht sind negative Gefühle, die wir alle kennen. Doch merken Sie diese Gefühle auch bewusst? Versuchen Sie negative Empfindungen zu erkennen und zu benennen, statt sie zu ignorieren. Denn die Suchtanfälligkeit steigt, wenn negative Gefühle nicht verarbeitet, sondern nur verdrängt werden.

Bewegen Sie sich

Körperliche Aktivitäten wie Joggen oder Schwimmen sind natürliche Antidepressiva. Regelmäßige Bewegung hebt die Stimmung, Ärger und Frustration werden abgebaut und die gute Figur hebt zusätzlich das Selbstbewusstsein. Ganz nach dem Motto: In einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist.



Die wichtigsten Suchtstoffe

Unterschiedliche Suchtstoffe haben unterschiedliche Folgen für die Gesundheit.

Die wichtigsten haben wir in einer Übersicht für Sie zusammengestellt:

Alkohol

Depressionen, Schuldgefühle und eine verminderte Leistungsfähigkeit sind häufige Folgen einer Alkoholabhängigkeit, dazu kommen schwere Schäden an Leber, Nerven und Gehirn. Eine Alkoholvergiftung macht sich durch Euphorie, Sehstörungen und verlangsamte Reaktionen bis hin zu einem narkoseartigen Zustand bemerkbar. Schlaflosigkeit, Angst, Unruhe, optische Halluzinationen und Zittern sind typische Entzugserscheinungen.

Amphetamine (Ecstasy)

Der synthetisch hergestellte Suchtstoff – zu dem auch Ecstasy gehört – wird eingenommen, um den Antrieb zu steigern oder den Appetit zu verringern. Die Folgen sind vor allem eine psychische Abhängigkeit sowie depressive Verstimmung und Antriebslosigkeit als Entzugserscheinungen. Als Langzeitschäden können Hirnveränderungen auftreten.

Cannabis (Haschisch) und Marihuana (Gras)

Auch Cannabis und Marihuana führen in erster Linie zu einer psychischen Abhängigkeit. Studien haben aber auch ergeben, dass das Psychose-Risiko steigt. Häufiger Cannabis-Konsum kann zudem gesellschaftliche Teilnahmslosigkeit zur Folge haben. Häufige Entzugserscheinungen sind Angstzustände.

Halluzinogene

Die Substanzen haben teilweise einen synthetischen (LSD), teilweise einen pflanzlichen (bestimmte Pilze wie „Magic Mushrooms“) Ursprung. Durch die Einnahme entwickelt sich eine starke psychische Abhängigkeit. Entzugserscheinungen können Angstreaktionen und ein plötzlicher erneuter Rausch („Flashback“) sein. Der Anstieg von Puls und Blutdruck zählt zu den möglichen Langzeitfolgen.

Kokain und Crack

Die beiden Suchtstoffe sind chemisch verwandt. Sie führen zu starker psychischer, aber nicht zu kör-

perlicher Abhängigkeit. Depressionen und Angstzustände nach dem Rausch bringen Konsumenten dazu, den Suchtstoff erneut einzunehmen, um sich wieder „normal“ zu fühlen. Häufiger Kokainkonsum kann Impotenz, Herzrasen, Halluzinationen, Verfolgungswahn und Zahnausfall auslösen. Crack führt darüber hinaus vor allem auch zu Juckreiz, Bluthochdruck, Kreislaufschwäche und bei Langzeitkonsumenten zu Charakterveränderungen und sozialer Vereinsamung.

Nikotin

Die Nikotinsucht macht es dem Raucher besonders schwer, von der Zigarette loszukommen. Die Kombination von psychischen und körperlichen Effekten, verbunden mit rasch zu spürenden Entzugserscheinungen, sind dafür verantwortlich. Als wesentlicher Unterschied zu einer Alkohol- oder Drogenabhängigkeit weist Rauchen jedoch keine persönlichkeitsverändernden Effekte auf. Nikotinsucht ist laut WHO-Klassifikation eine anerkannte Sucht.

Medikamente

Schlaf- und Beruhigungsmittel (Barbiturate, Benzodiazepine) führen besonders schnell zu einer Abhängigkeit, wenn sie unkontrolliert eingenommen werden. Nach dem plötzlichen Absetzen des Mittels sind Symptome wie Schwäche, Übelkeit, Alpträume, Verwirrtheit, Angstzustände und Krampfanfälle möglich. Auch Schmerzmittel (Opiate und Opioide) können zu psychischer und physischer Abhängigkeit führen. Ein Missbrauch liegt vor, wenn Medikamente ohne Notwendigkeit oder in zu hoher Dosis eingenommen werden.

Schnüffelstoffe

Bei der „Schnüffelsucht“ entsteht der Rausch durch die Inhalation von Lösungsmitteln aus Farben oder Klebstoffen. Es kommt zu einer psychischen Abhängigkeit. Möglich sind zudem Herzrhythmusstörungen und Schäden an Nerven, Leber, Nieren und Atemwegen.



Sucht ohne Drogen

In den letzten 20 Jahren wurde intensiv über die Frage diskutiert: Gibt es wirklich Verhaltenssuchte wie Kauf-, Sport-, Spiel-, Ess-, Handy-, Internetsucht etc.?

Sicher ist: Ein übermäßiges Verlangen, etwas immer wieder zu tun, verursacht bei Betroffenen und Angehörigen einen hohen Leidensdruck. Heute unterscheidet man zwischen stoffgebundenen und nicht stoffgebundenen Süchten. Man hat herausgefunden, dass ein Verhalten, welches in der Gesellschaft akzeptiert wird, schneller zu einer Sucht werden kann.

Merkmale einer Verhaltenssucht:

- Versagen, einem Impuls, einem Trieb oder einer Versuchung zu widerstehen, eine Handlung auszuführen, die schädlich für sich selbst oder andere ist
- Ansteigendes Gefühl von Spannung oder Erregung vor der Handlung
- Erleben von Vergnügen, Befriedigung, Entspannung während der Handlung
- Nach der Handlung können Reue, Schuldgefühle, Selbstvorwürfe auftreten

Selbsttest Internetsucht

Kreuzen Sie bitte die für Sie zutreffende Antwort an.

Sind Sie oft länger als beabsichtigt online?

ja nein

Beschweren sich Ihre Mitmenschen über die Zeit, die Sie im Internet verbringen?

ja nein

Leidet Ihre Arbeit oder Ihre Beziehung unter der Zeit, die Sie online verbringen?

ja nein

Sind Sie verärgert und aggressiv, wenn Sie jemand stört, während Sie online sind?

ja nein

Sind Sie öfter mal unausgeschlafen, weil Sie abends noch sehr lange online waren?

ja nein

Schaffen Sie es nicht, Ihre Online-Zeit zu verringern, obwohl Sie es wollen?

ja nein

Sind Sie öfter mal deprimiert oder nervös, während Sie offline sind?

ja nein

Bei mehr als zwei Ja-Antworten besteht die Gefahr, dass Ihr Internet-Gebrauch suchtartige Züge angenommen hat. Sie sollten sich Hilfe suchen. Weitere Infos finden Sie u. a. unter: www.onlinesucht.de

Alkohol und Tabak: die tückischen Verführer

Der Konsum von alkoholischen Getränken und Zigaretten ist in unserer Gesellschaft legal, anerkannt und noch immer weitverbreitet – trotz des hohen Suchtpotenzials und der drohenden Schädigungen für die Gesundheit. Die KKH kann Ihnen helfen, den riskanten Konsum von Alkohol zu erkennen und ihm entgegenzuwirken bzw. mit dem Rauchen aufzuhören.

Volksdroge Alkohol

Die Substanz

Alkohol bezeichnet im allgemeinen Sprachgebrauch den zur Gruppe der Alkohole gehörenden Äthylalkohol, der durch Vergärung von Zucker aus unterschiedlichen Grundstoffen gewonnen wird und berauschende Wirkung hat. Alkohol zählt zu den Suchtmitteln, deren Erwerb, Besitz und Handel legal sind.

Wirkungsweise

Alkohol wird über die Schleimhaut des Verdauungstraktes ins Blut aufgenommen. Über das Blut wird der Alkohol im gesamten Körper bis in die Körperwasser der Gewebe verteilt. Etwa 30–60 Minuten nach der Alkoholaufnahme wird die höchste Blutalkoholkonzentration erreicht. 2–5 % des Alkohols werden über Atemluft, Schweiß und Urin ausgeschieden, während der Hauptabbau über die Leber erfolgt. Abhängig von verschiedenen individuellen Faktoren beträgt die Abbauzeit beim Menschen etwa 0,1–0,2 Promille stündlich.

Konsum

Der Konsum alkoholischer Getränke ist in Deutschland alltäglich. Pro Kopf werden durchschnittlich jährlich rund 115 Liter Bier, 20 Liter Wein bzw. Sekt sowie sechs Liter Spirituosen getrunken. Mit umgerechnet zehn Litern reinem Alkohol pro Person liegt daher der Konsum in Deutschland weltweit am höchsten.

Wie viel Alkohol ist eigentlich erlaubt?

Sicher ist: Absolut verlässliche Grenzwerte für einen gesunden Alkoholkonsum gibt es nicht. Aber es gibt Anhaltspunkte zur Orientierung, die auf Erfahrungswerten beruhen und so zu „Faustregeln“ geworden sind. Weil der Körper von Männern den Alkohol schneller abbaut als der Körper von Frauen, gelten für beide Geschlechter unterschiedliche „Faustregeln“ für den Umgang mit Alkohol.

Faustregeln Alkohol

Männer sollten nicht mehr als 0,5–0,6 l Bier oder 0,25–0,3 l Wein pro Tag trinken. Bei Frauen wird sogar die Hälfte der Menge empfohlen. Es ist besser, Alkohol über die Woche zu verteilen, als mehrere Gläser auf einmal zu trinken. Wenigstens zwei Tage der Woche sollten alkoholfreie Tage sein! Bei besonderen Erkrankungen und für Schwangere sowie beim Autofahren und Bedienen von Maschinen gilt: keine alkoholischen Getränke.

Wo fängt Alkoholabhängigkeit an?

Alkohol kann eine psychische und körperliche Abhängigkeit erzeugen. Sein besonderes Gefährdungspotenzial besteht darin, dass Alkohol praktisch unbeschränkt verfügbar ist. Infolgedessen ist der Konsum weit verbreitet und entsprechend gesellschaftlich anerkannt. Eine Alkoholabhängigkeit entwickelt sich oft langsam und schleichend über einen langen Zeitraum.

Besonders bei Stress oder Konflikten ist es für viele Menschen zur Gewohnheit geworden, sich mit Alkohol scheinbar von den Sorgen zu befreien. Doch so menschlich verständlich das auch sein mag, so sehr ist das ein Trugschluss. Denn ist der Rausch verflogen, sind auch die Sorgen schnell wieder da.

Wer jedoch einmal erfahren hat, dass Alkohol als „Retter in der Not“ beim Verdrängen hilft, der wird bei der nächsten Gelegenheit wieder Alkohol als Problemlöser einsetzen. Dass damit einer Alkoholabhängigkeit der Weg gebahnt wird und Hilfe jetzt dringend nötig wäre, das wird nur allzu gerne übersehen.

Dabei sind die frühen Zeichen einer Alkoholabhängigkeit auch für medizinische Laien deutlich erkennbar. Sie wird in der Regel dann diagnostiziert, wenn während des letzten Jahres mindestens drei der nachfolgenden sechs Kriterien der „Diagnostischen Leitlinien für das Abhängigkeitssyndrom“ erfüllt sind:

- Es besteht ein starker Wunsch oder Zwang, Alkohol zu konsumieren.
- Es besteht eine verminderte Kontrollfähigkeit bezüglich des Beginns, der Beendigung und der Menge des Konsums.
- Es tritt ein körperliches Entzugssyndrom auf.
- Es kann eine Toleranz nachgewiesen werden, d. h., es sind zunehmend höhere Dosen erforderlich, um die ursprünglich durch niedrigere Dosen erreichten Wirkungen hervorzurufen.
- Andere Vergnügungen oder Interessen werden zugunsten des Substanzkonsums zunehmend vernachlässigt.
- Der Alkoholkonsum wird trotz nachweisbarer eindeutiger schädlicher Folgen körperlicher, sozialer oder psychischer Art fortgesetzt.

Körperliche Entzugsserscheinungen sind eindeutige und von niemandem übersehbare Hinweise auf eine Alkoholabhängigkeit.

Zu den **körperlichen Entzugssymptomen** gehören:

- Zittern (Tremor)
- Starkes Schwitzen (Hyperhidrosis)
- Pulsanstieg (Tachykardie)
- Blutdruckveränderungen (meist Blutdruckanstieg, seltener aber auch -abfall)
- Bei entsprechender Vorschädigung können auch Krampfanfälle auftreten

Typische **psychische Entzugssymptome** sind:

- Störungen der Konzentration und der Auffassung (Fahrigkeit)
- Nervosität, innere Unruhe
- Starkes Verlangen nach Alkohol (Craving) und Einengen des Denkens auf das Thema Alkohol bzw. Alkoholbeschaffung
- Reizbarkeit
- Depressive Stimmung oder stark schwankende Stimmung
- Schlafprobleme
- Körperliche Unruhe

Wichtig: Das Ausbleiben von Schlafstörungen, Schweißausbrüchen, Zittern, Brechreiz, Unruhe, Angst und Co. ist allerdings kein Zeichen dafür, dass es bisher noch nicht zu einer Alkoholabhängigkeit gekommen ist.

Seit 1968 gilt Alkoholismus als Krankheit. Die Behandlung dieser Krankheit fällt seit 1978 in die Zuständigkeit der Krankenkassen.

Welche gesundheitlichen Gefahren verursacht Alkohol?

In Deutschland sind nach Schätzungen rund 1,7 Millionen Menschen alkoholabhängig, rund 9,5 Millionen konsumieren Alkohol in gesundheitlich riskanter Form.

Denn neben der Entwicklung einer Sucht und den erwähnten Gefahren für die Psyche und das Sozialleben kann Alkohol auch dem Körper selbst und seinen Organen, Nerven und Gefäßen schaden. Das liegt vor allem daran, dass Alkohol für den Menschen ein Gift ist. Eine Flasche hochprozentiger und in kurzer Zeit getrunkenen Alkohol kann zu einer schweren Vergiftung und sogar zum Tode führen. Aber auch in geringen Mengen ist Alkohol giftig und damit schädlich, wenn er regelmäßig über einen längeren Zeitraum getrunken wird.

Am bekanntesten ist sicher die Schädigung der Leber, vor allem die Leberzirrhose. Bei dieser Erkrankung, die auch dann noch voranschreiten kann, wenn der Alkoholkonsum eingestellt wird, geht das Lebergewebe zugrunde. Aus einem der leistungsfähigsten Organe des Körpers wird so nach und nach ein nutzloser Haufen einfachen Bindegewebes. Viele lebenswichtige Stoffwechselforgänge, von der Hormonbildung bis zur Blutgerinnung, finden dadurch kaum noch statt. Und als wäre das nicht lebensgefährlich genug: Als Folge einer Leberzirrhose kann es zu einer Ausweitung der Venen in der Speiseröhre und lebensbedrohlichen Blutungen kommen. Die Leberzirrhose ist auch aus diesen Gründen die häufigste Todesursache der Alkoholkranken.

Neben schweren Leberschäden kann das Gift Alkohol unter anderem der Magenschleimhaut, der Bauchspeicheldrüse, dem Herzen, den Nerven, dem Gehirn sowie den männlichen Geschlechtsorganen schaden und sogar bestimmte Krebserkrankungen auslösen. Und nicht zuletzt kann Alkohol bei Schwangeren schwere Schäden beim ungeborenen Kind hervorrufen.

Trinke ich vielleicht zu viel Alkohol?

Wenn Sie sich diese Frage stellen, können Sie mit dem folgenden AUDIT-C-Screening-Test schnell herausfinden, ob Sie in puncto Alkohol auf der sicheren Seite sind oder eher nicht.

Frage/Antwort	Punkte
Wie oft trinke ich Alkohol?	
Nie	0
1-mal im Monat oder seltener	1
2- bis 4-mal im Monat	2
2- bis 3-mal die Woche	3
4-mal die Woche oder öfter	4
Wenn ich Alkohol trinke, wie viele Gläser* trinke ich dann üblicherweise an einem Tag?	
1 bis 2 Gläser pro Tag	0
3 bis 4 Gläser pro Tag	1
5 bis 6 Gläser pro Tag	2
7 bis 9 Gläser pro Tag	3
10 oder mehr Gläser pro Tag	4
Wie oft trinke ich sechs oder mehr Gläser* alkoholischer Getränke bei einer Gelegenheit (z. B. beim Abendessen, auf einer Party)?	
Nie	0
Seltener als einmal im Monat	1
Jeden Monat	2
Jede Woche	3
Jeden Tag oder fast jeden Tag	4
Gesamtpunktzahl	

* Ein Glas entspricht 0,33 l Bier, 0,25 l Wein/Sekt, 0,02 l Spirituosen.

Sie haben als Mann 5 oder mehr Punkte erzielt?
Sie haben als Frau 4 oder mehr Punkte erzielt?

Dann besteht für Sie ein erhöhtes Risiko für einen riskanten, schädlichen oder abhängigen Alkoholkonsum. Sie sollten handeln!

Ändern Sie Ihre Trinkgewohnheiten!

Weniger ist mehr. Dies gilt auch für den Genuss von Alkohol. Wenn Sie sich entschlossen haben, darauf zu achten, dass Ihr Konsum nicht ein gesundheits-schädigendes Maß annimmt, werden Ihnen die folgenden Tipps* helfen:

- Halten Sie zu Hause keine oder nur geringe Mengen alkoholischer Getränke bereit.
- Trinken Sie alkoholische Getränke nicht als Durstlöscher. Die gesunde und kalorienarme Alternative sind Mineralwasser, ungesüßte Tees oder Saftschorlen.
- Trinken Sie in Gaststätten oder beim Abendessen immer zuerst ein alkoholfreies Getränk.
- Trinken Sie zum Wein immer Wasser.
- Trinken Sie z. B. bei Feiern alkoholische und alkoholfreie Getränke im Wechsel.
- Nehmen Sie bewusst kleine Schlucke und setzen Sie das Glas zwischen jedem Schluck ab.
- Legen Sie die Uhrzeit fest, an der Sie frühestens das nächste alkoholische Getränk trinken werden.
- Benutzen Sie kleine Gläser oder schenken Sie Ihr Glas nicht so voll.

- Bestellen Sie in Gaststätten die nächstkleinere Einheit, z. B. 0,3 l Bier statt 0,4 l, 0,1 l Wein statt 0,2 l.
- Gibt es jemanden in der Runde, der langsamer trinkt als Sie? Orientieren Sie sich an ihm.
- Behalten Sie einen Rest im Glas, wenn Sie in einer Runde sitzen, in der leere Gläser nachgeschenkt werden.
- Gehen Sie später in die Gaststätte oder Kneipe.
- Mögen Sie Cocktails? Viele Gaststätten bieten auch alkoholarme oder -freie Cocktails an. Meiden Sie Hochprozentiges wie Korn, Klaren, Whiskey usw.

Als Unterstützung für die Reduzierung Ihres Alkoholkonsums ist auch das Führen eines Trinktagebuchs sinnvoll. Das Tagebuch zum Ausdrucken finden Sie unter: www.kkh.de/alkohol

* Quelle: BZgA: Alles klar? Tipps und Infos für den verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol.





Das Wichtigste über Tabak und Rauchen

Die Substanz

In der Glutzone einer Zigarette verglühen Tabak, Zusatzstoffe und Papier bei Temperaturen zwischen 500 und 900 Grad Celsius. Chemisch betrachtet ist Tabakrauch ein Aerosol – ein Gemisch aus verschiedenen Gasen (Gasphase), in denen Partikelteilchen (Partikelphase) gelöst sind.

Die Gasphase besteht größtenteils aus Stickstoff, Sauerstoff und Kohlendioxid (zu 95 %), die gesundheitlich nicht bedenklich sind. Jedoch besteht das Gas auch aus Giften, wie Kohlenmonoxid, Blausäure, Stickstoff, Ammoniak und Formaldehyd.

Die Partikelphase enthält mehr als 3.500 chemische Stoffe. Neben Nikotin und Wasserstoff, Phenolen, Benzolen, Stearinen sind auch verschiedene Schwermetalle (Cadmium, Blei, Nickel) wichtige Bestandteile.

Wirkungsweise

Welche Wirkung ein Raucher beim Rauchen erlebt, ist nicht nur von der Menge des aufgenommenen Nikotins abhängig, sondern ebenso von Erwartungen, von der Ausgangsstimmung und -situation.

Zu den Wirkungen des Nikotins gehören allgemein:

- Steigerung der Aufmerksamkeit und Konzentration sowie des Kurzzeitgedächtnisses
- Leichter Umgang mit Gefühlen, insbesondere Dämpfung von Angst, Wut und Aggressionen

- Entspannung bei Stress und Nervosität
- Minderung der Schmerzempfindlichkeit
- Dämpfung von Hungergefühl
- Entspannung der Muskulatur
- Abbau von Müdigkeit

Die Wirkung des Nikotins ist unendlich. Man kann jedoch zusammenfassend sagen, dass Nikotin in kleinen Dosen überwiegend anregend wirkt und in höheren Dosen vermehrt dämpfend. Abgebaut wird das Nikotin größtenteils in der Leber und mit dem Urin ausgeschieden. Zwei Stunden nach dem Konsum einer Zigarette ist der Nikotinspiegel etwa um die Hälfte gesunken, bei Gewöhnung kann das aber auch schon nach 30 – 60 Minuten erfolgen.

Konsum

Tabak wird zu 90 % in Form von Zigaretten konsumiert, d. h. in papierummantelter Form mit oder ohne Filter. Neben den konfektionierten Zigaretten sind auch selbst gedrehte oder selbst gestopfte Zigaretten gebräuchlich. Derzeit konsumieren mehr als 30 % der Weltbevölkerung im Alter von über 15 Jahren Tabakprodukte, darunter pro Jahr etwa sechs Billionen Zigaretten. Laut der „Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland“ (DEGS1 2013) rauchen 30 % der Erwachsenen, was ca. 20 Millionen Menschen entspricht.



Macht Nikotin wirklich abhängig?

Nikotin hat eine mit anderen Rauschmitteln wie Amphetaminen, Kokain oder Morphin vergleichbare suchterzeugende Wirkung, die sowohl zu körperlicher wie auch psychischer Abhängigkeit führt. Bei wiederholtem Rauchen treten die anfänglichen, eher Widerwillen erzeugenden Effekte gänzlich in den Hintergrund, während gleichzeitig die Sensibilität für die stimulierenden Effekte verstärkt wird.

Die hohe Suchtgefahr erklärt sich durch die unmittelbar einsetzende Wirkung des Nikotins, das bereits wenige Sekunden nach der Inhalation angenehme psychotrope Effekte entfaltet, die durch klassische Konditionierungsprozesse im Verlauf des Konsums an bestimmte Situationen, Tätigkeiten oder Schlüsselreize gekoppelt werden. Infolge der Toleranzbildung klingen die positiv empfundenen Effekte des Rauchens bei starken Rauchern schon innerhalb von 20 bis 30 Minuten wieder ab, sodass der Drang entsteht, erneut eine Zigarette anzuzünden. Beim Ausbleiben der Nikotinzufuhr kommt es aufgrund der Gewöhnung an die Substanz zu Entzugserscheinungen, wie beispielsweise verminderte Frustrationstoleranz, Ärger, Aggressivität, Angst, depressive Stimmung, Konzentrationsstörungen, Unruhe, Schlafstörungen und Appetitsteigerung, die durch eine erneute Nikotinaufnahme unterdrückt werden und somit eine Fortsetzung des Konsums begünstigen.

Welche Gefahren birgt das Rauchen?

Das Heimtückische am Rauchen ist, dass sich die ersten Gesundheitsfolgen erst Jahre bis Jahrzehnte nach der ersten Zigarette bemerkbar machen. Zu den typischen Erkrankungen von Rauchern gehört aber nicht nur der Lungenkrebs. Auch

Kehlkopf-, Mundhöhlen-, Luftröhren und Blasenkrebs sowie Herzinfarkte, Impotenz, Schlaganfall, frühzeitige Hautalterung, Zahnfleischentzündungen sowie Nieren- und Harnwegserkrankungen kommen bei Rauchern wesentlich häufiger vor als bei Nichtrauchern.

Alkohol und Zigaretten – ein teuflisches Team

Zigaretten und Alkohol verstärken sich in ihrer Wirkung auf den Körper gegenseitig.

In Zahlen heißt das: Mehr als 1,5 Liter Bier oder 4 Gläser Wein pro Tag, und das Risiko, irgendwann im Leben einen bösartigen Tumor in der Mundhöhle zu bekommen, steigt um etwa das 15-Fache. Über 50 Jahre hinweg täglich 20 Zigaretten zu rauchen, erhöht dieses Risiko sogar um das ungefähr 77-Fache.

Doch das ist nicht alles: Wer beiden Lastern frönt, bei dem ist das Mundkrebsrisiko nicht 15 plus 77, sondern deutlich größer. Und das gilt nur für den Mundhöhlenkrebs – von Lungenkrebs und Herzinfarkt soll an dieser Stelle gar nicht weiter die Rede sein.

Oder anders gesagt: Ab und zu ein Bier oder Wein tut einem nichts. Eine gelegentliche „Ich-rauche-eigentlich-nie-Zigarette“ bleibt mit etwas Glück ebenfalls folgenlos. Wer sich jedoch beides regelmäßig antut, muss früher oder später mit Krebserkrankungen rechnen.

Tabakabhängigkeit

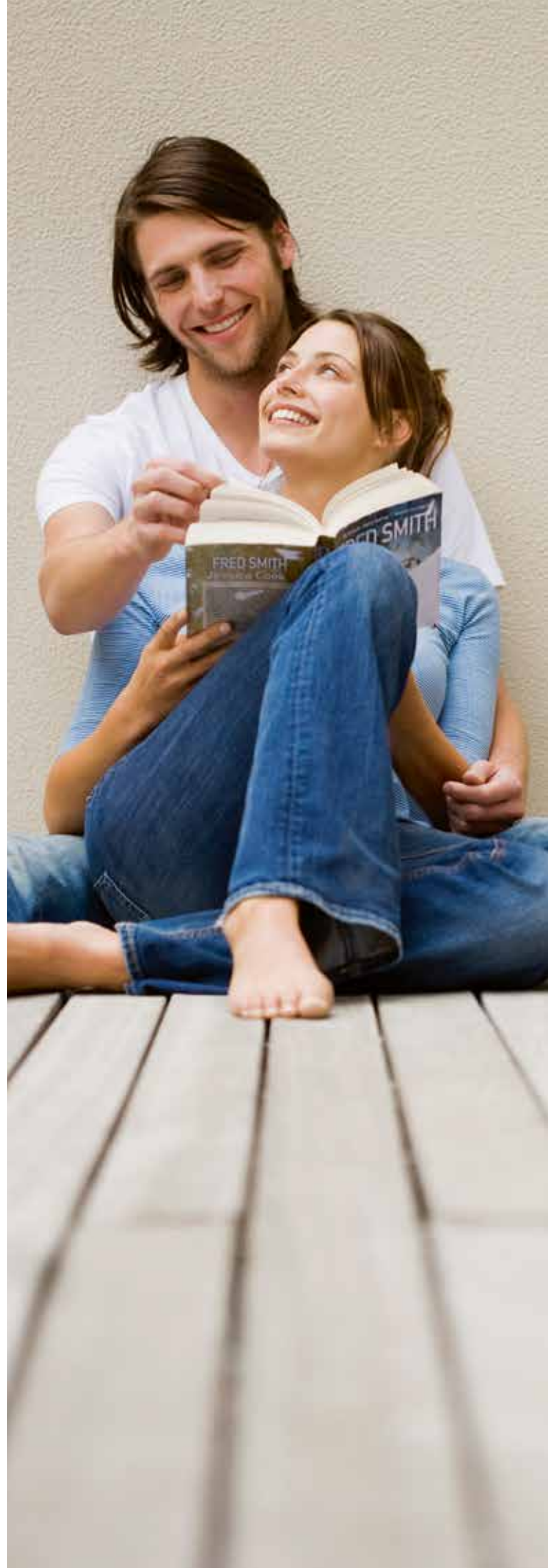
Entgegen einer weit verbreiteten Meinung ist die Tabakabhängigkeit nicht über die Zahl der gerauchten Zigaretten definiert. Verschiedene Versuche, diese als wichtigstes Kriterium für die Abhängigkeit festzulegen, führten zu keinem Ergebnis.

Vielmehr ist man laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) abhängig, wenn drei der nachstehenden Merkmale erfüllt sind:

- Ein starker Wunsch oder eine Art Zwang, Tabak zu konsumieren
- Verminderte Kontrollfähigkeit bezüglich des Beginns, der Beendigung und der Menge des Tabakkonsums
- Entzugserscheinungen bei Wegfall bzw. Einschränkung des Konsums
- Nachweis einer Toleranz (Erhöhung der Zahl der täglich gerauchten Zigaretten)
- Fortgeschrittene Vernachlässigung anderer Vergnügungen oder Interessen zugunsten des Tabakkonsums
- Anhaltender Tabakkonsum trotz des Wissens um seine gesundheitsschädigende Wirkung

Die Tabakabhängigkeit ist durch einen Doppelcharakter gekennzeichnet:

- Abhängigkeit von Nikotin
- Gewöhnung an das Rauchen





Nichtraucher werden? Aber sicher!

Rauchen ist zweifelsohne ein Laster, das nicht nur Ihrer Gesundheit schadet, sondern zudem auch sehr viel Geld kostet. Jeder Raucher hat sich schon mindestens ein Mal Gedanken darüber gemacht, mit dem Rauchen aufzuhören.

Es gibt eine Reihe von verschiedenen Methoden, die dem Raucher dabei helfen sollen, sich sein Laster abzugewöhnen. Während die einen von heute auf morgen aufhören und die Entwöhnung ohne weitere Hilfsmittel bewältigen, greifen andere auf Nikotin-ersatzprodukte wie Pflaster oder Tabletten zurück, wieder andere wählen Akupunktur, Hypnose oder besuchen Seminare und Kurse, in denen sie sich intensiv mit dem Rauchen und seinen Folgen auseinandersetzen. Unabhängig davon, für welche Methode Sie sich auch entscheiden, für eine erfolgreiche Raucherentwöhnung müssen Sie eine entscheidende Voraussetzung erfüllen: Sie müssen wollen! Mit einer Raucherentwöhnung verhält es sich wie mit einer Diät.

10 Tipps zur Raucherentwöhnung:

1. Legen Sie ein Datum fest!

Und dabei bleibt es dann auch! Die meisten Raucher, die es geschafft haben, haben von einem auf den anderen Tag aufgehört – und nicht Schritt für Schritt.

2. Sprechen Sie darüber!

Sagen Sie Ihrer Familie, Ihren Freunden und Bekannten, dass Sie aufhören wollen – und bitten Sie um Unterstützung.

3. Positiv denken!

Jeder Tag ohne Zigarette zählt und ist Ihr Erfolg.

4. Trinken Sie möglichst viel!

Halten Sie stets ein Glas Saft oder Wasser bereit und nippen Sie ab und zu daran. Wechseln Sie auch mal die Geschmacksrichtung.

5. Bewegen Sie sich mehr!

Laufen Sie, statt den Bus oder das Auto zu nehmen. Gehen Sie zu Fuß oder nehmen Sie das Fahrrad. Steigen Sie Treppen, statt den Lift zu benutzen. Körperliche Aktivität wirkt entspannend und hebt die Stimmung.

6. Verändern Sie Ihren Alltag!

Meiden Sie zunächst Orte, an denen Sie bisher Zigaretten gekauft haben. Vielleicht wird es auch nötig sein, zunächst einmal gastronomische Einrichtungen zu meiden oder auch Aufenthaltsbereiche und -zonen, in denen viel geraucht wird.

7. Belohnen Sie sich!

Sparen Sie das Geld, das Sie sonst für Zigaretten ausgegeben haben und kaufen Sie sich etwas Besonderes dafür – etwas, das Sie sich sonst nicht leisten würden.

8. Keine Ausreden!

Eine Krise oder auch eine gute Nachricht ist keine Entschuldigung und auch kein Grund dafür, nur eben mal schnell „nur die eine Zigarette“ zu rauchen. Die eine gibt es nicht, es wird die nächste folgen, die nächste und noch eine ...

9. Ernähren Sie sich bewusst!

Verzichten Sie bewusst auf fetthaltige Mahlzeiten, um eine Gewichtszunahme zu vermeiden! Essen Sie stattdessen viel Obst, frisches Gemüse oder wählen Sie zuckerfreie Kaugummi- bzw. zuckerfreie Süßigkeiten.

10. Bewusst erleben!

Sie sind nun frei von Zigaretten, da Sie diese nicht mehr nötig haben. Seien Sie stolz auf sich, diese Energieleistung zu vollbringen. Machen Sie sich das bewusst, Tag für Tag und freuen Sie sich darüber. Ihr Wille ist täglich stärker, als Ihr körperliches Verlangen zu rauchen.



Was bringt es dem Raucher, wenn er mit dem Rauchen aufhört?

- **20 Minuten nach** der letzten Zigarette gleichen sich die Herzschlagfrequenz und die Körpertemperatur derjenigen des Nichtraucher an.
- Schon **8 Stunden nach** der letzten Zigarette hat sich das Kohlenmonoxid in den Blutbahnen verflüchtigt und dem Sauerstoff Platz gemacht.
- Schon **einen Tag nach** dem Rauchstopp wird das Herzinfarktrisiko geringer.
- **Zwei Tage nach** dem Rauchstopp verfeinert sich der Geruchs- und Geschmackssinn, drei Tage nach der letzten Zigarette bessert sich die Atmung merklich.
- Die Lungenkapazität kann sich **nach 3 Monaten** um bis zu 30 % erhöhen.
- **Ein Jahr nach** dem Rauchstopp ist das Risiko von Erkrankungen der Herzkranzgefäße nur noch halb so groß.
- **Zwei Jahre nach** dem Rauchstopp ist das Herzinfarktrisiko auf fast normale Werte abgesunken.
- **10 Jahre nach** dem Rauchstopp ist das Lungenkrebs-Risiko nicht größer als bei echten Nichtrauchern.
- **15 Jahre nach** dem Rauchstopp ist das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen so, als hätte man nie geraucht.



Wie die KKH hilft

Wenn Sie Ihren Alkoholkonsum reduzieren oder mit dem Rauchen aufhören möchten, aber bisher noch nicht wissen wie, dann können Sie auf die KKH zählen.

Die KKH unterstützt Sie bei Ihrem Bemühen um ein rauchfreies Leben unter anderem mit Zuschüssen für Raucherentwöhnungskurse.

Auch Kurse zum kontrollierten Trinken werden von der KKH bezuschusst. In qualitätsgeprüften Präventionskursen erfahren Sie außerdem, wie Sie sich mit

- gesundem Essen,
- gezielter Bewegung,
- täglichem Relaxen

ganz allgemein gesund und fit halten. Die KKH ist also nicht nur bei einer Erkrankung an Ihrer Seite, sondern auch Ihr Partner für Gesundheit und Wohlbefinden.

Weitere Infos zur Bezuschussung von Kursangeboten wie auch allgemein zum Thema Gesundheit gibt es im Internet unter: www.kkh.de/praevention

Dort finden Sie außerdem die KKH Präventionsdatenbank mit qualitätsgeprüften Angeboten in Ihrer Nähe.



Wege aus der Sucht

Eine Sucht lässt sich nicht behandeln, indem man den Abhängigen mit äußerem Zwang den Suchtstoff oder die Verhaltensweise entzieht. Entfällt dieser Zwang, kommt es in der Regel sofort zu einem Rückfall.

Verbesserung und Genesung können nur gelingen, wenn der Süchtige selbst den Wunsch entwickelt, sich von der Abhängigkeit zu befreien und aktiv auf dieses Ziel hinarbeitet. Um sich von einer Sucht zu befreien, gibt es kein Patentrezept – aber einen ersten Schritt: Das Eingeständnis, abhängig zu sein. Allerdings fällt vielen Abhängigen dieser Schritt schwer. Oft über viele Jahre versuchen sie deshalb, ihre Sucht zu rechtfertigen. „Das habe ich mir verdient!“, „Das tut mir gut!“ und „Das beruhigt mich!“ sind gängige Ausreden.

Wer aber sich und sein Umfeld immer wieder zu täuschen versucht, ist von einem suchtfreien Leben weit entfernt. Denn der Zwang kann nur überwunden werden, wenn man sich die Sucht eingesteht und schließlich bereit ist, den nächsten Schritt zu

gehen. Der besteht darin, herauszufinden, warum es überhaupt zu der Sucht gekommen ist. Sollte sie vielleicht etwas überdecken? Viele Alkoholabhängige haben z. B. Angst, ohne Alkohol genau jene Leere in ihrem Leben zu spüren, die sie bisher mit dem Alkohol ausgefüllt haben.

Wer jedoch den Ursachen seiner Abhängigkeit auf den Grund geht, hat alle Chancen, sich zu lösen. Weil das alleine kaum zu schaffen ist, besteht der nächste Schritt darin, sich professionelle Hilfe zu suchen. Das können zum Beispiel der Hausarzt, die Mitarbeiter einer Suchtberatungsstelle oder die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe, wie den Anonymen Alkoholikern, sein. Auf jeden Fall gilt: Der erste Schritt in ein Leben ohne Sucht ist damit gemacht.

Stationen auf dem Weg aus der Sucht

Eingeständnis der Abhängigkeit

Der erste, vielleicht wichtigste Schritt ist, die eigene Abhängigkeit zu erkennen und sich einzugestehen, dass man Hilfe braucht.

Analyse

Im zweiten Schritt geht es darum, herauszufinden, warum man süchtig ist. Man sollte sich die Frage stellen, was man mit der Sucht überdeckt oder was man eigentlich will.

Rückfall

Ein Rückfall ist nicht das Ende aller Bemühungen. Im Gegenteil, es ist damit zu rechnen, dass es in den meisten Suchtbehandlungen zu einem oder mehreren Rückfällen kommt. Sie geschehen in Momenten, in denen trotz bester Vorsätze und trotz besseren Wissens der eigene Wille nicht ausreicht – und dadurch wieder der Griff zur Droge erfolgt. Es gehört zum Heilungsprozess einer Sucht zu lernen, diese Rückfälle nicht zu verleugnen, sondern sie zu besprechen und dafür geradestehen.

Suche nach Unterstützung

Man ist seiner Sucht nicht alleine ausgeliefert, denn der erste Schritt in die Freiheit besteht darin, mit jemandem über sein Problem zu reden. Freunde, Familie oder man selbst überwindet sich und geht zu einer Beratungsstelle. Die entsprechenden Fachleute können Ihnen wirklich weiterhelfen. Sie bieten streng vertrauliche Gesprächsmöglichkeiten, um Information zu bekommen, die persönliche Situation zu erörtern und das weitere Vorgehen zu besprechen. Beratungsstellen in Ihrer Nähe finden Sie im Internet, z. B. unter: www.dhs.de/einrichtungssuche



Unterstützung und Hilfe für nahestehende Personen

Für Menschen im engen Familien- oder Freundeskreis eines Süchtigen kann die Suchterkrankung eine schwere Belastung werden. Dies gilt für den Partner, einen engen Freund, aber auch besonders für das eigene Kind, das eine Sucht entwickelt hat.

Einerseits sorgen Sie sich um die Gesundheit oder sogar um das Leben des nahestehenden Menschen. Andererseits ist auch oft der Alltag mit einem suchtgefährdeten oder süchtigen Menschen geprägt von extremen Stimmungsschwankungen, Unzuverlässigkeit oder sogar Gewaltausbrüchen. Süchtige verlieren auch häufig das Interesse an der Familie oder an Freunden und ziehen sich zurück. Geldsorgen oder Existenzängste kommen in vielen Familien dazu.

Trotzdem bemühen sich gerade Familienangehörige, die nicht selber erkrankt sind, über lange Zeit den Schein zu wahren und immer mehr Aufgaben und Verantwortung zu übernehmen. Die sogenannte Co-Abhängigkeit betrifft häufiger Frauen als Männer, da diese sich oft stärker als Männer zur Fürsorge für andere verpflichtet fühlen. Wirklich helfen tun Co-Abhängige dem Erkrankten auf diese Weise aber nicht.

Schritte aus einer Co-Abhängigkeit

Sich den Tatsachen stellen

Betroffene müssen sich von der Hoffnung trennen, dass die Sucht des geliebten Menschen nur ein Ausdruck einer schwierigen Lebensphase ist, die eines Tages vorbei ist.

Die Krankheit akzeptieren

Die Sucht der nahestehenden Person muss als Krankheit akzeptiert werden, die nur mit professioneller Unterstützung durch Ärzte oder Therapeuten überwunden werden kann.

Schuldgefühle überwinden

Betroffene fühlen sich häufig mitschuldig an der Sucht. Wichtig ist es, die Selbstvorwürfe zu überwinden und für sich und die nahestehende Person Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Angst bewältigen

Die Angst vor den anstehenden Veränderungen müssen Betroffene ebenso bewältigen wie die Angst vor negativen Reaktionen von Verwandten, Freunden oder Kollegen.

Aufhören zu helfen

Alle Aktivitäten, mit denen die Sucht bisher verheimlicht wurde, müssen eingestellt werden.

Konsequent bleiben

Betroffene müssen lernen, dem Süchtigen gegenüber konsequent zu sein. Angekündigtes sollte auch durchgeführt werden, Dinge, die nicht gewollt sind, werden auch nicht gemacht.

Verantwortung für das eigene Leben übernehmen

Betroffene, die sich lange Zeit auf den Freund, Partner oder das Kind mit einer Suchterkrankung konzentriert haben, haben das eigene soziale Leben und eigene Interessen häufig vernachlässigt. Betroffene müssen ihr eigenes Leben wieder in die Hand nehmen.



Rat und Hilfe – die KKH ist für Sie da

Sie selbst oder Angehörige leiden an einer Sucht? Ihre KKH Servicestelle hilft Ihnen bei der Suche nach geeigneten Ärzten und Therapeuten. Ihre nächste KKH Servicestelle finden Sie im Internet unter: www.kkh.de/servicestelle

Im Internet finden Sie außerdem weitere Informationen sowie Adressen von Hilfsangeboten unter:

**DHS Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e.V.**
Telefon 02381 9015-0
info@dhs.de
www.dhs.de

Kontakte zu Selbsthilfeeinrichtungen in Ihrer Nähe finden Sie unter:

**NAKOS Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen**
Telefon 030 31018960
selbsthilfe@nakos.de
www.nakos.de



KKH Kaufmännische Krankenkasse
30125 Hannover
Service-Telefon 0800 5548640554
service@kkh.de
www.kkh.de