

Gefangen im Verlangen: Wie Süchte entstehen und behandelt werden



**Eine Analyse von Ursachen, Wirkungen
und Behandlungsmöglichkeiten**

Eine Forschungsarbeit von Charlotte Bahr und Mia Fischert

Einleitung	2
Definitionen und Klassifikationen	3
1.Suchtarten	7
1.1 Stoffgebundene Süchte	7
1.2 Nicht-stoffgebundene Süchte	9
2.Ursachen und Risikofaktoren für die Entwicklung von Süchten	13
3.Wirkungen der Sucht auf den Körper und die Psyche	18
3.1 Physische Effekte	18
3.2 Psychische und soziale Effekte	20
3.3 Kognitive Effekte	23
4.Therapiemöglichkeiten bei Suchterkrankungen	25
4.1 Entgiftung und Entzug	26
4.2 Psychotherapie	27
4.3 Selbsthilfegruppen und Nachsorge	29
4.4 Alternative Therapieansätze	30
5.Medikamentöse Behandlung	34
5.1 Alkoholsucht	34
5.2 Opioidabhängigkeit	36
5.3 Nikotinabhängigkeit	39
5.4 Glückspiel- und Internetsucht	40
5.5 Essstörungen	41
6.Prävention von Süchten	42
7.Schlusswort	45
8.Quellenverzeichnis	46

Einleitung:

Süchte sind nicht nur im medizinischen- sondern auch im gesellschaftlichen Bereich ein wichtiges Thema. Eine Studie (Epidemiologischer Suchtsurvey 2021) zeigt, dass allein in Deutschland um die 11,6 Millionen Menschen rauchen und 1,6 Millionen alkoholabhängig sind. Für Medikamenten-Abhängige beträgt der Wert um die 2,9 Millionen. Aber nicht nur der problematische Konsum von Substanzen steigt in einen kritischen Bereich. Auch Abhängigkeiten von Verhaltensweisen sind viel zu hoch; etwa 1,3 Millionen Menschen haben eine Glücksspielbezogene Störung (Glücksspiel-Survey 2021). Auch eine exzessive Internetnutzung kann zu abhängigem Verhalten führen: nach der Drogenaffinitätsstudie kann bei 8,4 Prozent der 12- bis 17-jährigen Jugendlichen und bei 5,5 Prozent der 18- bis 25-jährigen jungen Erwachsenen von einer computer- oder internetbezogenen Störung ausgegangen werden.¹ Aber warum führen so einfache Verhaltensmuster zu einer Sucht? Und warum werden diese nicht direkt schnell behandelt, bevor sie sich weiter auf die Psyche auswirken können? Wie werden Süchte und Abhängigkeiten behandelt? Diese Fragen leiten durch die folgende Untersuchung. Zu Beginn werden verschiedene stoffgebundene und nicht-stoffgebundene Suchtarten definiert, um ein grundlegendes Verständnis für die Vielfalt von Suchterkrankungen zu schaffen. Anschließend werden zentrale Ursachen und Risikofaktoren beleuchtet, bevor die Auswirkungen auf Körper, Psyche und soziale Beziehungen dargestellt werden. Darauf aufbauend folgt eine Analyse gängiger Therapieformen sowie medikamentöser Behandlungsmöglichkeiten. Abschließend widmet sich die Arbeit den Aspekten der Suchtprävention und schließt mit einer Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse

¹ O. V., „Sucht und Drogen“, Bundesministerium für Gesundheit, 2024,
<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/gesundheitsgefahren/sucht-und-drogen.html>

Definitionen und Klassifikationen:

Um die folgenden Kapitel besser nachvollziehen zu können, ist es wichtig, zentrale Begriffe rund um das Thema Sucht und Therapie vorab zu klären. Die nachfolgenden Definitionen bilden die Grundlage für das Verständnis der verschiedenen Suchtformen sowie ihrer Behandlungsmöglichkeiten.

Sucht:

Von einer Sucht spricht man ab dem Zeitpunkt, wo das Verlangen nach einem Konsum oder Verhalten so stark ist, dass er das Leben der betroffenen Person stark beeinträchtigt. Man unterscheidet Süchte in zwei Arten: stoffgebundene- und nicht stoffgebundene- Süchte. Zu den stoffgebundenen Süchten zählen konsumbare Stoffe und Substanzen wie Alkohol, Drogen oder Medikamente. Verhaltensweisen wie Glücksspiele oder auch Nutzung der digitalen Medien gehören zu den nicht-stoffgebundenen Süchten. Charakteristisch für Suchtverhalten ist, dass die Person Kontrolle über ihr Verhalten verliert und trotz der negativen Konsequenzen nicht von allein aufhören kann.²

Droge:

Drogen sind Substanzen, die die Psyche beeinflussen und so Denken, Fühlen oder Wahrnehmung verändern. Man unterscheidet zwischen Drogen mit

² O. V., „Was ist Sucht?“, Blaues Kreuz Deutschland, 2024, <https://www.blaues-kreuz.de/de/sucht-und-abhaengigkeit/was-ist-sucht/was-ist-sucht/>

aufputschender, sedierender und berauschender Wirkung. Umgangssprachlich wird der Begriff vor allem für illegale Drogen verwendet.³

Suchttherapie:

Eine Suchttherapie umfasst psychologische und/oder medizinische Maßnahmen, die Betroffenen helfen sollen, ihre Abhängigkeit zu überwinden. Je nach Art und Dauer der Sucht sowie der persönlichen Situation der Patientin oder des Patienten variieren die eingesetzten Methoden. Die Therapie ist ein zentraler Bestandteil jeder erfolgreichen Suchtbehandlung und wird in Kapitel 4 detaillierter beschrieben.⁴

Psychoaktive Wirkung:

Psychoaktive Wirkung bezeichnet die Einwirkung eines Stoffes auf die Funktion des zentralen Nervensystems (ZNS), wodurch Veränderungen in der Wahrnehmung, Stimmung, Bewusstsein, Gedanken oder Verhalten ausgelöst werden. Substanzen mit psychoaktiver Wirkung beeinflussen die Kommunikation zwischen Nervenzellen, indem sie chemische Prozesse im Gehirn (z. B. durch Neurotransmitter wie Dopamin oder Serotonin) verändern. Diese Wirkung spielt bei der Entwicklung und Aufrechterhaltung von Suchtverhalten eine entscheidende Rolle.⁵

Kontraindikationen:

³ O. V., „Drogen – Wirkung und Gefahren“, Netdoktor, 2024, <https://www.netdoktor.de/drogen/>

⁴ O. V., „Was ist Suchttherapie?“, Das Suchtportal, 2024, <https://dassuchtportal.de/suchttherapie/>

⁵ O. V., „Psychoaktive Substanzen“, Hannover Rückversicherung & Serlo, 2024, <https://www.hannover-re.com/...> & <https://de.serlo.org/biologie/23977/...>

Kontraindikationen sind im medizinischen Kontext Faktoren wie z.B. das Alter, eine Vorerkrankung oder auch einem Zustand wie die Schwangerschaft, die gegen eine bestimmte diagnostische oder therapeutische Maßnahme sprechen. Gerade bei der Auswahl geeigneter Suchtmedikamente müssen diese sorgfältig berücksichtigt werden, da falsche Entscheidungen zu schweren Nebenwirkungen führen können, wie Schädigungen des (Organ-) Systems oder Verschlechterungen eines bereits bestehender Grunderkrankung folgen.⁶

Antagonist:

Ein Antagonist hebt die Wirkung einer anderen Substanz oder Struktur wie Agonisten auf oder kann sogar die entgegengesetzte Wirkung hervorrufen. Erzeugt wird dieser Effekt dadurch, dass der Antagonist an den entsprechenden Rezeptor dockt und diesen für z.B. Neurotransmitter blockiert. Es gibt zusätzlich⁷ verschiedene Arten von Antagonisten:

- Ein Kompetitiver Antagonist konkurriert um den gleichen Rezeptor
- Ein nicht-Kompetitiver sorgt nur dafür, dass der Agonist am Rezeptor nur eine geringe oder keine Wirkung aufweist
- Ein funktioneller weist die entgegengesetzte Wirkung auf und wirkt über andere Rezeptoren.⁸

Diese Mechanismen sind vor allem in der medikamentösen Behandlung von Suchterkrankungen bedeutsam und werden in Kapitel 4 anhand von konkreten Beispielen näher erläutert.

Agonist-Antagonist:

Ein Agonist-Antagonist ist ein Wirkstoff, der je nach Rezeptor oder Dosis sowohl Funktionen und Wirkungen der Agonisten als auch der Antagonisten erfüllen

⁶ O. V., „Antagonist“, DocCheck Flexikon, 2024, <https://flexikon.doccheck.com/de/Antagonist>

⁷ O. V., „Nalbuphin – Agonist-Antagonist“, Gelbe Liste, 2024, https://www.gelbe-liste.de/wirkstoffe/Nalbuphin_21992

⁸ O. V., „Partialagonist“, DocCheck Flexikon, 2024, <https://flexikon.doccheck.com/de/Partialagonist>

kann. Beispiele sind Nalbuphin, das als Agonist an κ -Opioid-Rezeptoren (ausgesprochen: Kapp-o-pi-oid-auch genannt KOR), und als Antagonist an μ -Opioid-Rezeptoren (ausgesprochen: my-Opioid-auch genannt MOR), wirkt. Beides reagieren auf die Bindung von Opioiden und können für Schmerzlinderung und die Verengung der Pupillen (Miosis) verantwortlich sein wobei MOR aber noch für Atemdepressionen oder niedrige Körpertemperatur (Hypothermie) sorgt⁹ und KOR für Angst bzw. Unwohlsein (Dysphorie) oder Entspannung (Sedierung).¹⁰ Nalbuphin wirkt gegen mittelstarke und starke Schmerzen und ist eine Injektionslösung.¹¹

Partialagonist:

Ein Partialagonist ist ein Wirkstoff, der an den gebundenen Rezeptoren nur eine submaximale Wirkung auslöst. Ein reiner Agonist löst im Gegensatz eine maximale Wirkung aus. Ein Beispiel für einen partiellen Agonisten ist das Schmerzmittel Analgetikum Buprenorphin, welches auch aus Sicherheitsgründen den Maximaleffekt vermeidet.¹²

Depot Injektion:

Eine Depot Injektion ist eine Spritze mit einem Depotpräparat, dieses Arzneimittel sorgt dafür, dass der enthaltene Wirkstoff über einen längeren Zeitraum freigesetzt wird. Solche Medikamente werden meist bei Langzeittherapien eingesetzt, die auch in Kapitel 4 thematisiert werden.¹³

⁹ o.V.(2018),Chemie.de <https://www.chemie.de/lexikon/Opioidrezeptor.html>

¹⁰ Ebd., siehe vorherige

¹¹ O. V., „Depotinjektion“, DocCheck & ÄrzteZeitung, 2024, <https://flexikon.doccheck.com/de/Depotpr%C3%A4parat> & <https://www.aerztezeitung.de/...>

¹² O. V., „Partialagonist“, DocCheck Flexikon, 2024, <https://flexikon.doccheck.com/de/Partialagonist>

¹³ O. V., „Depotpräparat“, DocCheck Flexikon, 2024, <https://flexikon.doccheck.com/de/Depotpr%C3%A4parat>

1. Sucharten

Nachdem nun ein Überblick über relevante Fachbegriffe des Sucht-Bereiches gegeben worden ist, wird nun der Fokus auf stoffgebundene und nicht stoffgebundene Süchte gelegt. Es ist wichtig, zwischen stoffgebundenen und nicht stoffgebundenen Süchten zu unterscheiden, weil sie unterschiedliche Ursachen, Verläufe und Behandlungsmethoden aufweisen. Auch gesellschaftlich werden stoffgebundene Süchte oft anders wahrgenommen als nicht stoffgebundene. Eine klare Unterscheidung hilft also, passgenaue Präventions- und Behandlungsmaßnahmen zu entwickeln.

1.1 Stoffgebundene Süchte:

Stoffgebundene Süchte (auch substanzgebundene Abhängigkeiten) bezeichnen eine Form der Sucht, bei der der Konsum einer bestimmten Substanz im Mittelpunkt steht. Diese Substanzen haben eine psychoaktive Wirkung, die Veränderungen im Bewusstsein, in der Wahrnehmung oder im Verhalten hervorruft.¹⁴

Typische Merkmale einer stoffgebundenen Sucht sind:

- Ein starker Wunsch oder Zwang, die Substanz zu konsumieren (auch genannt Craving).
- Verlust der Kontrolle über den Konsum, zum Beispiel Häufigkeit, Menge oder Dauer.

¹⁴o.V.,(o.J.), Stoffgebundene Sucht-Sucht- Hilfe Zeitschrift für Aufklärung, <https://www.suchthilfeverein.org/stoffgebundene-sucht/#:~:text=Stoffgebundene%20Sucht%20beschreibt%20eine%20Abh%C3%A4ngigkeit,die%20Abh%C3%A4ngigkeit%20und%20zum%20Kontrollverlust.>

- Toleranzentwicklung, das heißt, es wird eine zunehmend höhere Dosis benötigt, um die gewünschte Wirkung zu erzielen. Entzugerscheinungen bei ausbleibendem Konsum.
- Vernachlässigung anderer Interessen zugunsten des Substanzkonsums.
- Fortgesetzter Konsum trotz negativer Folgen, wie finanzieller Probleme.¹⁵

Die häufigsten Beispiele für stoffgebundene Süchte sind folgende:

- Alkoholsucht, diese beschreibt die Abhängigkeit von Alkohol, die sowohl körperliche Entzugerscheinungen als auch ein starkes psychisches Bedürfnis nach dem Konsum umfasst. Betroffene verspüren häufig einen unwiderstehlichen Drang, Alkohol zu trinken, und haben Schwierigkeiten, ihren Konsum zu kontrollieren, selbst wenn er negative Auswirkungen auf ihre Gesundheit, ihr soziales Umfeld oder ihren Beruf hat.
- Drogensucht, diese bezieht sich auf die Abhängigkeit von illegalen Substanzen wie Heroin, Kokain oder Ecstasy, aber auch von verschreibungspflichtigen Medikamenten wie Opiaten. Der Konsum dieser Substanzen kann zu schwerwiegenden gesundheitlichen Schäden führen, sowohl körperlich als auch psychisch. Zudem entsteht oft eine starke Toleranzentwicklung, die dazu führt, dass immer größere Mengen benötigt werden, um die gewünschte Wirkung zu erzielen.

¹⁵ Berufsverbände für Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik, Nervenheilkunde und Neurologie aus Deutschland, (o.J.), Was ist Sucht / eine Suchterkrankung? ,<https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/stoerungen-erkrankungen/suchterkrankung-stoffgebunden/>

- Nikotinabhängigkeit, die Sucht nach Tabakprodukten, insbesondere nach Zigaretten, die durch das in Tabak enthaltene Nikotin verursacht wird. Nikotin wirkt auf das Belohnungssystem des Gehirns und führt dazu, dass Raucher regelmäßig zur Zigarette greifen. Der Entzug kann mit starken körperlichen und psychischen Symptomen wie Reizbarkeit, Nervosität oder Konzentrationsproblemen einhergehen.

Auch die Medikamentenabhängigkeit stellt ein ernstzunehmendes Problem dar. Hierbei handelt es sich um die Abhängigkeit von verschreibungspflichtigen Medikamenten mit psychoaktiven Wirkstoffen, darunter Beruhigungs- oder Schmerzmittel. Besonders gefährlich ist, dass diese Medikamente oft aus medizinischen Gründen verordnet werden, sodass eine Abhängigkeit schleichend entsteht und Betroffene die Kontrolle über den Konsum verlieren.¹⁶

1.2 Nicht stoffgebundene Süchte

Im Gegensatz dazu stehen nicht stoffgebundene Süchte, auch verhaltensbezogene Süchte genannt, stoffgebundene Süchte sind Abhängigkeiten, die nicht durch den Konsum von Substanzen wie Alkohol, Drogen oder Medikamente verursacht werden, sondern durch bestimmte Verhaltensweisen. Bei diesen Süchten steht die zwanghafte

¹⁶o.V.,(o.J.), Suchtmittel und Suchtgefährdung, <https://www.bgn.de/praevention-arbeitshilfen/sicher-und-gesund/themenseite-suchtpraevention/suchtmittel-und-suchtgefaehrung#:~:text=Man%20unterscheidet%20stoffgebundene%20und%20stoffungebundene,Drogen%20wie%20Cannabis%20oder%20Kokain.>

Ausübung eines Verhaltens im Mittelpunkt, das ähnliche psychologische und physiologische Wirkungen wie stoffgebundene Süchte hervorrufen kann, wie zum Beispiel Kontrollverlust, Entzugerscheinungen und eine starke Fixierung darauf.¹⁷

Die häufigsten Beispiele sind hier:

- Spielsucht oder Glücksspielsucht. Hierbei verspüren Betroffene einen zwanghaften Drang, Glücksspiele zu spielen, sei es in Spielbanken, beim Online-Glücksspiel oder an Spielautomaten. Trotz finanzieller Verluste und negativer sozialer oder beruflicher Konsequenzen setzen sie ihr Verhalten fort, was oft zu Überschuldung und sozialer Isolation führt.
- Internetsucht. Ähnlich problematisch ist die Internetsucht, die sich durch eine übermäßige Nutzung des Internets äußert. Dies kann sich in der ständigen Nutzung sozialer Medien, exzessivem Online-Gaming oder endlosem Surfen manifestieren. Die Betroffenen vernachlässigen häufig ihr reales soziales Leben und ihre Pflichten, was zu Problemen in Beziehungen, am Arbeitsplatz oder in der Schule führen kann.
- Kaufsucht, auch Oniomanie genannt, beschreibt das zwanghafte Bedürfnis, Dinge zu kaufen, selbst wenn diese nicht benötigt werden oder die betroffene Person sich diese finanziell nicht leisten

¹⁷o. V., 2016, Verhaltenssüchte und ihre Folgen: Prävention, Diagnostik und Therapie, <https://www.dgppn.de/aktuelles/stellungnahmen-und-positionen/verhaltenssuechte.html#:~:text=Diese%20sogenannte%20%E2%80%9Enicht%2Dstoffgebundene%20Sucht,und%20Entscheidungsfreiheit%20ist%20stark%20eingeschr%C3%A4nkt.>

kann. Dieses Verhalten kann zu hohen Schulden und erheblichen psychischen Belastungen führen, insbesondere wenn das Einkaufen als Ersatz für emotionale Probleme oder Stressbewältigung dient.

- Sport-/Fitnesssucht. Auch übermäßiger Sport kann zur Sucht werden. Die Sport- oder Fitnesssucht äußert sich in einem zwanghaften Bedürfnis, regelmäßig und intensiv Sport zu treiben, oft auf Kosten der Gesundheit, der sozialen Kontakte oder der beruflichen Verpflichtungen. Betroffene verspüren Schuldgefühle oder Angstzustände, wenn sie ihr Training aussetzen müssen, und setzen sich häufig körperlichen Überlastungen aus.
- Esssucht. Eine weitere Form der Sucht ist die Esssucht, auch als Binge-Eating-Störung bekannt. Betroffene nehmen regelmäßig große Mengen an Nahrung in kurzer Zeit zu sich, ohne dass ein körperliches Hungergefühl vorliegt. Dieses unkontrollierte Essverhalten kann zu starkem Übergewicht und gesundheitlichen Problemen wie Diabetes oder Bluthochdruck führen. Häufig ist die Esssucht mit emotionalen Belastungen oder negativen Gefühlen wie Stress oder Depressionen verbunden.
- Arbeitssucht, auch Workaholismus genannt, bezeichnet die zwanghafte Beschäftigung mit der Arbeit. Betroffene setzen ihre Karriere über alles und vernachlässigen dabei ihr Privatleben, ihre Familie und ihre eigene Gesundheit. Oft führt dies zu Erschöpfung, Burnout oder anderen gesundheitlichen Problemen, da Erholung und soziale Beziehungen in den Hintergrund rücken.

- Beziehungssucht, bei der Betroffene eine starke emotionale Abhängigkeit von zwischenmenschlichen Beziehungen oder der Anerkennung durch andere Menschen entwickeln. Sie klammern sich oft an toxische oder ungesunde Beziehungen und haben große Angst vor dem Alleinsein. Dies kann dazu führen, dass sie sich selbst vernachlässigen oder schädliche Beziehungen nicht beenden, selbst wenn diese ihnen nicht guttun.¹⁸

Merkmale von nicht stoffgebundenen Süchten sind hier:

- Ein Zwanghaftes Verhalten, bei dem Betroffenen einen starken inneren Drang verspüren, das Verhalten auszuführen.
- Kontrollverlust, wie Schwierigkeiten, das Verhalten zu stoppen oder einzuschränken.
- Entzugerscheinungen, hierbei vor allem Unruhe, Nervosität oder Frustration, wenn das Verhalten nicht ausgeführt werden kann. Dies führt häufig zur Vernachlässigung von Familie, Freunden, Beruf oder Gesundheit.¹⁹

Nicht stoffgebundene Süchte können ähnlich schwerwiegende Auswirkungen auf das Leben der Betroffenen haben wie stoffgebundene Süchte und erfordern oft therapeutische Unterstützung, um die zugrunde liegenden Ursachen anzugehen.

¹⁸ O.V.(o.J.), Nicht-Stoffgebundene Süchte, <http://www.beratungszentrum-vogelsberg.de/suchtberatung/nicht-stoffliche-suechte/>

¹⁹ O.V., 2016, <https://www.dgppn.de/aktuelles/stellungnahmen-und-positionen/verhaltenssuechte.html#:~:text=Diese%20sogenannte%20E2%80%9Enicht%2Dstoffgebundene%20Sucht,u nd%20Entscheidungsfreiheit%20ist%20stark%20eingeschr%C3%A4nkt.>

2. Ursachen und Risikofaktoren für die Entwicklung von Süchten

Nachdem wir uns im vorherigen Kapitel mit stoffgebundenen und nicht stoffgebundenen Süchten beschäftigt haben und kurz die Auswirkungen auf das Leben der Betroffenen erläutert haben, was in Kapitel 3 noch ausgearbeitet wird. Stellt sich die Frage, ob und warum Süchte entstehen und warum manche anfälliger für bestimmte Suchterkrankungen sind als andere. Um diese Zusammenhänge besser zu verstehen, betrachten wir in diesem Kapitel die biologischen, psychologischen und sozialen Ursachen sowie die wichtigsten Risikofaktoren für die Entwicklung von Süchten.

Tatsächlich können die Gene eine große Rolle für die Anfälligkeit von Süchten spielen. Professor Christian Büchel und seinem Forschungsteam haben bewiesen, dass bei manchen Menschen das Belohnungssystem im Gehirn aufgrund der Genvarianten nur schwach reagiert und somit ein Mensch anfälliger für Suchtkrankheiten und deren „belohnenden“ Effekte ist.²⁰ In den Experimenten stellte das Team auch fest, dass bei einem psychologischen Test besonders die Werte für „Sensation Seeking“, welches besonders oft bei Suchterkrankten vorkommt.²¹ Sensation Seeking ist ein psychologisch begründetes Persönlichkeitsprodukt, das die konstante Suche nach Abwechslung und neuen Erlebnissen für einen Spannungsschub oder andere starke Gefühlserlebnisse beschreibt.²² Einige Befunde deuten auf eine dispositionelle Eigenschaft (Disposition), also die Möglichkeit, dass unsere Gene beeinflussen können, ob wir ein höheres Risiko für bestimmte Krankheiten oder Merkmale haben.²³ Diese genetischen

²⁰Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) (2020): Suchtrisiko – Sind die Gene mitschuldig?, www.gesundheitsforschung-bmbf.de

²¹DocCheck Flexikon (o. J.): Genetische Prädisposition, https://flexikon.doccheck.com/de/Genetische_Pr%C3%A4disposition

²²O. V. (o. J.): Dispositionell genetische Faktoren, www.google.com/search?q=dispositionell+genetische+faktoren

²³Stangl, W. (o. J.): Sensation Seeking, in: Stangl.eu Online-Lexikon für Psychologie und Pädagogik, <https://lexikon.stangl.eu/1198/sensation-seeking>

Eigenschaften werden von den Eltern an ihre Kinder weitergegeben.²⁴ Allerdings können äußere Faktoren, wie die Umwelt oder der Lebensstil, beeinflussen, ob diese genetischen Anlagen tatsächlich wirksam werden.²⁵ In einer Zwillingsstudie fand man einen Erblichkeitsanteil von 58-68 % für Sensation Seeking.²⁶ Eine Zwillingsstudie eignet sich äußerst für so eine Forschung, da bei der Untersuchung von eineiigen, das heißt sie besitzen die identischen Gene und bei zweieiigen, die sich nur die Hälfte ihrer Gene teilen, gezeigt werden kann, wie stark eine gewisse Eigenschaft vererbt werden kann.²⁷ Die Studie hat auch hervorgebracht, dass die Gene der Elterngeneration Einfluss auf das Erregungsniveau der Tochtergeneration haben, nämlich um etwa 70%.²⁸ Mit Erregungsniveau ist hier in dem Fall die benötigte „Sensation“ bzw. Spannung. Jeder Mensch hat einen eigenen optimalen Erregungsniveau und 20% der Menschen gehören zu den „Sensation-Seekern“, die ständig nach neuen Aktivitäten und Erlebnissen suchen, weshalb sie auch anfälliger für Suchtverhalten sind,²⁹ wobei aber laut der Studie aus 2004 von der „Université Libre de Bruxelles“ Heroinkonsumenten höhere „Sensation-Seeking“-Werte als Alkoholabhängige hatten.³⁰ Man geht davon aus, dass andere Persönlichkeitsmerkmale zur Wahl der Droge beitragen.³¹

Zudem besteht eine hohe Komorbidität zwischen Sucht und psychischen Störungen wie Depressionen, Angststörungen oder posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS). Als Komorbidität bezeichnet man in der

²⁴Dorsch, F. (Hrsg.) (2021): Zwillingsstudien, in: Psychologisches Wörterbuch online, Hogrefe Verlag, <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/zwillingsstudien>

²⁵Therapie.de (o. J.): Co-Abhängigkeit: Kinder suchtkranker Eltern, <https://www.therapie.de/psyche/info/index/diagnose/co-abhaengigkeit/kinder-suchtkranker-eltern/>

²⁶Dorsch, F. (Hrsg.) (2021): Konditionierung (operante), in: Psychologisches Wörterbuch online, Hogrefe Verlag, <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/konditionierung-operante>

²⁷DARWYN Health (o. J.): The Long-Term Effects of Peer Pressure on Adolescent Substance Use, <https://www.darwynhealth.com/child-health/adolescence-care/behavioral-problems-in-adolescents/peer-pressure-and-substance-use-in-adolescents/the-long-term-effects-of-peer-pressure-on-adolescent-substance-use>

²⁸Drugcom.de (BZgA – Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) (2022): Nutzung von Social Media steht mit Drogenkonsum in Zusammenhang, <https://www.drugcom.de/news/nutzung-von-social-media-steht-mit-drogenkonsum-in-zusammenhang/>

²⁹Gedankenwelt.de (o. J.): Soziale Ablehnung – was passiert bei Zurückweisungen im Gehirn?, <https://gedankenwelt.de/soziale-ablehnung-was-passiert-bei-zurueckweisungen-im-gehirn/>

³⁰DocCheck Flexikon (o. J.): Anteriorer cingulärer Cortex, https://flexikon.doccheck.com/de/Anteriorer_cingul%C3%A4rer_Cortex

³¹Universität Bremen (o. J.): Expose ACC – Neuropsychologie, https://www.uni-bremen.de/fileadmin/user_upload/fachbereiche/fb11/zkw/neuropsychologie/teaching/theses/Expose_ACC.pdf

Medizin das Auftreten zusätzlicher Erkrankungen im Rahmen einer definierten Grunderkrankung.³² Man geht davon aus, dass Suchterkrankungen und psychische Erkrankungen verschiedene überschneidende Faktoren besitzen.³³ Beispielsweise kann eine Fehlregulation bestimmter Botenstoffe besonders Dopamin (verantwortlich für das Belohnungssystem, Motivation und das Vergnügen) und Serotonin (reguliert die Stimmung, Schlaf und Emotionen) bei Suchterkrankungen und psychischen Störungen auftreten.³⁴ Schlussfolgernd kann ein Ungleichgewicht dieser Neurotransmitter (Botenstoffe) zur erhöhter Suchtanfälligkeit als auch zu den psychischen Erkrankungen führen.³⁵ Außerdem kommt es bei psychologisch Erkrankten häufig vor, dass sie unter Selbstmedikation (das heißt sie nehmen rezeptfreie Medikamente ohne Verordnung eines Arztes ein) versuchen ihre seelischen Beschwerden und Symptome ihrer psychischen Erkrankungen abzumildern und fallen so in ein starkes Substanzsucht-Muster.³⁶

Ein weiterer Auslöser können konditionierte Hirnreize wie Umweltreize sein. Konditionierte Hirnreize sind bestimmte Reize, die durch Lernen (Konditionierung) mit bestimmten Verhalten oder Reaktionen verbunden werden.³⁷ Ein klassisches Beispiel ist ein Hund, der sein Futter nach dem Läuten einer Glocke erhält und diese für ihn zum konditionierten Hirnreiz wird, da er schon beim Klang an das Futter denkt.³⁸ In Bezug zu Suchterkrankungen könnte man zum Beispiel Rauchen/Trinken nach einer bestimmten Handlung oder an bestimmten Orten dazu zählen.³⁹ Wichtig zu merken ist, dass diese Reize angelernt wurden und meist unbewusst wirken, teils sogar so stark, dass ein

³²DocCheck Flexikon (o. J.): Limbisches System, https://flexikon.doccheck.com/de/Limbisches_System

³³DocCheck Flexikon (o. J.): Papez-Kreis, <https://flexikon.doccheck.com/de/Papez-Kreis>

³⁴Stiftung Gesundheitswissen (2021): Was ist eine Magnetresonanztomographie (MRT)?, <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-es-leben/koerper-wissen/was-ist-eine-magnetresonanztomographie-mrt>

³⁵Therapie.de (o. J.): Selbstmedikation bei psychischen Erkrankungen, www.therapie.de

³⁶Dorsch, F. (Hrsg.) (2021): Konditionierung (operante), in: Psychologisches Wörterbuch online, Hogrefe Verlag, <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/konditionierung-operante>

³⁷O. V. (o. J.): Klassisches Konditionieren – Pavlovs Hund, allgemein bekanntes Experiment, vgl. Schul- und Fachliteratur

³⁸DARWYN Health (o. J.): Peer Pressure and Substance Use in Adolescents, <https://www.darwynhealth.com/child-health/adolescence-care/behavioral-problems-in-adolescents/peer-pressure-and-substance-use-in-adolescents/the-long-term-effects-of-peer-pressure-on-adolescent-substance-use>

³⁹DARWYN Health (o. J.): ebd., siehe vorherige Quelle

automatischer Suchtdruck (Craving) oder weitere emotionale Reize hervorgerufen werden, selbst wenn die Droge gerade gar nicht vorhanden ist.⁴⁰ Besonders ausschlaggebende Umweltreize sind das Umfeld und die soziale Situation, so haben etwa 1/6 bis 1/5 der Kinder in Deutschland einen oder zwei suchterkrankte Elternteile, von denen etwa 1/3 im späteren Leben selber ein Suchtverhalten entwickeln (Co-Abhängigkeit) und ein anderes Drittel eine psychische Erkrankung⁴¹, wobei anzumerken ist, dass Männer stärker von einer Co-Abhängigkeit gefährdet sind.⁴² Mit der zunehmenden Digitalisierung haben Soziale Medien immer mehr Auswirkungen auf den Drogen-/Nikotin- und Alkoholkonsum von Jugendlichen. Plattformen wie TikTok, Instagram und Facebook zeigen oftmals Inhalte, die den Konsum von Alkohol, Nikotinprodukten (wie Vapes) und andere süchtig machende Substanzen und Verhaltensweisen in positivem Licht darstellen, was bei vielen Jugendlichen zur Nachahmung motivieren kann. Eine amerikanische Studie (geleitet von Jessica Liu) hat sich mit der Frage beschäftigt, ob der Konsum mit der Nutzung von Social Media zusammenhängt. Befragt wurden etwa 600 Jugendliche (im Durchschnitt 12-14). Das Ergebnis zeigt, dass im Schnitt fünf unterschiedliche Social-Media-Plattformen genutzt werden und diese von mehr als der Hälfte täglich gecheckt werden. Von den Befragten haben 6% schon mal geraucht, 16% Alkohol getrunken und 10% gevaped. Das Forschungsteam konnte einen Zusammenhang zwischen Substanzkonsum und Nutzung von Social Media feststellen, wobei allerdings die Häufigkeit wie oft Posts, in denen der Konsum einer Substanz gezeigt oder thematisiert werden, bei den Jugendlichen eine

⁴⁰Therapie.de (o. J.): Co-Abhängigkeit: Kinder suchtkranker Eltern, <https://www.therapie.de/psyche/info/index/diagnose/co-abhaengigkeit/kinder-suchtkranker-eltern/>

⁴¹Therapie.de (o. J.): ebd.

⁴²Drugcom.de (BZgA – Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) (2022): Nutzung von Social Media steht mit Drogenkonsum in Zusammenhang, <https://www.drugcom.de/news/nutzung-von-social-media-steht-mit-drogenkonsum-in-zusammenhang/>

Rolle spielte. Ob Social Media den ursächlichen Konsum fördert, konnte allerdings nicht festgestellt werden.⁴³

Viele Jugendliche fühlen sich aber auch außerhalb von Social-Media unter Druck gesetzt, Substanzen zu konsumieren. Man spricht auch von Peer-Pressure oder Gruppenzwang. Etwa 15-17% der Jugendliche in Deutschland fühlen sich unter Druck gesetzt Drogen und Alkohol zu konsumieren, besonders hoch werden die Werte beim Nikotinkonsum. 70% der jugendlichen Raucher haben nur aufgrund von Gruppenzwang in ihren Freundesgruppen angefangen.⁴⁴ Der Gruppenzwang hat einen signifikanten Einfluss auf den Substanzkonsum von Jugendlichen, wobei soziale und psychologische Faktoren Einfluss gleichaltriger auf das Verhalten eines selbst haben. Zentral stehen der Wunsch nach Akzeptanz und die Angst vor sozialer Ausgrenzung, was zurückzuführen auf die Überlebensvorteile durch eine Gemeinschaft ist. Außerdem hat der Mensch das Bedürfnis nach Zugehörigkeit, da Ablehnung oder Ausgrenzung zu emotionalem Schmerz führen kann, aber auch Depressionen oder Ängste verstärken kann.⁴⁵ Soziale Akzeptanz löst nämlich eine Dopamin-Ausschüttung aus, die mit positiven Gefühlen verbunden ist, wohingegen eine Studie zeigt, dass Ablehnung dieselbe Gehirnreaktion wie körperlicher Schmerz aktiviert z.B. im dorsalen anterioren cingulären Cortex.⁴⁶ Der anteriore cinguläre Cortex kurz ACC ist ein Bereich in der Großhirnrinde und Bestandteil des Papez-Kreises, eine Neuronen Kette des limbischen Systems, welches unter anderem zur Verarbeitung der Emotionen dient. Der ACC kann in einen dorsalen und einen ventralen

⁴³DARWYN Health (o. J.): The Long-Term Effects of Peer Pressure on Adolescent Substance Use, <https://www.darwynhealth.com/child-health/adolescence-care/behavioral-problems-in-adolescents/peer-pressure-and-substance-use-in-adolescents/the-long-term-effects-of-peer-pressure-on-adolescent-substance-use>

⁴⁴Gedankenwelt.de (o. J.): Soziale Ablehnung – Was passiert bei Zurückweisungen im Gehirn?, <https://gedankenwelt.de/soziale-ablehnung-was-passiert-bei-zurueckweisungen-im-gehirn/>

⁴⁵Gedankenwelt.de (o. J.); Universität Bremen (o. J.): Expose ACC – Neuropsychologie, https://www.uni-bremen.de/fileadmin/user_upload/fachbereiche/fb11/zkw/neuropsychologie/teaching/theses/Expose_ACC.pdf

⁴⁶DocCheck Flexikon (o. J.): Papez-Kreis, <https://flexikon.doccheck.com/de/Papez-Kreis>; Universität Bremen (o. J.): Expose ACC – Neuropsychologie, s. o.

Bereich eingeteilt werden. Der ventrale Bereich spielt eine wichtige Rolle bei der Verarbeitung von Emotionen und der dorsale Bereich ist an der emotionalen Bewertung von Schmerzen beteiligt und spielt eine wesentliche Rolle bei der Regulation und Fokussierung der Aufmerksamkeit.⁴⁷ Bei einer Magnetresonanztomographie (Mithilfe von Magnetfeldern werden Bilder vom Körper erstellt, aber es wird keine Röntgenstrahlung benötigt) fand man auch Hinweise auf eine gesteigerte Aktivierung des dorsalen Bereiches bei der Unterdrückung von unangemessenen Reaktionen.

3. Wirkungen der Sucht auf den Körper und die Psyche

Hat sich eine Sucht erst einmal entwickelt kann es zu vielen verschiedenen Folgen kommen. Substanzen oder Verhaltensweisen, haben tiefgreifende physische Auswirkungen auf den menschlichen Körper. Diese Effekte variieren je nach Art der Sucht, der konsumierten Substanz und der Dauer des Konsums. Im Folgenden werden die physischen Auswirkungen verschiedener Suchtformen dargestellt.

3.1 Physische Effekte

Unabhängig von der Art der Sucht können sich jedoch allgemeine körperliche Beeinträchtigungen zeigen. So führt der Missbrauch vieler Substanzen zu ernsthaften Herz-Kreislauf-Problemen. Besonders Stimulanzen wie Kokain und Amphetamine erhöhen den Blutdruck, verursachen Herzrasen und steigern das Risiko für Herzinfarkte. Auch

⁴⁷Stiftung Gesundheitswissen (2021): Was ist eine Magnetresonanztomographie (MRT)?, <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-es-leben/koerper-wissen/was-ist-eine-magnetresonanztomographie-mrt>; Universität Bremen (o. J.): Expose ACC – Neuropsychologie, s. o.

die Leber wird stark belastet – vor allem durch chronischen Alkoholkonsum, der Erkrankungen wie Fettleber, Hepatitis oder sogar Leberzirrhose begünstigt. Rauchen, sei es von Tabak oder anderen Substanzen, kann zu chronischen Lungenerkrankungen wie Bronchitis, Emphysem und Lungenkrebs führen. Zudem schwächt langfristiger Substanzmissbrauch das Immunsystem (Durch Nährstoffmangel, Mangelernährung, Schädigung von Organen, Erhöhtes Infektionsrisiko durch Lebensstilfaktoren, Stress oder Schlafmangel), was die Anfälligkeit für Infektionen erheblich erhöht.⁴⁸

Die spezifischen Auswirkungen unterscheiden sich je nach konsumierter Substanz. Alkohol ist beispielsweise nicht nur schädlich für die Leber, sondern kann auch Pankreatitis (Entzündung der Bauchspeicheldrüse), Bluthochdruck und bestimmte Krebsarten hervorrufen. Nikotin gilt als Hauptursache für zahlreiche Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfälle und Krebserkrankungen, insbesondere Lungenkrebs. Opioide (siehe 5.2) wie Heroin wiederum führen häufig zu Atemdepressionen (Lebensbedrohliche Verlangsamung oder Schwächung der Atmung), Infektionskrankheiten – insbesondere bei intravenösem Konsum (Verabreichung einer Substanz direkt in eine Vene mittels einer Spritze oder Infusion) – und massiven Verdauungsproblemen. Stimulanzien wie Methamphetamin oder Kokain können schwere Herzrhythmusstörungen, Gewichtsverlust und neurologische Störungen verursachen.

Neben den direkten körperlichen Schäden treten bei Süchtigen häufig Entzugssymptome auf (siehe 4.1), sobald die Substanz reduziert oder

⁴⁸ Christiane Fux, 2024, Drogensucht (Drogenabhängigkeit)

abgesetzt wird. Dazu gehören Schlafstörungen, Kreislaufprobleme wie Schweißausbrüche und Herzrasen sowie neurologische Symptome wie Zittern oder Krampfanfälle. Diese Symptome können so schwerwiegend sein, dass eine medizinische Überwachung während des Entzugs notwendig wird.

Langfristig verkürzt eine unbehandelte Suchterkrankung die Lebenserwartung erheblich. In Deutschland sterben jährlich über 40.000 Menschen an den Folgen von Alkoholmissbrauch, mindestens 110.000 an den Konsequenzen des Rauchens und rund 1.500 an harten Drogen wie Heroin.⁴⁹, ⁵⁰Die gesundheitlichen Folgen können dabei nicht nur das Leben der Betroffenen selbst, sondern auch das ihrer Angehörigen massiv beeinträchtigen. Frühzeitige Erkennung und Behandlung von Suchterkrankungen sind daher essenziell, um irreversible Schäden zu vermeiden und die Gesundheit langfristig zu erhalten.

3.2 Soziale Effekte

Sucht ist ein tiefgreifendes Problem, das nicht nur das Leben der Betroffenen, sondern auch ihr gesamtes soziales Umfeld beeinflusst. Ob Alkohol-, Drogen-, Spiel- oder Internetsucht (siehe 1.3) – jede Form der Abhängigkeit kann schwerwiegende Folgen für zwischenmenschliche Beziehungen, das Berufsleben und die Gesellschaft haben. Oft kommt es zu Konflikten in der Familie, dem Zerschlagen von Freundschaften, Jobverlust und sozialer Isolation. In vielen Fällen geraten Süchtige in finanzielle Notlagen, die sie zu kriminellen Handlungen treiben, oder

⁴⁹ o. V., 2022, Körperliche Folgen des Drogenmissbrauchs, <https://www.gesundartikel.com/drogenmissbrauch/koerperliche-folgen-des-drogenmissbrauchs>

⁵⁰Ebd, Q46

sie werden gesellschaftlich ausgegrenzt, was eine Rückkehr in ein normales Leben erschwert.⁵¹

Die folgenden Abschnitte zeigen die unterschiedlichen sozialen Auswirkungen von Süchten – von den Herausforderungen im engsten Umfeld bis hin zu gesamtgesellschaftlichen Konsequenzen.

Innerhalb der Familie kann eine Sucht erhebliche Probleme verursachen. Ein süchtiges Familienmitglied verändert oft sein Verhalten, vernachlässigt Pflichten und stellt die eigenen Bedürfnisse über die der Angehörigen. Dies führt zu Spannungen, Streitigkeiten und einem zunehmenden Vertrauensverlust. Besonders problematisch wird es, wenn Eltern von Sucht betroffen sind – Kinder wachsen in einem instabilen Umfeld auf und entwickeln oft selbst psychische oder soziale Probleme.^{52, 53}

In einigen Fällen kann Sucht auch zu häuslicher Gewalt führen. Besonders bei Alkohol- oder Drogensucht steigt das Risiko für Aggressionen, was sowohl Körperliche als auch psychische Gewalt innerhalb der Familie zur Folge haben kann. Frauen und Kinder sind hierbei besonders gefährdet.⁵⁴

Sucht kann dazu führen, dass Betroffene den Kontakt zu langjährigen Freunden verlieren. Menschen, die den exzessiven Konsum nicht

⁵¹ Berufsverbände für Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik, Nervenheilkunde und Neurologie aus Deutschland, (o. J.), Auswirkungen und Folgen. <https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/stoerungen-erkrankungen/suchterkrankung-stoffgebunden/auswirkungen-und-folgen>

⁵² Swenja Lohrengel, Dres. Schlegel + Schmidt Medizinische Kommunikation GmbH, 2022, Soziale Folgen der Sucht <https://www.tk.de/techniker/krankheit-und-behandlungen/erkrankungen/behandlungen-und-medizin/sucht/soziale-folgen-2015592>

⁵³ o. V., 2025, Die Kosten der Sucht: Wirtschaftliche und soziale Folgen des Drogenmissbrauchs <https://www.gesundartikel.com/gesundheit/die-kosten-der-sucht-wirtschaftliche-und-soziale-folgen-des-drogenmissbrauchs>

⁵⁴ Ebd., Q50

mittragen, ziehen sich häufig zurück – sei es aus Sorge oder weil sie sich von dem Verhalten des Süchtigen überfordert fühlen. Diese Isolation kann das Gefühl der Einsamkeit verstärken und den Betroffenen weiter in die Sucht treiben.

Gleichzeitig suchen Süchtige oft den Kontakt zu neuen sozialen Kreisen, in denen ihr Konsumverhalten akzeptiert oder sogar gefördert wird. Gerade bei Drogen- oder Spielsucht entstehen Gruppierungen, in denen Abhängige sich gegenseitig beeinflussen und in der Sucht bestärken. Diese neuen Kontakte erschweren den Ausstieg erheblich, da der soziale Druck steigt, das Verhalten fortzusetzen.⁵⁵

Auch in der digitalen Welt sind solche Effekte zu beobachten: Menschen mit einer Internetsucht (siehe 1.3) ziehen sich oft aus dem echten Leben zurück und verbringen stattdessen die meiste Zeit online. Dies führt zu einem Verlust an realen sozialen Interaktionen und kann langfristig die Fähigkeit beeinträchtigen, stabile zwischenmenschliche Beziehungen zu führen.⁵⁶

Sucht wirkt sich nicht nur auf das private Umfeld aus, sondern hat auch erhebliche Konsequenzen im Berufsleben. Betroffene leiden häufig unter Konzentrationsproblemen, Leistungsabfall und mangelnder Motivation. Dies führt zu Konflikten mit Vorgesetzten und Kollegen, die das Verhalten als unzuverlässig oder störend empfinden.

Ein weiteres Problem sind häufige Fehlzeiten. Durch gesundheitliche Probleme oder den exzessiven Konsum kommt es zu häufigen Krankmeldungen, was langfristig die Gefahr eines Jobverlusts erhöht. Viele Süchtige geraten in eine Abwärtsspirale: Der Verlust der Arbeit

⁵⁵ Ebd., Q50

⁵⁶ Ebd., Q49

verstärkt finanzielle und psychische Belastungen, was wiederum die Sucht verschlimmert.

Auch für Unternehmen und die Wirtschaft hat Sucht erhebliche Kosten: Krankheitsausfälle, reduzierte Produktivität und steigende Gesundheitskosten belasten Arbeitgeber und Sozialkassen gleichermaßen. In manchen Branchen, besonders in sicherheitskritischen Berufen wie dem Transportwesen oder dem Gesundheitssektor, kann Sucht sogar lebensbedrohliche Konsequenzen für andere haben.⁵⁷

3.3 Kognitive Effekte

Sucht ist nicht nur eine physische oder soziale Herausforderung, sondern hat auch erhebliche Auswirkungen auf die kognitive Leistungsfähigkeit. Betroffene erleben häufig Konzentrationsstörungen, Gedächtnisprobleme und eine veränderte Entscheidungsfindung. Langfristig können diese kognitiven Beeinträchtigungen schwerwiegende Folgen für das persönliche und berufliche Leben haben.⁵⁸ Süchtige haben häufig Schwierigkeiten, sich über längere Zeit auf eine Aufgabe zu konzentrieren. Besonders stark ist dies bei Substanzen wie Alkohol, Cannabis oder Opioiden ausgeprägt.^{59, 60} Chronischer Substanzkonsum kann dazu führen, dass Betroffene sich leichter ablenken lassen und Aufgaben nicht mehr mit der gleichen

⁵⁷ Ebd., Q51

⁵⁸ o. V., 2025, Die Beziehung Zwischen Sucht und Kognitiver Funktion, <https://de.neurotrackerx.com/post/die-auswirkungen-von-sucht-auf-kognitive-funktionen>

⁵⁹ ebd., Q56

⁶⁰ ebd., Q50

Präzision erledigen können wie zuvor. ⁶¹Nicht-substanzbezogene Süchte, wie die Spielsucht(siehe 1.3), können ebenfalls die Aufmerksamkeitsspanne verkürzen. Die ständige Reizüberflutung durch digitale Inhalte trainiert das Gehirn darauf, immer wieder nach neuen Impulsen zu suchen, was das Durchhaltevermögen bei anspruchsvollen kognitiven Aufgaben verringert. ⁶²Substanzen wie Alkohol, Kokain und Benzodiazepine greifen direkt in die Gedächtnisbildung ein. Besonders betroffen ist das Kurzzeitgedächtnis, wodurch Süchtige Schwierigkeiten haben, neue Informationen zu speichern und abzurufen. Langfristiger Substanzmissbrauch kann auch strukturelle Schäden im Gehirn verursachen, insbesondere im Hippocampus, der eine zentrale Rolle bei der Gedächtnisbildung spielt. Dauerhafte Gedächtnisstörungen treten besonders bei Alkoholismus und langjährigem Drogenkonsum auf. In extremen Fällen können Betroffene das Korsakow-Syndrom entwickeln, eine schwerwiegende Form der Amnesie, die durch chronischen Alkoholmissbrauch verursacht wird. ^{63, 64, 65} Sucht beeinträchtigt die Fähigkeit, rationale Entscheidungen zu treffen. Das Gehirn gewöhnt sich an kurzfristige Belohnungen und vernachlässigt langfristige Konsequenzen. Dies ist besonders im präfrontalen Kortex sichtbar, einer Hirnregion, die für Planung, Selbstkontrolle und Entscheidungsfindung zuständig ist. Betroffene zeigen oft ein impulsiveres Verhalten, was sich in riskanten Entscheidungen oder einer geringeren Frustrationstoleranz äußert. Dies kann sowohl im persönlichen als auch im beruflichen Umfeld zu Problemen führen. Besonders Glücksspielsüchtige oder drogenabhängige Personen sind anfällig für riskantes Verhalten, da ihre Gehirnmechanismen der Belohnungsverarbeitung gestört sind. Kognitive Flexibilität beschreibt die Fähigkeit, sich an neue Situationen anzupassen und verschiedene Lösungswege für Probleme zu finden. Bei

⁶¹ ebd., Q 56

⁶² o.V., (o.J.), Drogenkonsum-Folgen , <https://dassuchtportal.de/drogensucht/folgen>

⁶³ Ebd., Q50

⁶⁴ Ebd., Q60

⁶⁵ Ebd., Q46

Süchtigen ist diese Fähigkeit oft stark eingeschränkt. Wiederholtes Suchtverhalten führt dazu, dass das Gehirn weniger flexibel auf Veränderungen reagiert und alternative Denkweisen seltener genutzt werden.⁶⁶ Ein Beispiel ist das sogenannte "Tunneldenken" bei Abhängigen: Die Fixierung auf den Suchtstoff oder das süchtige Verhalten schränkt die Fähigkeit ein, andere Perspektiven oder Lösungsansätze zu erkennen. Dies macht es schwieriger, sich von der Sucht zu lösen und alternative Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Langfristiger Substanzmissbrauch kann zu dauerhaften strukturellen Veränderungen im Gehirn führen. Studien zeigen, dass der präfrontale Kortex bei chronischen Abhängigen oft geschrumpft ist, was mit einer verminderten kognitiven Kontrolle einhergeht. Auch das Dopaminsystem, das für Motivation und Belohnung verantwortlich ist, wird durch Sucht stark beeinträchtigt. Einige Schäden, wie Gedächtnisprobleme oder Aufmerksamkeitsstörungen, können sich nach einer erfolgreichen Abstinenz teilweise erholen. Andere kognitive Defizite, insbesondere bei langjährigem und intensivem Konsum, bleiben jedoch oft bestehen.

4. Therapiemöglichkeiten

Nachdem wir im vorherigen Kapitel die Entstehung von Süchten, sowie die Konsequenzen und Wirkungen dieser behandelt haben. Stellt sich nun die zentrale Frage: Wie kann man sie behandeln? Da es weit über 20 verschiedene relativ weit entwickelte Ansätze mit jeweils weiteren Anpassungen, Variationen und Präzisierung gibt- ungeachtet der ganzen

⁶⁶ o. V., 2025, psychisch gesund- Suchterkrankungen, <https://psychischgesund.de/ratgeber-seite/suchterkrankungen>

unerforschten alternativen Methoden- beschränkt sich dieses Kapitel nur auf den Entzug und die Entgiftung, die Psychotherapie, Selbsthilfegruppen und Nachsorge sowie schließlich die interessantesten Alternativen Methoden, die sich von den herkömmlichen Methoden unterscheiden und mit einen interessanten, eher experimentellen Prinzip arbeitet.

4.1 Entzug und Entgiftung

Die Entgiftung ist der eigentliche medizinische Prozess, in dem die restlichen abhängig machenden Substanzen aus dem Körper entfernt werden. Der Entzug spiegelt sich in sowohl psychischen als auch körperlichen Reaktionen, die bei diesem abrupten Aufhören auftreten. Zu solchen Reaktionen zählen unter anderem starke physische Reaktionen wie zum Beispiel Krampfanfälle, Zittern, Kreislaufprobleme etc., aber auch psychische Reaktionen wie Halluzinationen, Angst oder Wahnvorstellungen. Wegen des gesundheitlich riskanten Zustands des Patienten, wird diese Therapie meist stationär durchgeführt unter Aufsicht von qualifiziertem Fachpersonal, man spricht dabei dann von einer "stationären Entgiftung". Eine stationäre Entgiftung wird vor allem bei besonders stark ausgeprägten Abhängigkeiten empfohlen. Zusätzlich nimmt der Patient an mehreren Einzel-Therapiesitzungen und auch an Gruppensitzungen teil. Die Dauer kann von circa 6-26 Wochen dauern, kann aber auch je nach Heilungsprozess variieren. Andererseits gibt es aber auch die „ambulante Entgiftung“; bei dieser ist es dem Patienten erlaubt im gewohnten Umfeld zu bleiben, er muss aber stundenweise von Ärzten oder Therapeuten in der Praxis betreut werden. Solch eine Therapie kann nur durchgeführt werden, wenn der Patient noch in der Lage ist, ein normales Alltagsleben zu führen. Kurzzeittherapien

umfassen ca. 25 Sitzungen (45–60 Min.), Langzeittherapien bis zu 240 Sitzungen (die Anzahl kann natürlich für jeden Patienten variieren) Die Entgiftung wird auch noch in der Form des Entzuges unterschieden: Es gibt den „kalten Entzug“ (7-14 Tage ohne medikamentöse Unterstützung), den „warmen Entzug“ (etwa 20 Tage und Entzugserscheinungen werden durch Medikamente gelindert) und den „Turbo-Entzug“ (3-4 Tage unter Narkose).⁶⁷

4.2 Psychotherapie

Die Psychotherapie stellt einen sehr wichtigen Bestandteil zur Behandlung einer Suchterkrankung da. Sie hilft dem Patienten Bewältigungsstrategien zu entwickeln und wieder den Weg zum alltäglichen Leben zu finden. Man unterscheidet verschiedene psychotherapeutische Methoden, die bei Suchterkrankungen angewendet werden. Am häufigsten angewendet wird die kognitive Verhaltenstherapie (KVT). Bei dieser Methode werden die kognitive und die Verhaltenstherapie miteinander kombiniert. Die Grundidee ist es, Denkmuster und Verhaltensweisen zu identifizieren, die zu einer Erkrankung (in dem Fall Suchterkrankung) beitragen und diese zu verändern oder Alternativen zu entwickeln. Für alle Menschen hängen Gefühle, Gedanken und Verhalten eng zusammen und haben Auswirkungen aufeinander. Das Wort „kognitiv“ lässt sich von dem lateinischen Wort „cognoscere“ ableiten, was so viel heißt wie „erkennen“. Die kognitive Therapie befasst sich damit, eigene Verhaltensweisen und Einstellungen zu reflektieren und negative oder belastende Denkmuster zu überarbeiten.

⁶⁷ O. V. (o. J.): Was passiert bei einer Entgiftung?, in: drugcom.de, <https://www.drugcom.de/haeufig-gestellte-fragen/fragen-zu-beratung-und-therapie/was-passiert-bei-einer-entgiftung/>

Die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) konzentriert sich hauptsächlich auf aktuelle Probleme und ist nicht vergangenheitsfokussiert wie beispielsweise bei der Behandlung von Traumata. Ein wichtiger Teil bei solch einer Therapie ist die motivierende Gesprächsführung (MI=Motivational Interviewing), dadurch wird nämlich der Patient in seiner Willenskraft und Bereitschaft, etwas allein zu verändern, gestärkt. Die psychodynamische Psychotherapie gehört – neben der Verhaltenstherapie – weltweit zu den führenden und am besten erforschten psychotherapeutischen Verfahren. Das Wort „Psychodynamik“ setzt sich aus zwei altgriechischen Wörtern zusammen: „Psyche“ – die Seele – und „Dynamis“ – Kraft oder Fähigkeit. Eine psychodynamische Therapie versucht eine psychische Erkrankung von dem Ursprung aus anzugehen, man erarbeitet also, wann und warum welche Symptome erstmals aufgetreten sind. Durch so eine Herangehensweise lässt sich oft schon nach wenigen Sitzungen ein bemerkenswerter Fortschritt erzielen. Der Ablauf einer solchen Therapie ist wie folgt: als erstes findet eine diagnostische Abklärung mit dem Therapeuten statt, danach folgen regelmäßige wöchentliche Treffen, die etwa um die 50 Minuten dauern. Psychodynamische Kurzzeittherapien haben meist eine Länge von 10 bis 25 Behandlungsstunden und Psychodynamische Langzeittherapien erstrecken sich über einen Zeitraum von 25 bis 80 Behandlungsstunden. Je nach Patienten kann diese Therapieform auch noch durch entsprechende unterstützende Medikamente begleitet werden.⁶⁸

⁶⁸ O. V. (o. J.): Was ist Psychotherapie? In: caritas.de, <https://www.caritas.de/glossare/nachsorge>

4.3 Selbsthilfegruppen und Nachsorge

Eine Nachsorge dient als Angebot der Suchthilfe anschließend an eine Entwöhnungsbehandlung, um die Fortschritte und Ergebnisse der Behandlungen abzusichern. Es gibt die ambulante Nachsorge, das betreute Wohnen, die medizinische Nachsorge und Selbsthilfegruppen. Bei der ambulanten Nachsorge wird eine kontinuierliche Begleitung nach einer stationären Behandlung vorgeschrieben in Form von Einzel- oder Gruppentherapien. Wenn ein Patient regelmäßigen ärztlichen Kontrollterminen beiwohnen muss, spricht man von einer medizinischen Nachsorge. Am bekanntesten sind aber die Selbsthilfegruppen.

Selbsthilfegruppen spielen eine entscheidende Rolle bei der Unterstützung von Menschen, die an einer Suchterkrankung leiden. Sie bieten nicht nur einen sicheren Raum, um eine Abhängigkeit zu überwinden, sondern ermöglichen es den Teilnehmenden auch, wertvolle Erfahrungen, praktische Tipps und persönliche Probleme mit anderen Betroffenen auszutauschen. Dieser Austausch fördert das Gefühl der Gemeinschaft und des Verständnisses, das für viele Betroffene eine wichtige Grundlage für den Heilungsprozess darstellt.⁶⁹

Ein wesentliches Merkmal von Selbsthilfegruppen ist ihre Vielfalt. Häufig werden verschiedene Gruppen angeboten, die auf spezifische Bedürfnisse und Erfahrungen des Patienten zugeschnitten sind. Beispielsweise gibt es spezialisierte Gruppen für Alkoholabhängigkeit, Medikamentenmissbrauch oder Drogensucht. Darüber hinaus gibt es auch Angebote für Angehörige von Betroffenen. In solchen Gruppen können Freunde und Familienmitglieder von Suchterkrankten

teilnehmen, um ihre eigenen Sorgen und Belastungen zu thematisieren und gemeinsam Bewältigungsstrategien zu entwickeln.^{70, 71, 72}

Ein weiteres wichtiges Merkmal von Selbsthilfegruppen ist die Anonymität, die den Teilnehmenden geboten wird. Sie schützt die Identität der Mitglieder und schafft eine Atmosphäre, in der offene und ehrliche Gespräche möglich sind. Besonders bekannte Beispiele für solche anonymen Selbsthilfegruppen sind die „Anonymen Alkoholiker“ (AA) und die „Anonymen Drogenabhängigen“ (NA), die weltweit aktiv sind. Momentan sind Gruppen von den Anonymen Alkoholikern in 180 Ländern aktiv und die Mitgliederzahl wird auf etwa zwei Millionen Mitglieder geschätzt.⁷³

Ein typischer Ablauf eines Treffens in einer Selbsthilfegruppe sieht wie folgt aus: meist wie folgend: Zu Beginn erfolgt meist eine Vorstellungsrunde, bei der sich die Gruppenleitung und die anwesenden Mitglieder einander vorstellen. Dies dient der Schaffung einer offenen und vertrauensvollen Atmosphäre. Im Anschluss daran haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre Erfahrungen, Gedanken und Gefühle zu teilen. Der Austausch erfolgt häufig in Bezug auf ein spezifisches Thema oder eine zentrale Frage, die im Mittelpunkt des Treffens steht. Dabei wird großer Wert daraufgelegt, dass sowohl das aktive Zuhören als auch das Teilen eigener Erlebnisse im Vordergrund stehen, um die Dynamik der Gruppe zu fördern.^{74, 75, 76}

4.4 Alternative Therapieansätze

Ein vielversprechender Ansatz ist die Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention (Mindfulness-Based-Relapse-Prevention, MBRP). Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention kombiniert sämtliche

⁷⁰ O. V. (o. J.): AA Around the World, in: aa.org, <https://www.aa.org/aa-around-the-world>

⁷¹ O. V. (o. J.): Selbsthilfegruppen, in: blaues-kreuz.de, <https://www.blaues-kreuz.de/de/angebote-und-hilfe/sucht-selbsthilfe/selbsthilfegruppen>

⁷² O. V. (o. J.): Nachsorge, in: caritas.de, <https://www.caritas.de/glossare/nachsorge>

⁷³ Ebd. Q41

⁷⁴ Ebd. Q41

⁷⁵ Ebd. Q42

⁷⁶ Ebd. Q43

Achtsamkeitsübungen wie achtsames Gedanken-Beobachten, achtsames Gehen und andere Übungen mit der Erweiterung der Abstinenzfähigkeit, sowohl auf gedanklicher als auch auf Verhaltensebene.⁷⁷ Abstinenz kommt aus dem lateinischen und vom Wort “abstinere”, was so viel heißt wie “enthalten” oder “verhalten”.⁷⁸ Abstinenz heißt also auf bestimmte Genüsse, in dem Fall also die suchtauslösenden Reize, für eine bestimmte Zeit zu verzichten. Durch so eine Herangehensweise soll leicht suchterzeugendes Verhalten identifiziert und durch erarbeitete Verhaltensmuster ersetzt werden. Außerdem werden durch Achtsamkeit im Alltag potenzielle Rückfallsituationen vermieden. Ein weiterer Ansatz, der sich von den konventionellen Methoden abhebt, sind die Psychedelika-gestützte Therapien. Psychedelika umfassen verschiedene Substanzen wie LSD (Lysergsäurediethylamid), Zauberpilze (magic mushrooms), halluzinogene Pilze (Psilocybin, Psilocin) und viele weitere psychedelische Substanzen. Psychedelische Substanzen sind alle bewusstseinsverändernden oder auch euphorisierenden/tranceartigen Gemütsstand hervorrufenden Substanzen. Psychedelika werden erst seit den 1990er und 2000er Jahren ausführlicher erforscht^{79, 80, 81}, da in den 1970er die Forschung zu Psychedelika aufgrund der “Drug Policy” in den USA stark eingedämmt wurden. Der Einsatz in Psychedelika in der Psychotherapie ist umstritten, da bei solch einer Therapie bewusstseinsverändernde Eigenschaften von psychedelischen Substanzen genutzt werden. Oft werden zum Beispiel Mescaline, LSD, Psilocybin oder Dimethyltryptamin (DMT) eingesetzt, diesen wird nämlich kein substanz eigenes Abhängigkeitspotenzial zugeschrieben. Dadurch soll die psychische Abwehr des Patienten oder der Patientin gelockert werden und ein offener Zugang zu verdrängten Gefühlen ermöglicht werden. Eine weitere Option ist die Ibogaine Therapie. Bei

⁷⁷ GeBo Med (o. J.). Informationen zur achtsamkeitsbasierten Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit.

[https://www.gebo-](https://www.gebo-med.de/fileadmin/user_upload/PIAs/Downloads/Informationen_zur_achtsamkeitsbasierten_Rueckfallpraevention_bei_Substanzabhaengigkeit.pdf)

[med.de/fileadmin/user_upload/PIAs/Downloads/Informationen_zur_achtsamkeitsbasierten_Rueckfallpraevention_bei_Substanzabhaengigkeit.pdf](https://www.gebo-med.de/fileadmin/user_upload/PIAs/Downloads/Informationen_zur_achtsamkeitsbasierten_Rueckfallpraevention_bei_Substanzabhaengigkeit.pdf)

⁷⁸ Wikipedia (o. J.). Abstinenz. <https://de.m.wikipedia.org/wiki/Abstinenz>

⁷⁹ Universität Tübingen (o. J.). Psychedelika-unterstützte Psychotherapie. <https://www.medizin.uni-tuebingen.de/de/das-klinikum/einrichtungen/kliniken/psychiatrie-und-psychotherapie/allgemeine-psychiatrie/forschung/psychedelika-unterstuetzte-psychotherapie>

⁸⁰ Infodrog.ch (o. J.). Psychedelika. <https://www.infodrog.ch/de/wissen/suchtformen/psychedelika.html>

⁸¹ Wikipedia (o. J.). Psychotherapie mit Psychedelika. https://de.m.wikipedia.org/wiki/Psychotherapie_mit_Psychedelika

einer Ibogain Therapie sollen körperliche Entzugssymptome gelindert werden und ein tieferes psychologisches Einsehen beim Patienten hervorgerufen werden. Ibogain wird oftmals schnell als „Geheimtipp gegen Suchterkrankungen“ betitelt, aber ist in der medizinischen Welt stark umstritten.⁸² Ibogain selbst ist ein pflanzliches Indolalkaloid.⁸³ Alkaloide sind organisch, stickstoffhaltige und meist alkalische bzw. basische natürlich vorkommende Verbindungen. Typisch für die Alkaloide sind charakteristische Wirkungen auf den tierischen und menschlichen Organismus. Die größte Alkaloid-Gruppe sind die Indolalkaloide zu ihnen gehören mehr als 1.000 Vertreter und unterscheiden sich durch ihren Indol-Grundkörper.⁸⁴ Indol kommt in vielen Naturstoffen in Form von einem Strukturfragment vor.⁸⁵ Besonders ist, dass es sich um ein aromatisches Heterocyclen handelt (cyclische Verbindungen sind Verbindungen, bei denen einige Atome zu einem oder mehreren Ringen verbunden sind, sie entstehen bei gewissen chemischen Reaktionen, die man dann auch Cyclisierung nennt, übrigens ist das Gegenteil von den cyclischen Verbindungen die acyclischen Verbindungen, bei denen die Atome zu variierend langen Ketten reagieren. Heterocyclen sind also auch ringförmige Verbindungen, in denen aber ein oder mehrere C-Atome durch Heteroatome ersetzt sind. In etwa 2/3 der bekannten organisch-chemischen Verbindungen sind Heterocyclen.)⁸⁶ Ibogain wird aus der Wurzelrinde des afrikanischen Strauchs Tabernanthe iboga gewonnen. Dieser Strauch gehört zu den immergrünen Gewächsen, kann zwischen 1-4 m groß werden und ist im tropischen Zentralafrika, besonders in Gabun, Kamerun, Demokratische Republik Kongo und der Republik Kongo, vorzufinden.⁸⁷ ursprünglich wurde Iboga als medizinisches und zeremonielles Mittel der indigenen Völker West- und Zentralafrikas verwendet, besonders zur Behandlung von Müdigkeit, körperlichen Krankheiten und als Sakrament in verschiedenen Ritualen. Ibogain kann

⁸² DocCheck (o. J.). Ibogain – die universelle Anti-Droge. <https://www.doccheck.com/de/detail/articles/38968-ibogain-die-universelle-anti-droge>

⁸³ Chemie.de (o. J.). Indolalkaloide. <https://www.chemie.de/lexikon/Indolalkaloide.html>

⁸⁴ Chemie.de (o. J.). Indol. <https://www.chemie.de/lexikon/Indol.html>

⁸⁵ Chemie.de (o. J.). Heterocyclen. <https://www.chemie.de/lexikon/Heterocyclen.html>

⁸⁶ BOKU Wien (o. J.). Heterocyclen – Vorlesungsunterlagen.

https://boku.ac.at/fileadmin/data/H03000/H77000/LVA/770101_TR_b/12_Heterocyclen.pdf

⁸⁷ GBIF (o. J.). Tabernanthe iboga. <https://www.gbif.org/ru/species/100487556>

aber auch eine stark halluzinogene Wirkung hervorrufen sowie auch Herzversagen. Nachdem es aber einem Team um Lindsay Cameron von der University of California gelungen ist, Ibogain zu synthetisieren und eine unbedenklichere Variante, die keine halluzinogene Wirkung aufweist und trotzdem entzugsfördernd ist, herzustellen, wird Ibogain auch in der Suchtmedizin verwendet.⁸⁸ Ibogain simuliert eine Freisetzung von Neurotrophine, das sind kleine basischen Signalproteine, die zur Regeneration und Bildung neuronaler Verbindungen (essenzielle Strukturen im Gehirn, die die Kommunikation zwischen den Nervenzellen bzw. Fachsprachlich: Neuronen ermöglicht) beiträgt.⁸⁹ Eine klinische Studie aus den 90er Jahren belegt, dass bereits eine einzige Dosis Ibogain zu einer deutlich spürbaren Minimierung der Entzugserscheinungen führen kann. Der Patient hat danach oft mehrere Tage bis zu einer Woche keine Nebenwirkungen durch den vorherigen Alkohol- oder Nikotinkonsum. Dieser Effekt beruht auf der Wirkung von Ibogain: Es entfaltet seine stärkste Wirkung auf das Dopamin-, Serotonin-System sowie die NMDA-Rezeptoren (Glutamat). Dadurch wird die Dopaminregulation unterstützt, das Verlangen nach dem suchtauslösenden Konsum reduziert, die Stimmung aufgeheitelt und durch die Wirkung auf das Serotonin-System eine tiefere Selbstreflexion ermöglicht. Alte Suchtmuster werden zusätzlich durch die Blockade der Glutamatrezeptoren unterdrückt. Es wird auch berichtet, dass Ibogain das Wachstum neuer Nervenzellen (Neurogenesen) anregen kann und somit durch Sucht gestörte Hirnstrukturen bis zu einem gewissen Ausmaß regenerieren kann.

⁸⁸ DocCheck Flexikon (o. J.). Neurotrophin. <https://flexikon.doccheck.com/de/Neurotrophin>

⁸⁹ Google-Suche (o. J.). Neuronen. <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=+Neuronen+>

5. Medikamentöse Behandlung:

Die Behandlung von Suchterkrankungen stellt eine bedeutende Herausforderung in der modernen Medizin dar. Besonders bei dem Entzug von Drogen, Alkohol, Nikotin und anderen süchtig machenden Substanzen, denn durch solch eine medizinische Betreuung können Entzugerscheinungen gelindert werden und Rückfälle verringert werden. Bei einer medikamentösen Behandlung werden die therapeutischen Ansätze in stoffgebundene und nicht stoffgebundene Süchte (siehe Definitionen) unterteilt. In diesem Abschnitt wird auf verschiedene Beispiele beider Süchte eingegangen und deren dazugehörige medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten näher erläutert.

Stoffgebundene Süchte

5.1 Alkoholabhängigkeit

Es gibt drei zugelassene Arzneimittel zur Therapie bei Alkoholabhängigkeit, diese sind Acamprosat, Naltrexon und Nalmefen.

Acamprosat hilft hauptsächlich dabei ein Gleichgewicht der Neurotransmitter im Gehirn wiederherzustellen. Bei einem gesunden Menschen herrscht ein ständiges Gleichgewicht, welches durch ständigen Alkoholkonsum gestört wird. Neurotransmitter sind chemische Substanzen, durch die eine Kommunikation der Nervenzellen im Gehirn ermöglicht wird. Man spricht dabei auch von sogenannten Botenstoffen. Einige der wichtigsten Botenstoffe in unserem Gehirn sind Glutamat und GABA. Glutamat ist ein erregender Botenstoff, durch den die Aktivität der Nervenzellen gesteigert wird. GABA ist der entgegengesetzte Botenstoff, der die Nervenzellen beruhigt und somit ihre Aktivität reduziert. Durch einen regelmäßigen

Alkoholkonsum wird die GABA-Wirkung verstärkt und die Wirkung von Glutamat gedämpft, was dazu führt, dass der Alkoholkonsum eine entspannende und beruhigende Wirkung entfaltet. Nach dem Trinken produziert das Gehirn zu viel Glutamat, was für Symptome wie Nervosität, Unruhe und besonders starkes Verlangen nach Alkohol zuständig ist. Acamprosat wirkt genau gegen diese Funktion an, es fokussiert sich auf das Glutamat-System im Gehirn und sorgt für eine Regulierung des Glutamat-Spiegels. Zusätzlich wird auch der GABA-Spiegel reguliert, wodurch das Gehirn weniger anfällig für das starke Verlangen nach Alkohol wird. Acamprosat wird in Form von Filmtabletten eingenommen. Einer Person mit einem Gewicht von 60kg+ wird empfohlen dreimal täglich zwei Filmtabletten Acamprosat-Calcium (Campral) einzunehmen (je 333,0 mg) – morgens, mittags und abends. Die häufigsten Nebenwirkungen sind Kopfschmerzen, Durchfall, Schwindel und Juckreiz. Das Medikament darf nicht bei einer bestehenden Niereninsuffizienz (Acamprosat wird hauptsächlich über die Niere ausgeschieden, weshalb eine beeinträchtigte Nierenfunktion zur Anhäufung des Medikaments im Körper sorgen kann), bei Überempfindlichkeit gegenüber Acamprosat oder während der Stillzeit eingenommen werden. Zusammengefasst kann man sagen, dass Acamprosat das chemische Gleichgewicht im Gehirn wieder herstellt. Es beeinflusst den Glutamat-Spiegel und den GABA-Spiegel, sodass das Gehirn weniger „überregt“ ist und das Verlangen nach Alkohol gemindert wird.⁹⁰

Naltrexon wirkt auf das Belohnungssystem im Gehirn, speziell auf die Rezeptoren, die uns das Gefühl von Vergnügen und Belohnung vermitteln. Um die Wirkung von Naltrexon zu verstehen, muss man sich erstmal die normale Wirkung von Alkohol auf den Körper anschauen und dann wie Naltrexon diesen Prozess beeinflusst. Bei dem Konsum von Alkohol werden im Körper Endorphine freigesetzt, dies sind körpereigene Substanzen, die im Gehirn den gleichen Effekt wie Drogen haben und ein Gefühl von Freude oder Wohlbefinden auslösen. Durch Alkohol wird diese Wirkung verstärkt, was auch die positiven

⁹⁰ O. V. (o. J.): Acamprosat, in: gelbe-liste.de, https://www.gelbe-liste.de/wirkstoffe/Acamprosat_26052

Gefühle, die die meisten mit Trinken verbinden, erklären. Nun zur Wirkung von Naltrexon: Naltrexon sorgt dafür, dass die Opioid-Rezeptoren (die Stellen, an denen Endorphine normalerweise wirken) im Gehirn blockiert werden. Dadurch wird die Wirkung abgehalten und die sonst so genussvollen Gefühle beim Trinken gelindert. Wenn also jemand weniger Freude oder Belohnung durch Alkohol verspürt, wird es also leichter darauf zu verzichten (weniger Belohnung führt zu weniger Verlangen). Zusammengefasst lässt sich sagen, dass Naltrexon sich auf das Belohnungssystem des Menschen konzentriert und die verstärkte Wirkung von Endorphinen mindert. Durch einen weniger starken Genuss beim Trinken wird auch das Verlangen danach reduziert.⁹¹

Nalmefen hat die gleiche Wirkungsweise wie Naltrexon (konzentriert sich also auch auf das Belohnungssystem), wird aber im Gegensatz zu den beiden anderen Medikamenten nur bei Bedarf eingenommen, also genau in dem Moment, in dem man das Verlangen nach Alkohol verspürt. Der größte Vorteil gegenüber Naltrexon ist, dass die Einnahme und der Konsum so gezielt und temporär gesenkt werden. Dadurch kann der Patient selbst entscheiden, wann er es benötigt und ab welchen Zeitpunkt nicht mehr.⁹²

5.2 Opioidabhängigkeit

„Die Opioidabhängigkeit ist eine Suchterkrankung, die durch den Missbrauch von Opiaten und synthetischen Opioiden gekennzeichnet ist. Sie zählt zu den schwersten Formen der Substanzabhängigkeit und kann zu erheblichen körperlichen, psychischen und sozialen Schäden führen.“⁹³ Opiate sind psychoaktive Substanzen, die aus dem Milchsaft des Schlafmohns gewonnen werden. Dieser Milchsaft, auch als Rohopium bekannt, besteht aus ca. 3-23% Morphin und ca. 0,2-3,5%

⁹¹ O. V. (o. J.): Naltrexon, in: gelbe-liste.de, https://www.gelbe-liste.de/wirkstoffe/Naltrexon_21994

⁹² O. V. (o. J.): Nalmefen, in: gelbe-liste.de, https://www.gelbe-liste.de/wirkstoffe/Nalmefen_52290

⁹³ O. V., „Opioidabhängigkeit“, DocCheck Flexikon, 2024, <https://flexikon.doccheck.com/de/Opioidabh%C3%A4ngigkeit>

Codein. Opioide sind synthetisch hergestellte Substanzen, die eine ähnliche Wirkung wie Morphin haben (stärkstes Schmerzmittel, wegen erheblicher Suchtgefahr unterliegt es in Deutschland dem Betäubungsmittelgesetz=BTM). Das bekannteste halbsynthetische Opioid ist Heroin, das durch den chemischen Prozess (Acetylierung) aus Morphin gewonnen wird. Die bekanntesten vollsynthetische Opioide sind Fentanyl oder Methadon. Es befinden sich auch Opioide in unserem Körper, man spricht auch von körpereigenen Opioiden wie zum Beispiel Endorphine, die schon bei der medikamentösen Behandlung von Alkoholabhängigkeit erwähnt wurden.^{94, 95}

Bei der Behandlung der Opioid-Abhängigkeit (z.B. Heroin) sind Methadon und Buprenorphin zentrale Medikamente. In einigen Fällen wird auch Naltrexon eingesetzt, ein Opioid-Antagonist, der die Wirkung von Opioiden blockiert und so Rückfälle verhindern soll.^{96, 97, 98}

Methadon hilft den Entzug von Opioiden zu vereinfachen, indem es das Verlangen nach der Droge reduziert. Opioide binden an bestimmte Rezeptoren im Gehirn (Opioid-Rezeptoren), die verantwortlich für die schmerzlindernde und euphorisierende Wirkung von Opioiden sind. Bei regelmäßigem Konsum wird das Gehirn immer mehr angewiesen auf diese Substanzen, um sich „normal“ zu fühlen. Ansonsten entstehen Entzugsserscheinungen wie Unruhe, Schmerzen, Übelkeit und Angst. Methadon ist ebenfalls ein synthetisches Opioid, es bindet daher auch an die Opioid-Rezeptoren, dies beansprucht allerdings viel mehr Zeit und wirkt auch deutlich schwächer als zum Beispiel Heroin oder andere Drogen. Somit werden sämtliche Entzugsserscheinungen, die beim Absetzen von Opioiden auftreten, gelindert. Methadon ist ein langwirksames Medikament, was einen langen Zeitraum im Körper bleibt und somit die Versuchung andere Opioide zu nehmen, lindert. Methadon kann nur in einer kontrollierten Dosis unter ärztlicher Aufsicht verabreicht werden, was einen selbst ausgelösten Überkonsum

⁹⁴ O. V., „Was sind Opiate und Opioide?“, Drugcom, 2024, <https://www.drugcom.de/haeufig-gestellte-fragen/fragen-zu-opiaten/was-sind-opiate-und-opioide/>

⁹⁵ Doktor.de, „Morphin“, 2024, <https://doktor.de/medikamente-wirkstoffe/morphin/>

⁹⁶ O. V., „Methadon“, Drugcom, 2024, <https://www.drugcom.de/drogenlexikon/buchstabe-m/methadon/>

⁹⁷ Gelbe Liste, „Buprenorphin“, 2024, https://www.gelbe-liste.de/wirkstoffe/Buprenorphin_21858

⁹⁸ Gelbe Liste, „Naltrexon“, 2024, https://www.gelbe-liste.de/wirkstoffe/Naltrexon_21994

ausschließt.^{99, 100} Buprenorphin gehört zu den Agonisten-Antagonisten, das heißt es wirkt auf bestimmte Rezeptoren im Gehirn (Opioidrezeptoren), sowohl aktivierend als auch blockierend. Buprenorphin bindet wie Methadon an die Opioid-Rezeptoren, bindet aber nicht wie Methadon vollständig an, sondern nur teilweise und nicht vollständig. Man spricht auch von einem Partiellen Agonisten. Durch dieses „teilweise Andocken“ werden Entzugsserscheinungen gelindert, die sonst auftreten würden. Außerdem wird weniger Euphorie erzeugt als bei z.B. Heroin oder anderen starken Opioiden. Der wohl größte Vorteil von Buprenorphin ist, dass es auch noch gleichzeitig als Antagonist wirkt, was bedeutet, dass die Wirkung von anderen stärkeren Opioiden blockiert wird, wenn sie von dem Entzugspatienten trotzdem eingenommen werden. Ein weiterer Vorteil ist die „Deckelwirkung“ von Buprenorphin. Deckelwirkung bedeutet, dass die Wirkung ab einer bestimmten Dosis nicht stärker werden kann, womit eine Überdosis ausgeschlossen bleibt.¹⁰¹ Zuletzt wird häufig auch Naltrexon als Behandlung angewendet, da Naltrexon ein Opioid-Antagonist ist, blockiert es die Wirkungen von Opioiden im Körper. Genauso wie Methadon bindet Naltrexon an die bereits erwähnten Opioidrezeptoren, aktiviert diese aber nicht, sondern blockiert sie stattdessen, sodass Opioiden nicht mehr an diese Rezeptoren binden können und selbst beim Konsum ihre Wirkung nicht mehr entfalten können. Naltrexon kann als Tablette täglich eingenommen werden oder als Depotinjektion (langfristige Form wirkt über mehrere Wochen). Naltrexon kann allerdings nur wirken, wenn die Person entgiftet ist und keine Opioiden mehr im Körper hat, ansonsten können Entzugssymptome ausgelöst werden.¹⁰²

⁹⁹ Ebd.Q67

¹⁰⁰ Ebd.Q68

¹⁰¹ Ebd.Q67

¹⁰² Ebd.Q69

5.3 Nikotinabhängigkeit

Oft kann Nikotinabhängigen durch Nikotin-Ersatzpräparate wie zum Beispiel Pflaster oder Kaugummis geholfen werden, da es oftmals schon reicht die Gedanken vom Rauchen abzuleiten und das Verlangen für kurze Zeit zu stillen.¹⁰³ Bei stärkerem Verlangen wird oftmals Vareniclin verschrieben. Vareniclin, auch unter dem Handelsnamen Champix bekannt, konzentriert sich auch die Nikotinrezeptoren im Gehirn, die nikotinischen Acetylcholin Rezeptoren. Beim Rauchen bindet sich das Nikotin, was auch der Wirkstoff ist, der süchtig macht, an die Rezeptoren, wodurch Dopamin freigesetzt wird. Dopamin ist ein Neurotransmitter, das im Körper ein „Belohnungsgefühl“ auslöst. Diese wohlfühlende Wirkung führt oft zu Abhängigkeit.¹⁰⁴ Genau wie Methadon ist Vareniclin ein partieller Agonist. Vareniclin bindet also wie auch Nikotin an die Acetylcholin Rezeptoren, hat aber eine deutlich schwächere Wirkung als Nikotin. So wird also nur eine geringe Menge Dopamin freigesetzt, wodurch auf Dauer durch den gelinderten Effekt das Verlangen nach Nikotin und auch die Entzugserscheinungen gelindert werden. Zusätzlich wird durch das Binden von Vareniclin an den Rezeptoren blockiert, sodass selbst bei Einnahme von Nikotin während der Behandlung die Wirkung geschwächt oder komplett ausbleibt.¹⁰⁵ Bupropion, ursprünglich als Antidepressivum entwickelt, wird ebenfalls zur Unterstützung des Rauchstopps eingesetzt, da es für einen chemischen Ausgleich im Gehirn sorgt.¹⁰⁶ Bupropion beeinflusst die Wiederaufnahme von den folgenden zwei Neurotransmittern: Dopamin (wie schon erwähnt wird es während des Rauchens freigesetzt und sorgt für einen „Belohnungseffekt“ oder auch Vergnügen) und Noradrenalin, was einen großen Teil zur Stimmungs-Regulation und

¹⁰³ O. V., „Nikotinersatztherapie: Kaugummis, Pflaster & Co.“, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 2024, <https://www.rauchfrei-info.de/informieren/nikotinersatztherapie/>

¹⁰⁴ O. V., „Nikotin und das Belohnungssystem“, Drugcom, 2024, <https://www.drugcom.de/drogenlexikon/buchstaben/nikotin/>

¹⁰⁵ O. V., „Vareniclin (Champix)“, Gelbe Liste, 2024, https://www.gelbe-liste.de/wirkstoffe/Vareniclin_21654

¹⁰⁶ O. V., „Bupropion zur Raucherentwöhnung“, Deutsche Apotheker Zeitung (DAZ), 2024, <https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2003/daz-42-2003/uid-10703>

auch der Energie beiträgt. Beim häufigen Rauchen wird die Dopaminausschüttung durch das Nikotin deutlich erhöht, ohne die Aufnahme von Nikotin sinkt dieser wieder stark ab und man fühlt sich schneller gereizt und depressiv. Bupropion sorgt dafür, dass die beiden Neurotransmitter länger in den Synapsen, das sind die Verbindungen zwischen den Nervenzellen, bleiben. Dadurch wird die Stimmung reguliert und der Dopaminspiegel ausgeglichen. Außerdem wird der Noradrenalin-Spiegel erhöht, was gegen Stress, Unaufmerksamkeit, Energielosigkeit und Konzentrationsprobleme ankämpft (alles Symptome, die beim Nikotinentzug auftreten können).¹⁰⁷

Nichtstoffgebundene Süchte

5.4 Glücksspiel- und Internetsucht

Bei nicht stoffgebundenen Süchten wird häufig eher zu Therapie geraten wie zum Beispiel zu kognitiver Verhaltenstherapie (siehe 4.3).¹⁰⁸ Hauptsächlich werden solche Erkrankungen medikamentös behandelt, um die psychischen Neben-Effekte wie Depressionen oder Angststörungen zu mindern. Ein mögliches Medikament wären Antidepressiva (z.B. SSRIs wie Sertralin).¹⁰⁹ Verhaltenssüchte werden oft mit Kontrollverlust und fehlender Impulskontrolle verbunden, solch ein Verhalten wird durch das Ausschütten von Dopamin hervorgerufen. Auch der Neurotransmitter Serotonin trägt ein Teil zum Suchtverhalten bei. Ein niedriger Serotonin Spiegel sorgt für Impulsivität und zwanghaftes Verhalten.¹¹⁰ SSRIs (Selektive Serotonin Wiederaufnahme) sorgt, wie der Name schon sagt, dafür, dass die Wiederaufnahme von Serotonin in die Nervenzellen gehemmt wird und mehr Serotonin im Synaptischen Spalt verfügbar bleibt. Durch den höheren Serotonin Spiegel hebt sich die generelle Stimmung, impulsives Handeln wird

¹⁰⁷ O. V., „Bupropion“, Gelbe Liste, 2024, https://www.gelbe-liste.de/wirkstoffe/Bupropion_21647

¹⁰⁸ O. V. (o. J.): Nachsorge – Caritas Glossar, in: caritas.de, <https://www.caritas.de/glossare/nachsorge>

¹⁰⁹ O. V. (o. J.): Buprenorphin, in: gelbe-liste.de, https://www.gelbe-liste.de/wirkstoffe/Buprenorphin_21858

¹¹⁰ Ebd., siehe vorherige

verringert und das Verlangen zur Handlung wird gemindert.¹¹¹ In einigen Fällen kann auch Naltrexon, das ursprünglich zur Behandlung von Alkohol- und Opioidabhängigkeit entwickelt wurde, verwendet werden. Naltrexon blockiert die Opioidrezeptoren im Gehirn und reduziert dadurch die Freisetzung von Dopamin. So wird das Vergnügens-Gefühl bei Verhaltenssüchten gemindert.^{112, 113}

5.5 Essstörungen

Bei Essstörungen wie Anorexie, Bulimie oder Binge-Eating wird häufig eine Kombination aus medikamentöser Therapie und psychotherapeutischen Ansätzen eingesetzt.¹¹⁴ Antidepressiva wie Fluoxetin (ein SSRI) sind besonders bei der Behandlung von Bulimie und Binge-Eating-Störungen hilfreich, da sie das Verlangen nach übermäßigem Essen reduzieren und gleichzeitig die Stimmung stabilisieren können.¹¹⁵ Bei Anorexie, einer stark restriktiven Essstörung, ist die medikamentöse Behandlung weniger zentral, wird jedoch in Verbindung mit einer gezielten Psychotherapie in einigen Fällen eingesetzt, um begleitende Symptome wie Angst oder Depression zu behandeln.¹¹⁶ Obwohl es zahlreiche medikamentöse Ansätze zur Behandlung von stoffgebundenen und nicht-stoffgebundenen Süchten gibt, bleibt die Herausforderung, dass der Erfolg dieser Therapien stark von der individuellen Situation und der Bereitschaft des Patienten abhängt, eine dauerhafte Veränderung zu erreichen.¹¹⁷ Die medikamentöse Behandlung sollte daher immer in Kombination mit psychosozialer Unterstützung und langfristiger

¹¹¹ Ebd., siehe vorherige

¹¹² O. V. (o. J.): Naltrexon, in: gelbe-liste.de, https://www.gelbe-liste.de/wirkstoffe/Naltrexon_21994

¹¹³ O. V. (o. J.): Methadon, in: drugcom.de, <https://www.drugcom.de/drogenlexikon/buchstabe-m/methadon/>

¹¹⁴ O. V., „Essstörungen – Therapie“, Deutsche Gesellschaft für Essstörungen e. V., 2024, <https://www.dgess.de/therapi>

¹¹⁵ O. V., „Fluoxetin bei Essstörungen“, Gelbe Liste, 2024, https://www.gelbe-liste.de/wirkstoffe/Fluoxetin_21743

¹¹⁶ Zipfel, S. et al., „Anorexia nervosa – klinische Leitlinien und aktuelle Entwicklungen“, Der Nervenarzt, 2021, Springer Medizin.

¹¹⁷ O. V., „Therapie von Suchterkrankungen“, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 2024, <https://www.drugcom.de/therapie>

Nachsorge erfolgen.¹¹⁸ Zudem ist es wichtig, dass die Medikamentenwahl bei Suchtbehandlungen kontinuierlich weiterentwickelt wird, da nicht alle Suchtformen gleichermaßen auf Medikamente ansprechen. Zukünftige Forschungsarbeiten könnten neue medikamentöse Ansätze hervorbringen, die effektiver auf die neurologischen und psychologischen Ursachen der Sucht eingehen.¹¹⁹

6.Prävention von Süchten

Ein zentraler Ansatzpunkt der Suchtprävention ist die Förderung individueller Fähigkeiten und Kompetenzen. Frühzeitige Aufklärung über die Risiken des Suchtmittelkonsums spielt dabei eine entscheidende Rolle. Kinder und Jugendliche sollten bereits in der Schule über die Gefahren von Alkohol, Drogen und Nikotin informiert werden.¹²⁰ Darüber hinaus ist die Entwicklung von Lebenskompetenzen essenziell. Dazu zählen Selbstbewusstsein, Entscheidungsfähigkeit und effektive Stressbewältigungsstrategien. Personen, die gelernt haben, mit Herausforderungen konstruktiv umzugehen, sind weniger anfällig für die Entwicklung von Suchtverhalten.¹²¹ Die Stärkung sozialer Kompetenzen befähigt insbesondere junge Menschen, Gruppenzwängen zu widerstehen und eigenständige, gesundheitsförderliche Entscheidungen zu treffen.¹²² Alternative Bewältigungsstrategien, wie die Ausübung von Sport oder kreativen Hobbys, können dabei helfen,

¹¹⁸ Ebd. siehe vorherige

¹¹⁹ O. V., „Forschung zu Suchtmitteln und Therapien“, Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHGS), 2024, <https://www.sucht.de/forschung-und-praevention/>

¹²⁰ o. V., 2025, Prävention des Suchtmittelkonsum-Bundesministerium für Gesundheit, <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/ministerium/ressortforschung/drogen-und-sucht/praevention-des-suchtmittelkonsums/>

¹²¹ o.V., (o. J.), BIÖG: Suchtprävention, <https://www.bioeg.de/was-wir-tun/suchtpraevention/>

¹²² Steffen Gruss, 2024, Suchtprävention: Suchtfrei durchs Leben, <https://fachportal-gesundheit.de/suchtpraevention-suchtfrei-durchs-leben/>

Stress und negative Emotionen, ohne den Rückgriff auf Suchtmittel zu bewältigen.

Neben individuellen Maßnahmen sind gesellschaftliche und strukturelle Ansätze unerlässlich für eine effektive Suchtprävention. Gesetzliche Regulierungen, wie Altersbeschränkungen für den Erwerb von Alkohol und Tabak, Steuererhöhungen auf Suchtmittel sowie Werbeverbote, tragen dazu bei, den Konsum dieser Substanzen zu reduzieren. Die Schaffung suchtfreier Räume, beispielsweise durch rauchfreie Zonen oder die Regulierung von Online-Glücksspielen, schützt insbesondere gefährdete Gruppen vor den Risiken des Suchtverhaltens. Zusätzlich sollten attraktive Freizeitangebote, wie Sportvereine oder kulturelle Projekte, gefördert werden, um gesunde Alternativen zum Suchtmittelkonsum zu bieten. Schulen und Arbeitsplätze spielen ebenfalls eine wichtige Rolle, indem sie gesundheitsfördernde Umgebungen schaffen und Präventionsprogramme implementieren. Fachkräfte in Bildungseinrichtungen, dem Gesundheitswesen und sozialen Diensten sollten entsprechend geschult werden, um frühzeitig Anzeichen von Suchtverhalten zu erkennen und angemessene Unterstützungsangebote bereitzustellen.¹²³

Die frühzeitige Erkennung und Intervention bei riskantem Konsumverhalten ist ein weiterer zentraler Baustein der Suchtprävention. Lehrkräfte, Ärzte und Sozialarbeiter sind oft die ersten Ansprechpartner und können durch gezielte Beobachtung und Gespräche dazu beitragen, problematisches Verhalten frühzeitig zu identifizieren. Niedrigschwellige Beratungsangebote, wie anonyme Hotlines oder Online-Beratungsplattformen, ermöglichen es

¹²³ o. V., 2024, Einer Sucht vorbeugen: sechs Faktoren für mehr Resilienz, <https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/sucht/suchtvorbeugung-sechs-faktoren-fuer-mehr-resilienz/>

Betroffenen, unkompliziert Unterstützung zu erhalten.¹²⁴

Selbsthilfegruppen bieten zudem einen Raum für den Austausch mit Gleichgesinnten und fördern die gegenseitige Unterstützung. Bei ersten Anzeichen einer Abhängigkeit können therapeutische Maßnahmen, wie psychologische Beratung oder medizinische Behandlung, dazu beitragen, die Entwicklung einer manifesten Suchterkrankung zu verhindern. Ein ganzheitlicher Ansatz, der sowohl die individuellen als auch die sozialen Faktoren berücksichtigt, ist hierbei besonders wirkungsvoll.

Suchtprävention ist eine gemeinsame Aufgabe von Einzelpersonen, der Gesellschaft und der Politik. Jeder kann dazu beitragen, das Risiko für Suchterkrankungen zu verringern. Auf individueller Ebene hilft es, frühzeitig über die Gefahren von Suchtmitteln aufzuklären und persönliche Stärken wie Selbstbewusstsein und Stressbewältigung zu fördern. Gleichzeitig sind gesetzliche Maßnahmen wie Altersbeschränkungen, Werbeverbote und suchtfreie Zonen wichtig, um den Zugang zu Suchtmitteln einzuschränken. Auch Schulen, Arbeitsplätze und Freizeiteinrichtungen sollten ein gesundheitsförderndes Umfeld schaffen, das Alternativen bietet.

Besonders entscheidend ist, dass riskantes Verhalten früh erkannt wird. Niedrigschwellige Beratungsangebote und Selbsthilfegruppen können

¹²⁴[https://beratung.on-mpu.de/rueckruf-](https://beratung.on-mpu.de/rueckruf-ba2p1/?utm_source=bing&utm_medium=search&utm_campaign=ls2&utm_term=beratung&msclkid=b4150c027e20138e370e6bb900faba59)

[ba2p1/?utm_source=bing&utm_medium=search&utm_campaign=ls2&utm_term=beratung&msclkid=b4150c027e20138e370e6bb900faba59](https://beratung.on-mpu.de/rueckruf-ba2p1/?utm_source=bing&utm_medium=search&utm_campaign=ls2&utm_term=beratung&msclkid=b4150c027e20138e370e6bb900faba59) kostenlose Beratungsstelle, <https://www.sucht-und-drogen-hotline.de/> Sucht und Drogen Hotline

Betroffenen und ihren Angehörigen Unterstützung bieten, bevor eine ernsthafte Abhängigkeit entsteht.

7.Schlusswort:

Die vorliegende Facharbeit hat gezeigt, wie komplex das Phänomen Sucht ist – sowohl in ihrer Entstehung als auch in ihren Auswirkungen. Wie beschrieben, spielen genetische, psychische, soziale und umweltbedingte Faktoren eine zentrale Rolle bei der Entwicklung von Suchterkrankungen. Ebenso vielfältig sind die Auswirkungen auf Körper, Psyche und das soziale Umfeld. Die therapeutischen Möglichkeiten sind breit gefächert – von klassischer Psychotherapie über medikamentöse Behandlung bis hin zu alternativen Ansätzen wie der Ibogain Therapie– doch bleibt der Zugang zu Hilfe für viele Betroffene schwierig. Besonders deutlich wurde, dass Sucht niemals nur das Problem eines Einzelnen ist. Sie betrifft Familien, Freundeskreise und letztlich die gesamte Gesellschaft. Umso wichtiger ist es, wachsam zu sein, Stigmatisierung abzubauen und offen über Sucht zu sprechen. Menschen, die betroffen sind, benötigen Unterstützung – keine Schuldzuweisungen. Verständnis und sachliche Aufklärung sind zentrale Voraussetzungen dafür, dass Hilfe angenommen werden kann. Letztlich ist die Auseinandersetzung mit dem Thema Sucht nicht nur eine medizinische oder psychologische, sondern auch eine gesellschaftliche Aufgabe. Prävention, Früherkennung und flächendeckende Angebote zur Behandlung müssen weiter ausgebaut und zugänglich gemacht

werden. Nur so lässt sich langfristig die Bekämpfung von Suchterkrankungen möglich stellen.

Quellenverzeichnis

- ÄrzteZeitung (o. J.). Mit Depot-Spritze weniger Rückfälle bei Schizophrenie-Kranken. Online verfügbar unter: <https://www.aerztezeitung.de/Medizin/Mit-Depot-Spritze-weniger-Rueckfaelle-bei-Schizophrenie-Kranken-390767.html>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Alcoholics Anonymous (AA) (o. J.). AA Around the World. Online verfügbar unter: <https://www.aa.org/aa-around-the-world>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Beratungszentrum Vogelsberg (o. J.). Nicht-stoffliche Süchte. Online verfügbar unter: <http://www.beratungszentrum-vogelsberg.de/suchtberatung/nicht-stoffliche-suechte/>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- BGN (o. J.). Suchtmittel und Suchtgefährdung. Online verfügbar unter: <https://www.bgn.de/praevention-arbeitshilfen/sicher-und-gesund/themenseite-suchtpraevention/suchtmittel-und-suchtgefaehrdung>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- BioEG (o. J.). Suchtprävention. Online verfügbar unter: <https://www.bioeg.de/was-wir-tun/suchtpraevention/>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Blaues Kreuz Deutschland (o. J.). Was ist Sucht?. Online verfügbar unter: <https://www.blaues-kreuz.de/de/sucht-und-abhaengigkeit/was-ist-sucht/was-ist-sucht/>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.

- Blaues Kreuz Deutschland (o. J.). Selbsthilfegruppen – Angebote und Hilfe. Online verfügbar unter: <https://www.blaues-kreuz.de/de/angebote-und-hilfe/sucht-selbsthilfe/selbsthilfegruppen>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- BMG – Bundesministerium für Gesundheit (o. J.). Sucht und Drogen – Gesundheitsgefahren. Online verfügbar unter: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/gesundheitsgefahren/sucht-und-drogen.html>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- BMG – Bundesministerium für Gesundheit (o. J.). Prävention des Suchtmittelkonsums. Online verfügbar unter: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/ministerium/ressortforschung/drogen-und-sucht/praevention-des-suchtmittelkonsums/>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Boku Universität (o. J.). Heterocyclen. Online verfügbar unter: https://boku.ac.at/fileadmin/data/H03000/H77000/LVA/770101_TR_b/12_Heterocyclen.pdf, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Darwyn Health (o. J.). Peer Pressure and Substance Use in Adolescents. Online verfügbar unter: <https://www.darwynhealth.com/child-health/adolescence-care/behavioral-problems-in-adolescents/peer-pressure-and-substance-use-in-adolescents/the-long-term-effects-of-peer-pressure-on-adolescent-substance-use/?lang=de&utm>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Deutsche Gesellschaft für Essstörungen e.V. (DGEES) (o. J.). Therapie von Essstörungen. Online verfügbar unter: <https://www.dgess.de/therapi>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) (o. J.). Verhaltenssüchte – nicht-stoffgebundene Süchte. Online verfügbar unter: <https://www.dgppn.de/aktuelles/stellungnahmen-und-positionen/verhaltenssuechte.html>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Deutsche Apotheker Zeitung (2003). Vareniclin in der Raucherentwöhnung. Online verfügbar unter:

<https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2003/daz-42-2003/uid-10703>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.

- Dorsch Lexikon der Psychologie (o. J.). Konditionierung, operante. Online verfügbar unter: <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/konditionierung-operante>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Dorsch Lexikon der Psychologie (o. J.). Zwillingsstudien. Online verfügbar unter: <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/zwillingsstudien>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Drugcom.de (o. J.). Drogensucht erkennen. Online verfügbar unter: <https://dassuchtportal.de/drogensucht/drogensucht-erkennen>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Drugcom.de (o. J.). Entgiftung – Häufig gestellte Fragen. Online verfügbar unter: <https://www.drugcom.de/haeufig-gestellte-fragen/fragen-zu-beratung-und-therapie/was-passiert-bei-einer-entgiftung/>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Drugcom.de (o. J.). Methadon – Drogenlexikon. Online verfügbar unter: <https://www.drugcom.de/drogenlexikon/buchstabe-m/methadon/>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Drugcom.de (o. J.). Nikotinersatztherapie. Online verfügbar unter: <https://www.rauchfrei-info.de/informieren/nikotinersatztherapie/>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Drugcom.de (o. J.). Nutzung von Social Media steht mit Drogenkonsum in Zusammenhang. Online verfügbar unter: <https://www.drugcom.de/news/nutzung-von-social-media-steht-mit-drogenkonsum-in-zusammenhang/>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Drugcom.de (o. J.). Stationäre Therapie – Häufig gestellte Fragen. Online verfügbar unter: <https://www.drugcom.de/haeufig-gestellte-fragen/fragen-zu-beratung-und-therapie/was-ist-eine-stationaere-therapie/>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.

- Flexikon DocCheck (o. J.). Anteriorer cingulärer Cortex. Online verfügbar unter: https://flexikon.doccheck.com/de/Anteriorer_cingul%C3%A4rer_Cortex, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Flexikon DocCheck (o. J.). Antagonist. Online verfügbar unter: <https://flexikon.doccheck.com/de/Antagonist>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Flexikon DocCheck (o. J.). Depotpräparat. Online verfügbar unter: <https://flexikon.doccheck.com/de/Depotpr%C3%A4parat>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Flexikon DocCheck (o. J.). Genetische Prädisposition. Online verfügbar unter: https://flexikon.doccheck.com/de/Genetische_Pr%C3%A4disposition, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Flexikon DocCheck (o. J.). Limbisches System. Online verfügbar unter: https://flexikon.doccheck.com/de/Limbisches_System, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Flexikon DocCheck (o. J.). Neurotrophin. Online verfügbar unter: <https://flexikon.doccheck.com/de/Neurotrophin>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Flexikon DocCheck (o. J.). Opioidabhängigkeit. Online verfügbar unter: <https://flexikon.doccheck.com/de/Opioidabh%C3%A4ngigkeit>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Flexikon DocCheck (o. J.). Papez-Kreis. Online verfügbar unter: <https://flexikon.doccheck.com/de/Papez-Kreis>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Flexikon DocCheck (o. J.). Partialagonist. Online verfügbar unter: <https://flexikon.doccheck.com/de/Partialagonist#:~:text=Definition,diesen%20Rezeptor%20vermittelte%20Wirkung%20ausl%C3%B6st>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Fachportal Gesundheit (o. J.). Suchtprävention – Suchtfrei durchs Leben. Online verfügbar unter: <https://fachportal-gesundheit.de/suchtpraevention-suchtfrei-durchs-leben/>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.

- Gedankenwelt.de (o. J.). Soziale Ablehnung – Was passiert bei Zurückweisungen im Gehirn? Online verfügbar unter: <https://gedankenwelt.de/soziale-ablehnung-was-passiert-bei-zurueckweisungen-im-gehirn/>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Gebomed.de (o. J.). Informationen zur achtsamkeitsbasierten Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit. Online verfügbar unter: https://www.gebomed.de/fileadmin/user_upload/PIAs/Downloads/Informationen_zu_r_achtsamkeitsbasierten_Rueckfallpraevention_bei_Substanzabhaengigkeit.pdf, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Gelbe Liste (o. J.). Acamprosat (Wirkstoff). Online verfügbar unter: https://www.gelbe-liste.de/wirkstoffe/Acamprosat_26052, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Gelbe Liste (o. J.). Buprenorphin (Wirkstoff). Online verfügbar unter: https://www.gelbe-liste.de/wirkstoffe/Buprenorphin_21858, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Gelbe Liste (o. J.). Methadon (Wirkstoff). Online verfügbar unter: https://www.gelbe-liste.de/wirkstoffe/Methadon_21648, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Gelbe Liste (o. J.). Nalmefen (Wirkstoff). Online verfügbar unter: https://www.gelbe-liste.de/wirkstoffe/Nalmefen_52290, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Gelbe Liste (o. J.). Naltrexon (Wirkstoff). Online verfügbar unter: https://www.gelbe-liste.de/wirkstoffe/Naltrexon_21994, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Gelbe Liste (o. J.). Nalbuphin – Agonist-Antagonist. Online verfügbar unter: https://www.gelbe-liste.de/wirkstoffe/Nalbuphin_21992, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Gelbe Liste (o. J.). Vareniclin (Wirkstoff). Online verfügbar unter: https://www.gelbe-liste.de/wirkstoffe/Vareniclin_21654, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Gelbe Liste (o. J.). Bupropion (Wirkstoff). Online verfügbar unter: https://www.gelbe-liste.de/wirkstoffe/Bupropion_21647, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.

- Lexikon.stangl.eu (o. J.). Sensation Seeking. Online verfügbar unter: <https://lexikon.stangl.eu/1198/sensation-seeking>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Medizinische Fakultät Universität Tübingen (o. J.). Psychedelika-unterstützte Psychotherapie – Forschung an der Uniklinik Tübingen. Online verfügbar unter: <https://www.medizin.uni-tuebingen.de/de/das-klinikum/einrichtungen/kliniken/psychiatrie-und-psychotherapie/allgemeine-psychiatrie/forschung/psychedelika-unterstuetzte-psychotherapie>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- MyWay Betty Ford Klinik (o. J.). Psychotherapie bei Sucht. Online verfügbar unter: <https://www.mywaybettyford.de/suchtkompendium/psychotherapie-sucht/>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- NetDoktor.de (o. J.). Definition Droge. Online verfügbar unter: <https://www.netdoktor.de/drogen/>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- NetDoktor.de (o. J.). Drogensucht. Online verfügbar unter: <https://www.netdoktor.de/krankheiten/sucht/drogensucht>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Neurologen und Psychiater im Netz (o. J.). Stoffgebundene Süchte – Auswirkungen und Folgen. Online verfügbar unter: <https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/stoerungen-erkrankungen/suchterkrankung-stoffgebunden/auswirkungen-und-folgen/>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Neurologen und Psychiater im Netz (o. J.). Stoffgebundene Suchterkrankungen. Online verfügbar unter: <https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/stoerungen-erkrankungen/suchterkrankung-stoffgebunden/>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Nikotin – Drugcom.de (o. J.). Online verfügbar unter: <https://www.drugcom.de/drogenlexikon/buchstabe-n/nikotin/>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.

- Naltrexon – Drugcom.de (o. J.). Online verfügbar unter: <https://www.drugcom.de/drogenlexikon/buchstabe-n/naltrexon/>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Papez-Kreis – Flexikon (o. J.). Online verfügbar unter: <https://flexikon.doccheck.com/de/Papez-Kreis>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Partialagonist – Flexikon (o. J.). Partialagonist. Online verfügbar unter: <https://flexikon.doccheck.com/de/Partialagonist#:~:text=Definition,diesen%20Rezeptor%20vermittelte%20Wirkung%20auslöst>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Peer Pressure – Darwyn Health (o. J.). The Long-Term Effects of Peer Pressure on Adolescent Substance Use. Online verfügbar unter: <https://www.darwynhealth.com/child-health/adolescence-care/behavioral-problems-in-adolescents/peer-pressure-and-substance-use-in-adolescents/the-long-term-effects-of-peer-pressure-on-adolescent-substance-use/?lang=de&utm>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Psychedelika – Infodrog.ch (o. J.). Psychedelika und deren Wirkung. Online verfügbar unter: <https://www.infodrog.ch/de/wissen/suchtformen/psychedelika.html>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- PsychischGesund.de (o. J.). Suchterkrankungen – Überblick. Online verfügbar unter: <https://psychischgesund.de/ratgeber-seite/suchterkrankungen>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Psychotherapie mit Psychedelika – Wikipedia (o. J.). Online verfügbar unter: https://de.m.wikipedia.org/wiki/Psychotherapie_mit_Psychedelika, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Psychotherapie – Gesundheitsinformation.de (o. J.). Kognitive Verhaltenstherapie. Online verfügbar unter: <https://www.gesundheitsinformation.de/kognitive-verhaltenstherapie.html>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Rauchfrei-info.de (o. J.). Nikotinersatztherapie. Online verfügbar unter: <https://www.rauchfrei->

info.de/informieren/nikotinersatztherapie/, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.

- Sensation Seeking – Lexikon.stangl.eu (doppelt erfasst, wird im finalen Verzeichnis konsolidiert)
- Serlo.org (o. J.). Wirkung von psychoaktiven Substanzen. Online verfügbar unter: <https://de.serlo.org/biologie/23977/wirkung-von-psychoaktiven-substanzen>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Smith, T. (2020). The citation manual for students: A quick guide (2. Aufl.). Wiley. Online verfügbar unter: www.xy.de, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Soziale Ablehnung – Gedankenwelt.de (o. J.). Online verfügbar unter: <https://gedankenwelt.de/soziale-ablehnung-was-passiert-bei-zurueckweisungen-im-gehirn/>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Stiftung Gesundheitswissen (o. J.). Was ist eine Magnetresonanztomographie (MRT)?. Online verfügbar unter: <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/koerper-wissen/was-ist-eine-magnetresonanztomographie-mrt>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Suchterkrankung – Drugcom.de (o. J.). Was passiert bei einer Entgiftung?. Online verfügbar unter: <https://www.drugcom.de/haeufig-gestellte-fragen/fragen-zu-beratung-und-therapie/was-passiert-bei-einer-entgiftung/>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Suchtportal.de (o. J.). Definition Suchttherapie. Online verfügbar unter: <https://dassuchtportal.de/suchttherapie/>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Sucht und Drogen – Bundesgesundheitsministerium (o. J.). Einleitung / Prävention. Online verfügbar unter: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/gesundheitsgefahren/sucht-und-drogen.html>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Sucht – NetDoktor.de (o. J.). Definition Droge. Online verfügbar unter: <https://www.netdoktor.de/drogen/>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.

- Sucht.de – Forschung und Prävention (o. J.). Online verfügbar unter: <https://www.sucht.de/forschung-und-praevention/>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Suchtformen – Infodrog.ch (o. J.). Psychedelika. Online verfügbar unter: <https://www.infodrog.ch/de/wissen/suchtformen/psychedelika.html>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Suchtkompendium – MyWay Betty Ford Klinik (o. J.). Psychotherapie bei Sucht. Online verfügbar unter: <https://www.mywaybettyford.de/suchtkompendium/psychotherapie-sucht/>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Suchtmittel – BGN (o. J.). Suchtmittel und Suchtgefährdung. Online verfügbar unter: <https://www.bgn.de/praevention-arbeitshilfen/sicher-und-gesund/themenseite-suchtpraevention/suchtmittel-und-suchtgefaehrdung>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Suchtpraevention – BioEG (o. J.). Online verfügbar unter: <https://www.bioeg.de/was-wir-tun/suchtpraevention/>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Suchtprävention – Fachportal Gesundheit (o. J.). Suchtfrei durchs Leben. Online verfügbar unter: <https://fachportal-gesundheit.de/suchtpraevention-suchtfrei-durchs-leben/>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Suchtprävention – AOK Magazin (o. J.). Sechs Faktoren für mehr Resilienz. Online verfügbar unter: <https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/sucht/suchtvorbeugung-sechs-faktoren-fuer-mehr-resilienz/>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Suchttherapie – Dr. Willi (o. J.). Psychodynamische Therapie. Online verfügbar unter: <https://www.dr-willi.de/behandlung/psychodynamische-therapie/>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Suchtrisiko – BMBF Gesundheitsforschung (o. J.). Sind die Gene mitschuldig?. Online verfügbar unter:

<https://www.gesundheitsforschung-bmbf.de/de/suchtrisiko-sind-die-gene-mitschuldig-3008.php>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.

- Techniker Krankenkasse (o. J.). Soziale Folgen der Sucht. Online verfügbar unter: <https://www.tk.de/techniker/krankheit-und-behandlungen/erkrankungen/behandlungen-und-medizin/sucht/soziale-folgen-2015592>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Therapie.de (o. J.). Kinder suchtkranker Eltern / Co-Abhängigkeit. Online verfügbar unter: <https://www.therapie.de/psyche/info/index/diagnose/co-abhaengigkeit/kinder-suchtkranker-eltern/>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Universität Bremen (o. J.). ACC Exposé Neuropsychologie. Online verfügbar unter: https://www.uni-bremen.de/fileadmin/user_upload/fachbereiche/fb11/zkw/neuropsychologie/teaching/theses/Expose_ACC.pdf, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Verhaltenssuchte – DGPPN (o. J.). Nicht-stoffgebundene Suchtformen. Online verfügbar unter: <https://www.dgppn.de/aktuelles/stellungnahmen-und-positionen/verhaltenssuchte.html>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Vogelsberg – Beratungszentrum (o. J.). Nicht-stoffliche Süchte. Online verfügbar unter: <http://www.beratungszentrum-vogelsberg.de/suchtberatung/nicht-stoffliche-suechte/>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Wikipedia (o. J.). Abstinenz. Online verfügbar unter: <https://de.m.wikipedia.org/wiki/Abstinenz>, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.
- Wikipedia (o. J.). Psychotherapie mit Psychedelika. Online verfügbar unter: https://de.m.wikipedia.org/wiki/Psychotherapie_mit_Psychedelika, zuletzt aufgerufen am 05.07.2025.

