



Sucht kommt
von „siech“

Und macht krank.

Oft liest man, Sucht kommt von suchen. Irrtum: Der Ursprung des Wortes liegt in „siech“. Sucht ist ein Dahinsiechen. Was später einmal zur Sucht wird, fängt meist schrittweise an: Einmal schnorrt man hier eine Zigarette, ein andermal bekommt man eine Ecstasy-Tablette angeboten. Ohne dass man es merkt, kann Sucht daraus werden. Süchtig kann man nicht nur nach Substanzen wie Alkohol, Nikotin oder Drogen werden, sondern auch nach einem Verhalten: Spiel, Konsum, Internet, Essen etc.

Was ist Sucht? Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) nennt sechs Anzeichen, die auf Sucht hinweisen:

- 1 Der starke Wunsch, ein Suchtmittel zu konsumieren.
- 2 Die Süchtigen haben Beginn, Ende und Menge des Drogenkonsums nicht unter Kontrolle.
- 3 Wenn die Süchtigen die Drogen nicht bekommen, haben sie Entzugerscheinungen: Unruhe, Reizbarkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme, Niedergeschlagenheit.
- 4 Nach und nach braucht man immer mehr von der Droge, um die Wirkung aufrechtzuerhalten.
- 5 Die Droge dominiert das Leben: Der Zeitaufwand für ihre Beschaffung steigt, und andere Interessen werden zurückgestellt.
- 6 Obwohl die schädlichen Folgen klar sind, ist ein Aufhören unmöglich geworden.

TIPP: Wenn bei dir innerhalb des letzten Jahres mindestens drei dieser Anzeichen aufgetreten sind, bist du laut Expertenmeinung bereits abhängig.

PHYSISCHE ABHÄNGIGKEIT. Ist gegeben, wenn der Körper nach der Droge verlangt, an die er gewöhnt wurde. Wenn er den Stoff nicht erhält, kommt es zu Entzugerscheinungen. Die können bei allen Drogen schmerzvoll und unangenehm sein. Bei Zigaretten können, aber müssen die physischen Entzugerscheinungen nicht sehr stark sein und längere Zeit anhalten.

PSYCHISCHE ABHÄNGIGKEIT. Suchtkranke konsumieren Drogen, um sich besser zu fühlen. Obwohl sie um die negativen gesundheitlichen Auswirkungen wissen, können sie nicht anders und setzen ihren Konsum fort. Die psychische Abhängigkeit ist durch das nahezu unbezwingbare Verlangen nach der Droge gekennzeichnet, das so genannte „craving“ („Stoffhunger“).

LINK: <http://sigis.fgoe.org> (Expertenverzeichnis),
<http://gesundheitsseite.isch.at>, www.praevention.at

Suchtformen

Sucht braucht nicht immer Stoff.

Die Sucht nach Substanzen wie Alkohol, Nikotin, Medikamenten oder Drogen etc. bezeichnet man als „stoffgebundene“ Sucht. Daneben gibt es auch die Sucht nach einem bestimmten Verhalten: Spielsucht, Arbeitssucht oder Internetsucht werden als „stoffungebundene“ Suchtformen bezeichnet.

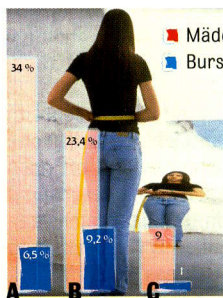
Spielsucht. Die Weltgesundheitsorganisation beschreibt einen Spielsüchtigen mit diesen Merkmalen: 1. Wiederholte Teilnahme an Glücksspielen. 2. Anhaltendes und oft noch gesteigertes Spielen trotz negativer Folgen: Verarmung, Zerstörung von sozialen Beziehungen. Fachleute schätzen, dass ein bis zwei Prozent der spielenden Erwachsenen abhängig sind. Wie bei allen Süchten ist das Maß das entscheidende Kriterium: Wer einmal pro Woche Lotto spielt, ist nicht suchtkrank, sondern spielt einfach gerne.

Internetsucht. Surfen, chatten, e-mailen! Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass ungefähr drei Prozent der Userinnen und User nach dem Internet süchtig sind – von rund zwei Millionen Menschen in Österreich, die täglich das Internet nützen, sind das 60.000. Wie bei anderen Süchten hat auch diese Sucht Auswirkungen auf das Leben: Ein Großteil der Zeit wird dem www gewidmet. Die Versuche, diese Zeit zu verringern, scheitern. Soziale Kontakte – und manchmal auch die Arbeit – werden vernachlässigt.

Arbeitssucht. „Ohne Fleiß kein Preis“, heißt es. Fleißige Menschen werden eher gelobt als faule, doch auch beim Arbeiten zählt das richtige Maß: Arbeitssüchtige ordnen ihrer Arbeit alles andere unter, auch ihre sozialen Kontakte.

Essbrechsucht/Magersucht.

Superschlanke Models für Mädchen und der Waschbrettbauch für Burschen haben das Schönheitsideal der letzten Jahre bestimmt. Solchen Trends kann man sich nur schwer entziehen. Schön möchte schließlich jeder Mensch sein. Der einzig sinnvolle Weg zur Idealfigur ist die Kombination aus Sport und Ernährung (siehe Kapitel 2, „Bewegung“, S. 20). Die folgende Grafik zeigt, wie zufrieden oder unzufrieden Mädchen und Burschen mit ihrem Körper sind:



■ Mädchen
■ Burschen

- A: Haben große Angst zuzunehmen/Selbstwertgefühl ist stark an Figur und Gewicht gekoppelt.
- B: Extreme Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper.
- C: Von 10 Magersüchtigen sind 9 weiblich und 1 männlich.

Nur ein Prozent der 15- bis 20-jährigen Mädchen leidet unter Magersucht. Die Essbrechsucht ist eine Zivilisationskrankheit, die hauptsächlich in westlichen Industrieländern auftritt. Andere Länder, andere Sitten: Auf den Fidji-Inseln (Polynesien) widerspricht Fettleibigkeit keinem Schönheitsideal. Bis zur Einführung des Fernsehens im Jahr 1995 gab es dort keine Fälle von Essbrechsucht. Drei Jahre danach war alles anders: Das Ideal der schlanken Schönen existierte nun auch auf Fidji, und 15 Prozent der jungen Frauen zeigten ein gestörtes Essverhalten.

100

TIPP: Sei ehrlich zu dir selbst und lerne, dich so zu mögen, wie du bist.

LINK: Essstörungen/Magersucht: www.essstoerungen.cc,
www.sowhat.at, Spielabhängige: www.as-wien.com