

# GESUNDHEITSECKE

## „Ich habe mich bestens unter Kontrolle!“

FULDA (vt). So lautet eine typische Aussage von Suchtkranken. Betroffene können sich häufig nicht eingestehen, dass sie abhängig sind. Doch was bedeutet es eigentlich, „süchtig“ zu sein?

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) beschreibt Abhängigkeit einen körperlichen oder seelischen Zustand, in dem ein Mensch bestimmte Substanzen (z.B. Alkohol) konsumiert oder ein spezielles Verhalten aufweist, das er nicht mehr selbst steuern kann. Fehlt das Suchtmittel, kommt es häufig zu Entzugserscheinungen mit Symptomen wie beispielsweise Unruhe oder Kopfschmerzen. Tendenziell steigt durch den Gewöhnungseffekt das Verlangen nach einer höheren Dosis oder

das Verhalten verschärft sich. Die meisten Menschen kennen den Heißhunger auf ungesunde Speisen, Naschereien oder süße Getränke. In diesem Fall handelt es sich aber häufig nur um eine Redewendung, die von der medizinischen Definition abgegrenzt werden muss. Natürlich spricht man auch bei bestimmten Essstörungen von Abhängigkeiten; diese sind jedoch ernstzunehmende Krankheitsbilder und können im schlimmsten Fall bis zum Tod führen.

### Beispiele aus dem Alltag

Ein typisches Beispiel ist die „Binge-Eating“-Störung, bei der innerhalb kürzester Zeit exzessive Mengen verschlungen werden, ohne hungrig zu sein. Betroffene haben das Gefühl, die

Kontrolle über ihre Nahrungsaufnahme zu verlieren, und ergreifen im Gegensatz zur Bulimie (Ess-Brech-Sucht) keine Gegenmaßnahmen.

Noch viel häufiger wird allerdings die Abhängigkeit von Alkohol diagnostiziert. Hochrechnungen aus dem Jahre 2011 zufolge sind in Deutschland rund 3,4 Prozent der Bürgerinnen und Bürger alkoholabhängig; etwa 74.000 Todesfälle jährlich gehen auf den Alkoholkonsum oder die Kombination mit Tabak zurück. Weitere Abhängigkeiten können durch illegale Drogen, Medikamente oder Glücksspiel entstehen.

Warum jemand abhängig wird ist nicht eindeutig zu erklären, da die Wirkungsmechanismen verschieden sind. Sie alle haben

aber eine psychologische Komponente gemeinsam, da das Verlangen nach einer bestimmten Substanz nicht unterdrückt oder die Verhaltensänderung nicht erzwungen werden kann.

### Ansprechpartner

Betroffene können sich häufig nicht eingestehen, dass sie die Kontrolle über ihr Verhalten verloren haben. Deshalb sollten vor allem Angehörige und Freunde nicht wegsehen, sondern mit der Person selbst in Kontakt treten und Unterstützung von außen einfordern. Mögliche Adressen sind beispielsweise die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) oder deren Landesstellen, die Informationen zu Einrichtungen und lokalen Selbsthilfegruppen bereitstellen.

*Die Gesundheitsecke erscheint einmal im Monat auf den „Kreisseiten“ und informiert über wichtige Gesundheitsthemen.*