Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 76 (2019)
Heft: 6

Artikel: Was uns süchtig macht
Autor: Richter, Tino
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-847167

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Was uns süchtig macht

Legale und illegale Drogen sind weit verbreitet und unterscheiden sich stark in ihrem Suchtpotenzial. Genauso wichtig sind jedoch auch soziale Faktoren, die uns mehr oder weniger anfällig für Suchtmittel machen.

Text: Tino Richter

Martin M.* ist 55 Jahre alt und seit seinem 12. Lebensjahr alkoholabhängig. Er sei einsam, und es fehlten ihm Freunde. Seine Kindheit sei nicht gut gewesen, und er fühlte sich immer als das schwarze Schaf in der Familie – zu seinen Geschwistern hat er keinen Kontakt mehr. Eine Welt ohne Bier könne er sich gar nicht mehr vorstellen: Alkohol sei in seiner Jugend schon immer da gewesen, denn ältere Freunde hätten stets genug Geld gehabt, um ihn mittrinken zu lassen. Im Alter von 30 Jahren kam dann noch Cannabis hinzu. Das half ihm, dieses Gefühl von Abhängigkeit und Einsamkeit zu ertragen, sagt M.

«Alkohol wäre heute wohl verboten»

Wie ihm geht es vielen Jugendlichen. Zwar steigt die Zahl derjenigen, die regelmässig Alkohol trinken, mit dem Alter an, der risikoreiche Konsum alkoholischer Getränke ist aber vor allem ein Phänomen junger Männer, wobei die Mädchen hier von Jahr zu Jahr aufholen. Alkohol wäre wohl verboten, würde er heute neu erfunden werden, erklärte jüngst der Präsident der Eidgenössischen Kommission für Suchtfragen, Toni Berthels. Denn die tiefe Verankerung in der Essens- und Trinkkultur sowie die leichte Verfügbarkeit machen Alkohol nicht nur zu einer der ältesten Drogen, sondern auch zu einer, deren schädliche Wirkung leicht unterschätzt wird. Jede fünfte Person in der Schweiz trinkt zu viel oder zu oft: Jährlich fordert der Alkoholkonsum etwa 1600 Menschenleben im Alter zwischen 15 und 74 Jahren, in Deutschland gar über 20 000.

Was passiert bei einer Abhängigkeit?

Doch warum werden die meisten Menschen, die sich psychoaktiven, also das Gehirn beeinflussenden Substanzen oder Verhaltensweisen aussetzen, nicht abhängig? Und warum ist es so schwierig, Abhängigkeit zu heilen? Auf diese Fragen hat die Medizin nur teilweise Antworten gefunden. Der Fall von Martin M. ist jedenfalls typisch, denn je früher Alkohol, Tabak oder Cannabis (Bild unten) konsumiert werden, desto schwieriger wird es, davon loszukommen.

Einen grossen Anteil daran hat das Belohnungszentrum (mesolimbisches System) in unserem Gehirn, welches sehr stark in emotionale Lernprozesse involviert ist. Bei allen stoffgebundenen Abhängigkeiten kommt es zur vermehrten Ausschüttung des Neurotransmitters Dopamin, der das Verlangen steigert, die Substanz erneut zu sich zu nehmen – er motiviert uns zum Handeln.

Sucht ist, vereinfacht gesagt, eine extreme Form von Motivation, bei der sich nur das Verlangen verstärkt, nicht aber das angestrebte Gefühl (z.B. Euphorie). Dieses schwächt sich im Gegenteil ab (sog. Toleranzentwicklung), so dass immer mehr

* Name von der Redaktion geändert.

von der Substanz nötig wird, um dasselbe Gefühl erneut zu erzeugen.

Die ständige Suche nach dem Glücksgefühl

Das Interessante dabei ist: Das Verlangen existiert zunächst unabhängig davon, ob wir den Geschmack, den Geruch oder die Handlung mögen, denn Wollen und Mögen werden in getrennten Hirnbereichen verarbeitet. Doch wenn das Belohnungszentrum durch dauerhaften Konsum psychoaktiver Substanzen gelernt hat, dass damit positive Gefühle verbunden waren, können Stimuli diese konditionierten Reize verstärken und uns zusätzlich «motivieren», die Handlung erneut auszuführen.

In Erwartung einer «Belohnung» reichen dann kleinste Anzeichen, beispielsweise ein Geruch oder bestimmte Situationen aus, um im Gehirn massiv Dopamin freizusetzen.

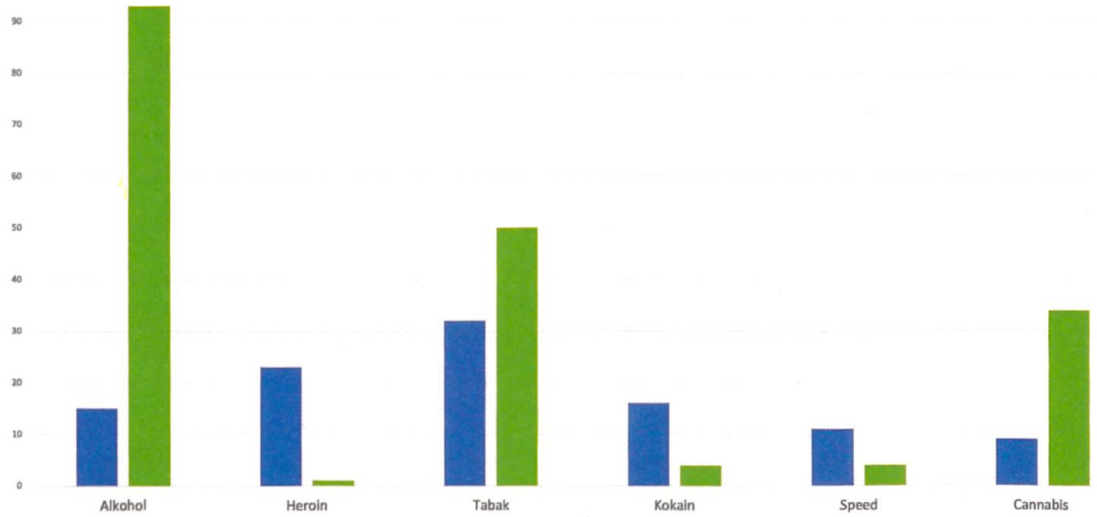
Je nach konsumiertem Rauschmittel werden die Rezeptoren im Belohnungssystem unterschiedlich lang und intensiv beansprucht, am stärksten bei Zigaretten, Alkohol und Heroin. Die Folge: Das Gehirn erwartet ständig eine Belohnung, die nur teilweise eingelöst wird. Zusätzlich greifen Alkohol & Co. direkt in unsere Gehirnfunktionen ein und vermindern unsere Fähigkeit zur Selbstkontrolle.

Tabakblätter

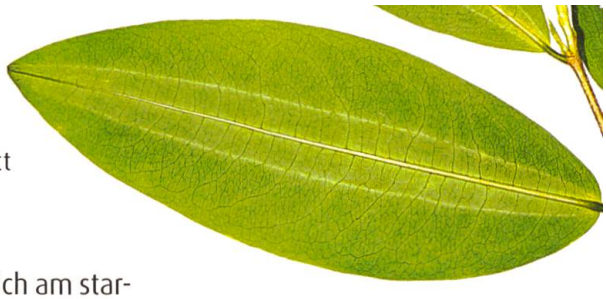
Dieses Belohnungssystem existiert nicht nur beim Menschen. Selbst der sehr einfach gestrickte Fadenwurm Caenorhabditis elegans hat ein rudimentäres Motivationssystem. Zerstörten Wissenschaftler bei dem Wurm nur eine Handvoll Dopamin produzierende Nervenzellen, machte das Tier für eine Bakterienmahlzeit keinen Umweg mehr.

Ursachen

Zwillingsstudien zeigen, dass in den meisten Fällen nicht nur ein Zwilling abhängig wird, sondern beide – und oft bei derselben Substanz. Neben genetischen Faktoren zählt vor allem das soziale Umfeld zu den wichtigen Ursachen. Beide machen jeweils gut die Hälfte des Risikos aus, eine Abhängigkeit zu entwickeln. Hinzu kommen begünstigende Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen, ADHS oder posttraumatische Belastungsstörungen sowie epigenetische Faktoren. Anfällig sind daher Menschen mit einem bereits unausgeglichenen Belohnungssystem, wenn sie stark auf Belohnungsreize reagieren und die Selbstkontrolle eingeschränkt ist. Wer wie im Falle von Martin M. in der Familie keine



Blau: So viele werden abhängig, wenn sie die Substanz einmal probiert haben. *Grün:* So viele haben die Substanz bereits probiert (Schweiz, ab einem Alter von 15 Jahren).



Cocablatt

Geborgenheit und Anerkennung findet, sucht diese im Freundeskreis – auch um den Preis, dass der Alkohol nur dazu dient, von den Älteren angenommen zu werden. Für Heranwachsende sind Drogen daher besonders gefährlich, denn ihr Belohnungssystem ist noch nicht ausgereift und die Fähigkeit, Wünsche zu kontrollieren, vermindert.

Tabak, Heroin und Kokain

Menschen nutzen seit jeher psychoaktive Substanzen, um sich besser zu fühlen, in Rauschzustände zu versetzen oder um Krankheiten zu heilen. Dabei spielten auch schon immer Pflanzen wie Schlafmohn, Beeren, Tabak oder Kaffee sowie chemische Prozesse wie die alkoholische Gärung oder das Rösten eine wichtige Rolle. Auch eine Reihe von Tieren wie Pferde, Elefanten oder Affen essen stimulierende Pflanzen oder fermentierte Früchte – und sind danach ziemlich berauscht.

Die meisten Menschen gehen mit diesen Substanzen verantwortungsvoll um. Statistisch gesehen macht das im Tabak enthaltene Nikotin am ehesten abhängig: 20 bis 30 Prozent der Menschen, die regelmässig rauchen, können ihren Konsum nicht mehr kontrollieren. Beim Heroin sind es rund 23 Prozent. Durch Kokain und Alkohol werden 17 bzw. 15 Prozent abhängig. Cannabis hat mit rund 9 Prozent das geringste Potenzial für eine Abhängigkeit.

Diese Zahlen sagen jedoch nichts über die Schädlichkeit für den Konsumenten bzw. die Gesellschaft aus. Hier steht Alkohol nämlich an erster Stelle, gefolgt von Heroin, Tabak und Kokain. Zu beachten ist ferner, dass der tägliche Alkoholkonsum sowohl bei Männern als auch bei Frauen mit dem Alter zunimmt. Das risikoreiche Trinken ist bei Älteren zu Beginn des Rentenalters am häufigsten verbreitet und bleibt oft unerkannt. Wechselwirkungen mit Medikamenten sowie die Verschlechterung bereits bestehender Erkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck können Folgen eines unkontrollierten Alkoholgenusses im Alter sein.

Abhängigkeit erkennen

Doch woran erkennt man, ob der Alkohol- oder Zigarettenkonsum noch in einem verträglichen Mass ist oder sich bereits negativ auswirkt? Eine Abhängigkeit lässt sich am starken Verlangen erkennen, eine Substanz zu konsumieren, an der Unfähigkeit, diesem Drang zu widerstehen und an der steigenden Konsummenge (Toleranzbildung), schreibt die Stiftung Sucht Schweiz. Weitere Kennzeichen sind: Die Vernachlässigung anderer Interessen und das Festhalten am Konsum trotz schädlicher Folgen sowie das Auftreten von Entzugserscheinungen, wenn die Substanz abgesetzt oder die Menge reduziert wird. Diese Anzeichen müssen nicht alle vorhanden sein, damit man von einer Abhängigkeit spricht.

Was hilft?

Für die meisten Abhängigen gilt, dass psychologische und medikamentöse Interventionen nichts anderes machen, als das Belohnungssystem chemisch anzupassen. Sobald die Behandlung jedoch eingestellt wird, fällt das System wieder in den alten Modus zurück. In einigen Fällen dürften die Medikamente zwar ausreichen, um das Belohnungssystem wieder zu normalisieren. Der Behandlungserfolg sinkt jedoch, je länger die Abhängigkeitsmuster wirksam sind.

Ein starker Wille ist zwar von Vorteil, reicht allein jedoch nicht aus, wie eine amerikanische Studie an Cannabiskonsumenten zeigt: Nur wenigen gelingt es, das Cannabisrauchen selbständig einzustellen. Als hilfreich hat sich erwiesen, wenn die Betroffenen konkrete Pläne entwickeln, z.B. eine Veränderung des Alltags, eine feste Tagesstruktur, ein Umzug in eine andere Wohngegend sowie Strategien, wie mit Stress und negativen Gefühlen umzugehen ist.

Geregelter Tagesablauf

Auch Martin M. hat sein Leben verändert: Seit vier Jahren wird er von der Stiftung Suchthilfe St. Gallen betreut. Ob als Koch in der Gassenküche oder als Pfleger in der Vogelvoliere – Aktivitäten helfen ihm, dem Tag eine Struktur zu geben. «Wenn ich beschäftigt bin, dann ist der Alkohol nicht mehr so wichtig. Sobald ich Freizeit habe, habe ich ein Problem», sagt M. Zum Glück habe ihm auch seine künstlerische Ader geholfen, sich mit seiner Alkoholsucht ausei-

Hilfe für Betroffene und Angehörige

Sucht Schweiz
Postfach 870, 1001 Lausanne
Tel. +41 (0)21 321 29 11
E-Mail: info@suchtschweiz.ch
Web: www.suchtschweiz.ch

Gratisnummer: 0800 104 104
(Di bis Do, 9 bis 12 und 14 bis 16.30 Uhr)
Beratungen: praevention@suchtschweiz.ch
sowie unter www.safezone.ch

Weitere Informationen und Selbsttests:
beratung.safezone.ch/views/forum/index.html
www.safezone.ch/selbsttests.html
www.suchtschweiz.ch/rat-und-hilfe/selbsttests/
www.suchtindex.ch
www.alterundsucht.ch

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.
Westenwall 4
59065 Hamm
Tel. +49 2381 9015-0
E-Mail: info@dhs.de
Web: www.dhs.de

nanderzusetzen. An der diesjährigen Messe OFFA konnte er seine Bilder präsentieren und sogar Käufer zeigen Interesse. In den letzten Jahren hat M. sich angewöhnt, zum Bier noch ein bis eineinhalb Liter Tee zu trinken und bestimmte Plätze zu meiden, die ihn zum Trinken verführen könnten. «Denn wenn ich dort bin, trinke ich automatisch Bier, egal um welche Uhrzeit», sagt er.
Auf seine Zukunft angesprochen, sagt M., dass er sich den Alkohol nicht mehr wegdenken könne. Er gehöre einfach zu seinem Leben, er wolle nur versuchen, künftig kontrollierter zu trinken.

Medikamentenabhängigkeit
Nicht nur legale und illegale Drogen haben Suchtpotenzial, auch jene Mittel, die uns eigentlich helfen sollen.
Die aktuelle «Opioid-Krise» in den USA zeigt, wie der Missbrauch von Schmerzmitteln die Lebenserwartung eines ganzen Landes senken kann. Medikamente auf Opioid-Basis besitzen morphinartige Eigenschaften sowie ein hohes Abhängigkeitspotenzial. Auch in der Schweiz hat sich der Konsum von auf Opioiden basierenden Schmerzmitteln erhöht – innerhalb der letzten 30 Jahre um das 23-fache.
Laut Dr. Stefan Weinmann, Oberarzt im Vivantes-Klinikum Am Urban in Berlin, zählen auch Psychopharmaka zu den problematischen Arzneimitteln. Denn sie wirken ähnlich wie Drogen und verändern ebenfalls den Hirnstoffwechsel, wie er in einem Interview mit «Psychologie heute» erklärt. Das mache das Absetzen dieser in Akutsituationen hilfreichen Stoffe schwieriger, «wie die Medikamentenkarrerien vieler Menschen mit Psychosen, Depressionen und bipolaren Störungen zeigen». Ausserdem ändern diese Medikamente an den Ursachen depressiver oder psychotischer Erkrankungen nichts. «Gesellschaften, die sozioökonomisch weniger ungleich sind, haben auch weniger psychische Erkrankungen und weniger Drogenkonsum», so Weinmann. Was krank mache, seien mangelnde soziale Teilhabe, Konkurrenz- und Selbstoptimierungsdruck.
Schmerzmittel und Psychopharmaka eigenmächtig abzusetzen, sei jedoch keine gute Idee. Dies sollte immer unter fachärztlicher Kontrolle geschehen, denn das Gehirn reagiere mitunter empfindlich auf plötzliche Veränderungen.
Wer an sich abhängigkeitspezifische Verhaltensmuster bemerkt, sollte Kontakt mit Suchtfachstellen aufnehmen. Auf den Webseiten können anonym Selbsttests durchgeführt sowie Beratungen in Anspruch genommen werden. •

Mehr zum Suchtpotenzial einzelner Drogen sowie zum Thema Legalisierung lesen Sie auf **sucht.avogel.ch**. LeserInnen ohne Internetanschluss schicken wir den Artikel auf Anfrage gerne zu.