

SUCHT-HILFE

Der Ratgeber „Sucht-Hilfe“ will über die gesamte Suchtproblematik berichten! Gemachte Erfahrungen und Erkenntnisse werden einem breiten Kreis zugänglich gemacht, um jedem sein eigenes fundiertes Urteil über die jeweilige Entwicklung zu ermöglichen. Hierdurch kann im Lebens- und Berufsumfeld Rat und Hilfe gegeben werden, sofern es gefordert ist – sei es durch Beruf, Stellung im Betrieb, als Elternteil oder Verwandter.

„Sucht-Hilfe“ ist unabhängig und unterliegt keinerlei Weisungen Dritter.

INHALT

Doomscrolling: Schlechte Nachrichten in Dauerschleife.....	4
Alkoholatlas 2022: Alkoholkonsum und seine Folgen	8
Glücksspiel: Neue Möglichkeiten, neue Gefahren.....	11
Emotionales Essen: Frühes Lernen, spätes Leiden .	15
Beziehungssucht: Erdrückt von Nähewunsch und Trennungsangst.....	20
Dauerproblem Cybermobbing	24
Der perfekte Konsument: Leistungssteigerung durch Mikrodosierung.....	27
Kurzmeldungen	32
Viele Süßigkeiten, wenig Bewegung	34
Sucht macht gesunde Ernährung zur Nebensache..	38

Ausgabe: XI/22
ISSN 2194-9999

Herausgeber:
Sucht- und Jugendhilfe e.V.
Stadtweide 24
23562 Lübeck

Herstellung:
ABV GmbH
Postfach 2028
23508 Lübeck
Tel. 04 51 / 70 52 10
Fax 04 51 / 70 53 41

Redaktion:
Dipl.-Krim. A. Thams
Eschenburgstraße 31
23568 Lübeck

Satz:
R. Schwiderski

Druck:
GK Druck Gerth und Klaas
GmbH & Co. KG
www.gkdruck.com

Fotos: pixabay.com



Ein Trommelfeuer an negativen Nachrichten geht in dieser Zeit auf die Menschen nieder und es bedarf schon einer gewissen Anstrengung, sich Krisenmeldungen im Zeitalter digitaler Medien zu entziehen. Manche geraten beim Verfolgen von Nachrichten in einen regelrechten Strudel aus Katastrophen und Problemen. Das frustriert, lähmt und deprimiert.

Doomscrolling: Ertrinken in der Informationsflut

„Doomscrolling“, zusammengesetzt aus den Begriffen „Doom“ (Verderben) und Scrolling (Bewegung auf dem Bildschirm), wird der exzessive Konsum negativer Nachrichten in sozialen Medien genannt

Doom- scrolling: Schlechte Nach- richten in Dauer- schleife

und ist spätestens seit Beginn der Corona-Pandemie vielen Menschen ein Begriff. Es beginnt damit, dass Nutzer sozialer Medien über die neuesten Nachrichten auf dem Laufenden bleiben möchten – insbesondere über negative Nachrichten. Mit der Zeit wandelt sich dies jedoch zu einem zwanghaften Online-Scrollen nach negativen Informationen. „Es ist ein Zwang, die Krise oder alle unsere Krisen zu verstehen“, erklärt Benjamin K. Johnson, der in einer Studie herausfinden wollte, ob Doomscrolling letztlich nur ein neuer Name für ein bestehendes Problem ist. Die Ergebnisse zeigten, dass ein Doomscroller mehr ist als nur jemand, der daran interessiert ist, auf dem Laufenden zu bleiben. „Es ist die Kombination, eine Krise zu durchleben und ein Smartphone mit einem

nie endenden Newsfeed zu haben. Es geht einfach weiter. Also scrollen wir weiter.“ Die Untersuchung ergab zudem, dass Männer und junge Menschen sich eher auf das Verhalten einließen als Frauen und ältere Erwachsene. Unklar blieb, ob Doomscrolling Angst verursacht oder ob Angst zu dem zwanghaften Online-Verhalten führt. Die Autoren der Studie vermuten aber, dass beide sich gegenseitig verstärken. Johnson erklärt überdies, dass Doomscrolling spezifisch sei für die Zeit, in der wir leben. Sie kann Menschen dazu verleiten, nach schlechten Nachrichten zu suchen (Benjamin K. Johnson u.a.: „The Dark at the End of the Tunnel: Doomscrolling on Social Media Newsfeeds“ in: *Technology, Mind and Behavior* 3 [1] 2022).

„Meist gibt es eine innerliche Anspannung, die durch das Bedürfnis nach Informationen geschürt wird. Durch die Beschaffung von Informationen soll Entlastung verschafft werden. Allerdings werden dabei immer wieder neue Nachrichten zum Thema gelesen, die aufgrund

ihres Inhalts wiederum zu neuer Anspannung führen - ein Teufelskreis“, erklärt Psychologin Prof. Dr. Nora Walter von der FOM Hochschule. Die Dauerbeschallung mit schlechten Nachrichten könne zu einem Gefühl der Hilflosigkeit führen, so Walter zu möglichen Auswirkungen des Doomscrollings auf die mentale Gesundheit. Zwar sei die Auseinandersetzung mit negativen Themen durchaus normal und „evolutionsbedingt sogar erwünscht“, weil Nichtwissen auch einen Überlebensnachteil bedeuten konnte. Dennoch können Nachrichten, die passiv konsumiert werden und auf die Konsumenten keinen Einfluss haben, Gefühle der Hilflosigkeit und Verunsicherung hervor-

rufen. „Grübelzwänge und ständige Gedankenspiralen“ können die Folgen sein. Andere reagieren auf den nicht endenden wollenden Strom negativer Nachrichten mit Aktionismus, legen Vorräte an und wollen auf das Schlimmste vorbereitet sein. „Wenn sich ein negatives Weltbild und dieses Gefühl der Hilflosigkeit verfestigen, kann dies unter Umständen zu Depressivität, Angststörungen oder einem Informationsverarbeitungsproblem führen. Alles wird dann pessimistisch, katastrophisierend wahrgenommen, alles Negative personalisiert, also auf sich selbst bezogen“, so die Wirtschaftspsychologin. Und soziale Medien befeuern diesen Prozess, denn sie kennen, anders als

Gefangen in den Tiefen schlechter Nachrichten



etwa Printmedien, keine Begrenzung. Userinnen und User können in die Tiefen digitaler Medien eintauchen und finden mitunter den Rückweg nicht mehr, ertrinken in der Informationsflut. „Die Gefahr besteht, in der eigenen Echo-kammer zu verharren“ (Hochschule für Oekonomie und Management FOM: „Wir dürfen nicht zum Opfer von Social Media werden“ 2022).

Doomscrolling erzeugt Daueralarm

Eine jüngst erschienene Studie bestätigt, dass Doomscrolling körperlichen und psychischen Schaden anrichten kann. Die texanische Untersuchung ergab, dass 16,5 Prozent von 1.100 befragten Personen Anzeichen eines „stark problematischen“ Nachrichtenkonsums zeigten, was zu mehr Stress, Angst und schlechter körperlicher Gesundheit führte.

Etwa 27,3 Prozent der Befragten berichteten von „mäßig problematischem“ Nachrichtenkonsum, 27,5 Prozent waren minimal beeinträchtigt und 28,7 Prozent hatten keine Pro-

bleme. Fast drei Viertel der Befragten waren also in irgendeiner Form negativ durch ihren Nachrichtenkonsum beeinflusst. „Wir haben erwartet, dass ein beträchtlicher Teil unserer Stichprobe Anzeichen eines problematischen Nachrichtenkonsums aufweisen würde. Wir waren jedoch überrascht, dass tatsächlich 17 Prozent der Studienteilnehmer die schwerste Ausprägung zeigten“, sagt McLaughlin. Das sei besorgniserregend und deute darauf hin, dass das Problem möglicherweise weiter verbreitet ist als erwartet.

„Viele Menschen scheinen aufgrund ihrer Nachrichtenkonsumgewohnheiten unter erheblichen Ängsten und Stress zu leiden.“ Während einige Menschen problemlos News ohne greifbare psychologische Auswirkungen konsumieren können, zeigen andere eine zwanghafte Besessenheit von den Medien und haben Mühe, sich von den schlechten Nachrichten zu lösen, so die Forscher. Diejenigen mit einem höheren Maß an problematischem Nach-

richtenkonsum waren häufiger psychisch und physisch belastet. So berichteten 74 Prozent der „Problemkonsumenten“ von psychischen Gesundheitsproblemen und 61 Prozent von körperlichen Problemen, verglichen mit 8 Prozent und 6,1 Prozent aller anderen Studienteilnehmer.

Hauptautor der Studie, Prof. Bryan McLaughlin von der Texas Tech University, erläutert, dass der 24-Stunden-Nachrichtenzyklus bei manchen Menschen zu einem „ständigen Alarmzustand“ führen könne, wodurch die Welt zu einem „düsteren und gefährlichen Ort“ werde. „Für diese Menschen kann ein Teufelskreis entstehen, durch den sie, anstatt abzuschalten, weiter hineingezogen werden in den Nachrichtenstrudel, regelrecht besessen sind von den negativen Meldungen und rund um die Uhr nach Updates suchen, um ihre emotionale Belastung zu lindern. Aber letztlich hilft es nicht. Und je mehr sie Nachrichten checken, desto mehr vernachlässigen sie andere Aspekte ihres

Lebens“ (Bryan McLaughlin u.a.: „Caught in a Dangerous World: Problematic News Consumption and Its Relationship to Mental and Physical Ill-Being“ in: Health Commun, August 2022, S. 1-11).

Nachrichtenfluss bremsen

Wir sind dem Doomscrolling jedoch nicht hilflos ausgeliefert. Festgelegte Zeiten oder eine definierte Gesamtzeit pro Tag zum Lesen von Nachrichten können Kontrolle zurückgeben, betont Nora Walter. Fast alle negativen Themen umfassen zudem auch positive Aspekte, wie etwa Solidarität, Zeichen des Zusammenhalts oder erfolgreiche Hilfsaktionen. Darüber hinaus können positive Facetten im eigenen Leben, wie soziale Kontakte, Freizeit, Musik oder Sport, einen inneren Ausgleich zur aktuellen negativen Nachrichtenlage schaffen.

„Man sollte darauf achten, welche Gefühle beim Lesen der Nachrichten entstehen. Wenn Wut, Trauer, Zorn oder Angst dominieren, ist es genug“, empfiehlt etwa Andrea Jakob-Pannier,



Die Corona-Pandemie hat die ständige Suche nach Krisen-Updates gefördert

Psychologin bei der BARMER. Eltern können ihren Kindern und Jugendlichen als Vorbild dienen und ihnen eine gesunde Medienroutine und Kompetenzen im Umgang mit verlässlichen Informationen vermitteln. Sinnvoll ist etwa die Suche nach positiven Nachrichten, auf Smartphone & Co. im Schlafzimmer zu verzichten und Pausen vom Nachrichtenkonsum in den Alltag einzubauen.

Manchmal kann nur eine räumliche Distanz zum Smartphone den Teufelskreis aus negativen Nachrichten durchbrechen. Das Gerät darf ruhig mal zu Hause bleiben, wenn man sich mit Freunden trifft. Es darf ruhig mal in einem anderen Raum liegen

bleiben, wenn gekocht, gegessen oder gelesen wird. Gegen zielloses Scrollen, das zur unliebsamen und belastenden Gewohnheit geworden ist, kann auch das Löschen von Social Media Apps helfen. Wie bei anderen zwanghaften und belastenden Verhaltensweisen kann auch beim Doomscrolling die Stopp-Technik helfen, die Kontrolle zurückzugewinnen:

Ein laut ausgesprochenes „STOPP!“, wenn die Bildschirmzeit mal wieder keine Grenzen kennt und Frust, Angst und Verunsicherung sich ankündigen, kann den aufwühlenden Kreislauf aus Krisenmeldungen und das Gefühl, hilflos ausgeliefert zu sein, stoppen.



Die Neuauflage des Alkoholatlas Deutschland 2022 mit aktuellen Daten zum Alkoholkonsum und seinen gesundheitlichen und gesellschaftlichen Folgen ist jetzt erschienen. Der aktuelle Alkoholatlas macht deutlich, dass der in Deutschland weit verbreitete Alkoholkonsum einen hohen Preis hat: Er kostet Geld, Gesundheit und Menschenleben.

Alkoholkonsum als Krebsrisikofaktor

Insgesamt konsumiert fast jeder fünfte erwachsene Bundesbürger Mengen, die der Gesundheit schaden können. Krebs gehört zu den bedeutsamsten alkoholbedingten Gesundheitsgefahren. Schon kleine Mengen

Alkoholatlas 2022: Alkoholkonsum und seine Folgen

Alkohol können das Risiko für bestimmte Krebsarten erhöhen: „Vielen Menschen ist nicht bewusst, dass Alkohol ein erheblicher Krebsrisikofaktor ist. Allein in Deutschland gehen Schätzungen zufolge jedes Jahr über 20.000 Krebsneuerkrankungen und mehr als 8.000 Krebstodesfälle auf das Konto des Alkoholkonsums“, sagt Katrin Schaller vom Deutschen Krebsforschungszentrum, die verantwortliche Autorin des Alkoholatlas Deutschland 2022.

Am stärksten ist der Einfluss auf Darmkrebs, auf Krebserkrankungen des Mund- und Rachenraums, der Leber, Speiseröhre und der Brust. Zu weiteren alkoholbedingten Krankheiten zählen Herz-Kreislaufkrankungen, Typ-2-Diabetes sowie Schädigungen des Ge-

hirns und des Nervensystems. Alkoholkonsum spielt außerdem häufig eine wesentliche Rolle bei Straftaten und Verkehrsunfällen.

Wer trinkt und in welchem Maße?

Alkoholkonsum ist in Deutschland weit verbreitet: Im Jahr 2021 tranken mehr als zwei Drittel der Erwachsenen und rund ein Drittel der Jugendlichen in den letzten 30 Tagen

Alkohol. Jungen und Männer trinken häufiger und mehr Alkohol als Mädchen und Frauen. Männer trinken vor allem Bier, Frauen in erster Linie Wein. Der Pro-Kopf-Verbrauch von Reinalkohol der über 15-jährigen Bevölkerung in Deutschland liegt mit 10,6 Litern knapp über dem durchschnittlichen Alkoholkonsum der EU-Mitgliedstaaten von rund 10 Litern. Beim Bierkonsum liegt Deutschland im europäischen

Vergleich mit 5,6 Litern Reinalkohol pro Kopf an vierter Stelle. Besondere Sorgen bereiten der riskante Alkoholkonsum und das Rauschtrinken unter Jugendlichen in Deutschland:

Rund 16 Prozent der erwachsenen Männer und 11 Prozent der erwachsenen Frauen konsumieren wöchentlich riskante Mengen Alkohol (mehr als 10g Reinalkohol/Tag für Frauen und mehr als 20g/Tag für Männer). Zu beob-

Risikofaktor Alkohol



achten sind teilweise deutliche regionale Unterschiede innerhalb Deutschlands. So gibt es beispielsweise in Mecklenburg-Vorpommern die meisten Krankenhausweisungen aufgrund alkoholbedingter Diagnosen, in Baden-Württemberg die wenigsten. Risikanter Alkoholkonsum ist besonders unter Menschen mit hohen Bildungsabschlüssen verbreitet.

Das besonders gesundheitsschädliche Rauschtrinken ist unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen weit verbreitet. Im Jahr 2021 haben sich fast ein Viertel der 16- und 17-jährigen und über 30 Prozent der 18- bis 25-jährigen jungen Erwachsenen innerhalb der letzten 30 Tage einen Rausch angetrunken (mehr als fünf Gläser für Männer und mehr als vier Gläser für Frauen bei einer Gelegenheit).

Alkoholkonsum kostet was

Rund 57 Milliarden Euro im Jahr sind die direkten und indirekten

Kosten, die die Gesellschaft für den Alkoholkonsum tragen muss. Dem gegenüber stehen Einnahmen durch die Alkoholsteuer von nur 3,2 Milliarden Euro. 8,5 Prozent seines Gesamteinkommens gibt jeder deutsche Haushalt allein für alkoholische Getränke aus, zeigt der vom Deutschen Krebsforschungszentrum und mit finanzieller Unterstützung durch die Deutsche Krebshilfe erstellte Alkoholatlas.

Es gibt effektive Maßnahmen

„Steuererhöhungen und Werbebeschränkungen für alkoholische Getränke sind evidenzbasierte Maßnahmen, die auch international von der Weltgesundheitsorganisation empfohlen werden. Es sind wichtige politische Weichenstellungen, um den Konsum von Alkohol zu reduzieren und gesundheitsförderliches Verhalten zu stärken“, sagt Prof. Dr. med. Dr. h.c. Michael Baumann, der Vorstandsvorsitzende des Deutschen Krebsforschungszentrums. Die Krebsorganisationen fordern zudem eine

Erhöhung des Abgabalters für alle Arten von alkoholischen Getränken auf 18 Jahre, damit junge Menschen später das erste Mal Alkohol konsumieren. Denn je früher Jugendliche ihr erstes alkoholisches Getränk zu sich nehmen, desto größer ist ihr Risiko, abhängig zu werden (Deutsche Krebsforschungszentrum: Alkoholatlas Deutschland 2022).





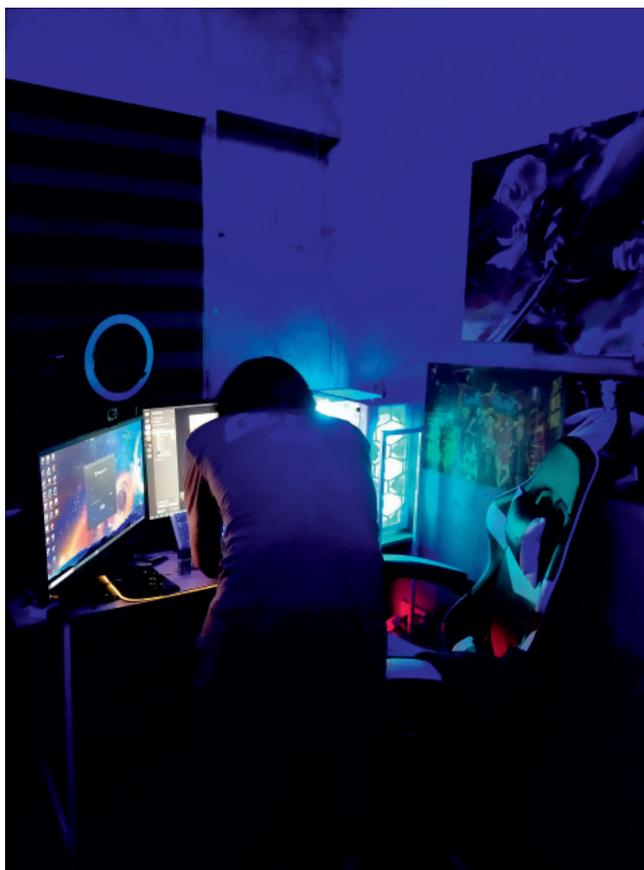
Glücksspielautomaten, Lotterie, Online-Games, Sportwetten - die Angebote sind schier grenzenlos. Und mit den Angeboten steigt die Anzahl der Spielerinnen und Spieler, die ihr Glücksspielverhalten nicht mehr unter Kontrolle haben und in die Schulden- und Suchtfalle geraten.

Glücksspielautomaten und Sportwetten mit besonders hohem Suchtpotenzial

Laut aktuellen Daten des BZgA-Glücksspielsurvey gibt es bundesweit etwa 229.000 problematisch und 200.000 wahrscheinlich pathologisch Glücksspielende. Der Glücksspielsurvey 2021 des Instituts für inter-

Glückspiel: Neue Möglichkeiten, neue Gefahren

disziplinäre Sucht- und Drogenforschung (ISD) und der Universität Bremen, für den zwischen dem 03. August 2021 und dem 16. Oktober 2021 insgesamt 12.303 Interviews durchgeführt worden sind, zeigt, dass innerhalb eines Jahres (3. Quartal 2020 bis 3. Quartal 2021) insgesamt 29,7 Prozent der Bevölkerung an mindestens einem Glücksspiel um Geld teilgenommen haben, darunter mehr Männer als Frauen (34,7 Prozent zu 24,5 Prozent). Bei 2,3 Prozent der deutschen Bevölkerung im Alter von 18-70 Jahren ist danach eine „Störung durch Glücksspielen“ erkennbar. Männer sind von einer glücksspielassoziierten Störung mit einem Anteil von 3,5 Prozent deutlich häufiger betroffen als Frauen (1,1 Prozent). Bei 1,7 Prozent der Jugendlichen im Alter von 16-17 Jahren zeigt sich



Computerspiele mit verstecktem Glücksspielpotenzial

ein problematisches Spielverhalten. Der Anteil aktuell Glücksspielender wächst bis zur Altersgruppe der 36- bis 45-Jährigen stetig an und fällt bei den Älteren wieder leicht ab. Die Auswertung nach einzelnen Glücksspielformen ergab, dass das klassische Zahlenlotto 6aus49 an erster Stelle steht. Jede fünfte Person hat daran in den letzten 12 Monaten

zumindest einmal teilgenommen (19,3 Prozent). Darauf folgt der Eurojackpot mit einem prozentualen Anteil von 10,7 Prozent. An riskanten Glücksspielformen (Automatenspiele, Kasinospiele, Sportwetten) haben 6,8 Prozent der Bevölkerung in den letzten 12 Monaten teilgenommen. Bei Spielern an Geldspielautomaten in Spielhallen und der Gastronomie sind mit

zusammen 33,4 Prozent glücksspielbezogene Störungen am stärksten ausgeprägt, gefolgt von Spielern an Glücksspielautomaten in Spielbanken mit 31,5 Prozent und den Teilnehmern an Live-Sportwetten mit 29,7 Prozent (ISD Hamburg, Universität Bremen: Glücksspiel-survey 2021). Seit Inkrafttreten des aktuellen Glücksspielstaatsvertrags zum 1. Juli 2021 sind in Deutschland Sportwetten im Internet erlaubnisfähig. Das Risiko der Entwicklung eines problematischen oder pathologischen Glücksspielverhaltens ist bei Spielenden von Online-Glücksspielen wie digitalen Sportwetten besonders hoch, so die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Prof. Dr. Martin Dietrich, Kommissarischer Direktor der BZgA: „Von Glücksspielangeboten im Internet geht ein besonders hohes Suchtrisiko aus: Sie sind jederzeit verfügbar und locken mit hohen Gewinnen. Die vermeintliche Aussicht auf schnelle Gewinne machen vor allem Online-Sportwetten beliebt. Deshalb ist es so wichtig, für die Risiken von

Glücksspielen zu sensibilisieren und rechtzeitig gegenzusteuern.“

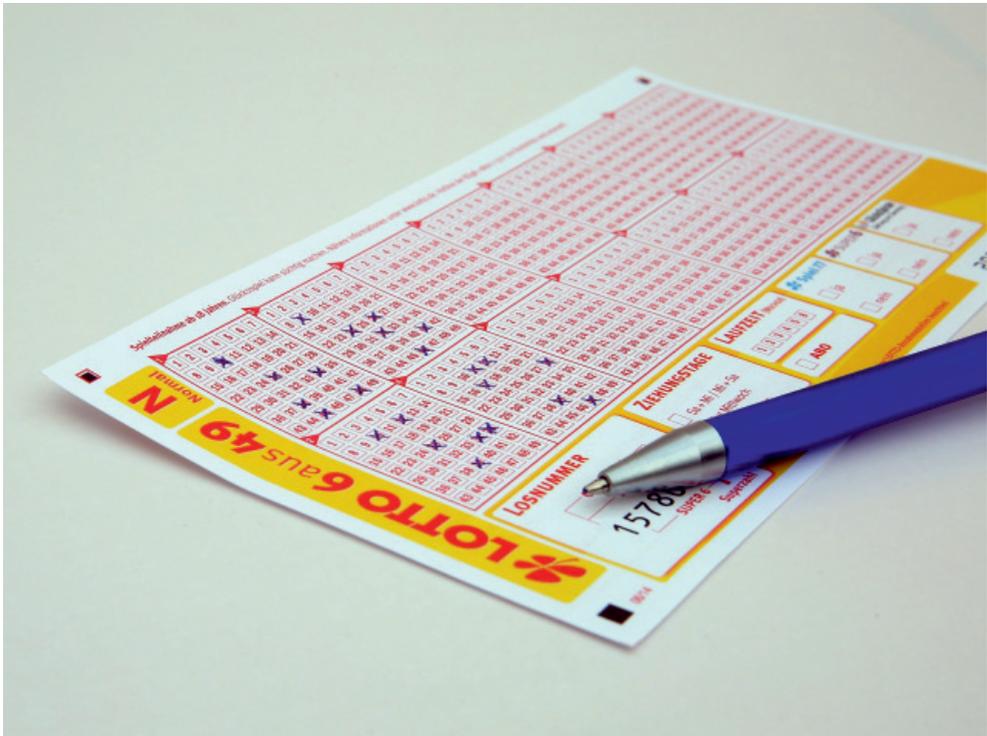
Unterschätzte Glücksspielrisiken für Jugendliche

Glücksspieler sind längst nicht mehr nur Menschen mittleren Alters, die wie erstarrt an den Glücksspielautomaten sitzen, oder ältere Menschen, die mit Lotterien oder in Spielcasinos ihr Glück herausfordern. Auch Jugendliche werden von

den Glücksversprechen und immer neuen Angeboten wie Online-Sportwetten, Lootboxen und MobileGames geködert. Eine SCHUFA-Umfrage in Zusammenarbeit mit dem Meinungsforschungsinstitut forsa anlässlich des Aktionstags gegen Glücksspielsucht am 28. September 2022 ergab, dass sich 90 Prozent der rund 1.000 befragten jungen Menschen zwischen 16 und 25 Jahren der Gefahren des Glücksspiels zwar bewusst sind, dennoch jeder vierte junge

Erwachsene schon einmal sein Geld für Glücksspiel ausgegeben hat. Die Mehrheit der Befragten gibt an, eher Geld verloren (54 Prozent) als gewonnen (12 Prozent) zu haben. Sogar 14 Prozent der 16- bis 17-Jährigen, für die Glücksspiel verboten ist, haben bereits gegen Geld an Glücksspielen teilgenommen. Auch bei den Zahlen junger Glücksspieler sind deutliche Geschlechtsunterschiede zu beobachten: So hat laut SCHUFA-Umfrage jeder

Besonders beliebt: Klassische Angebote wie staatliche Lotterien



dritte männliche Befragte schon einmal sein Geld riskiert (32 Prozent), aber nur etwas mehr als ein Fünftel der jungen Frauen (21 Prozent). Überraschenderweise hat die Umfrage gezeigt, dass besonders die klassischen Angebote wie staatliche Lotterien „Lotto 6 aus 49“ oder „GlücksSpirale“ von den Jugendlichen stark genutzt werden (59 Prozent). Gerade junge Menschen sind jedoch auch immer häufiger mit neuen glücksspielartigen Formaten vor allem in Online-Videospielen konfrontiert. Dazu zählen etwa Lootboxen (Beutekisten mit Spielvorteilen). Diese zufällig generierten Gewinne können innerhalb des Spiels durch virtuelle Währung oder durch reales Geld erworben werden. Spieler wissen in der Regel nicht, was sie in einer Beutekiste finden, bis sie sie öffnen. Sie kann beispielsweise ein neues Outfit für den Charakter des Spielers oder eine neue Waffe enthalten.

Oft sind die begehrtesten Preise die seltensten. Kanadische Forscher der University of British Columbia haben

die glücksspielähnlichen Mechanismen in Videospielen genauer untersucht und befragten Gamer nach ihrem Spielverhalten, ihren Überzeugungen und ihrem Risikoverhalten. Die teilnehmenden Spieler sollten sich selbst anhand von Aussagen bewerten wie „Ich spiele oft länger Spiele, als ich es vorhabe, damit ich Beutekisten erwerben kann“ oder „Ich habe mehr Lootboxen gekauft, nachdem ich keine wertvollen Belohnungen erwerben konnte“.

Etwa 90 Prozent der Teilnehmer gaben an, in einem Videospiel eine Beutekiste geöffnet zu haben. Mehr als die Hälfte gab an, Geld für sie auszugeben, und etwa ein Drittel gab an, eine Lootbox verkauft zu haben. Und tatsächlich konnten die Forscher einen Zusammenhang zwischen riskanter Nutzung von Lootboxen und Symptomen problematischen Glücksspiels feststellen (Gabriel A. Brooks G.A. u.a.: „Associations between loot box use, problematic gaming and gambling, and gambling-related cognitions“ in: Addictive Behaviors 2019

[96] S.26-34). 21 Prozent der Befragten der SCHUFA-Umfrage, die schon einmal Geld für Glücksspielangebote ausgegeben haben, gaben an, solche Spielformate genutzt zu haben. Damit liegt die Beliebtheit von Lootboxen, Packs und sonstigen Zusatzinhalten in Videospielen und Mobile Games nur knapp unter der von Sportwetten (24 Prozent). Während die Mehrheit (65 Prozent) der Jugendlichen und jungen Erwachsenen bis zu 20 Euro innerhalb der letzten 12 Monate seit der Befragung für solche Spielinhalte ausgab, investierten acht Prozent sogar 100 Euro und mehr, so die SHUFA-Untersuchung. Junge Menschen unterschätzen die Gefahren, die sich in solchen versteckten Glücksspielformaten verbergen. Sensibilisierung, mehr Aufklärung und Information sind notwendig, um Jugendliche vor den zunehmenden Risiken in Onlinespielen zu schützen („Finanzwissen und -kompetenzen von Jugendlichen und jungen Erwachsenen - Ergebnisse einer repräsentativen Befragung im Rahmen der Schufa Wirtschafts-Werkstatt 2022).



Als emotionales Essen wird das Essen als Bewältigungsmechanismus für negative oder stressbedingte Emotionen bezeichnet. Gewichtszunahme, aber auch eine Binge-Eating-Störung mit unkontrollierten Essattacken können die Folgen emotionalen Essens sein.

Was aber verursacht ungesundes Trostesessen? Meist liegen die Wurzeln für das ungesunde Essverhalten schon in kindlichen Erfahrungen und Beobachtungen. Eine besondere Bedeutung spielt dabei das Erziehungs- und Ernährungsverhalten der Eltern.

Emotionales Essen: Frühes Lernen, spätes Leiden

Essverhalten der Eltern beeinflusst emotionales Essen von Teenagern

Belgische Forscher haben jetzt Ergebnisse ihrer Studie präsentiert, für die sie zwischen 2013 und 2017 nicht nur die Interaktion zwischen Eltern und Kindern beim Essen bzw. Füttern untersucht, sondern auch beobachtet haben, was Kinder lernten, wenn sie ihren Eltern beim Essen zuschauten. Ein Elternteil aus jeder der insgesamt über 200 untersuchten Familien beantwortete dafür Fragen zur Ernährung der Kinder sowie zu deren Ernährungsmustern. Außerdem beantworteten sowohl Jugendliche als auch ihre Eltern Fragen zum eigenen Essverhalten.

In den vier Jahren zwischen 2013 und 2017, die die Zeit von der



Wenn Essen emotionale Belastungen lindern soll

späten Kindheit bis zur mittleren Adoleszenz abdeckten, veränderten sich einige elterliche Praktiken. So berichteten die Eltern etwa von einer zunehmenden Kontrolle des Essverhaltens und gesteigerten Beachtung einer gesunden Ernährungsweise.

Im gleichen Zeitraum zeigten die befragten Jugendlichen eine schlechtere Regulierung ihrer Emotionen und einen erheblichen Anstieg emotionalen Essens. Essen als Belohnung und die Überwachung

von Essen verstärkten das emotionale Essen, insbesondere in Fällen, in denen die Jugendlichen ungesunde Strategien zur Regulierung ihrer Emotionen anwandten. Die Beteiligung des Kindes an Mahlzeiten hatte einen gegenteiligen Effekt und war mit einem höheren Maß an Emotionsregulation und einem geringeren Maß an emotionalem Essen verbunden. Zudem konnte das Forschungsteam beobachten, dass weniger stark kontrolliertes Essverhalten

ten der Eltern mit weniger emotionalem Essen bei den Jugendlichen im Zusammenhang stand.

„Diese Studie zeigt, dass Eltern bis ins Teenageralter ihrer Kinder hinein eine wichtige Rolle im Essverhalten ihrer Kinder spielen“, erklärt die Hauptautorin der Studie, Joanna Klosowska (Joanna Klosowska u.a.: „Emotion Regulation Moderates the Associations of Food Parenting and Adolescent“ in: *Emotional Eating. Journal of Nutrition Education and Behavior* 54 (9) 2022 S. 808 ff.).

Der Snack als Belohnung kann emotionales Essen fördern

Bereits 2016 konnten Wissenschaftler um Dr. Claire Farrow von der Aston University nachweisen, dass Eltern mit übermäßig kontrollierenden Ernährungspraktiken ihren Kindern unbeabsichtigt beibringen, Essen als Möglichkeit wahrzunehmen, mit Emotionen umzugehen.

Die Studie untersuchte, wie Eltern mit der Ernährung ihrer Kinder im Alter von drei bis fünf

Jahren umgehen, und beobachtete zwei Jahre später das Essverhalten der Kinder im Alter von fünf bis sieben Jahren, um herauszufinden, ob und wie frühere elterliche Ernährungspraktiken die Entwicklung emotionalen Essens bei den Kindern beeinflussten. Dabei prüften sie, ob die Kinder Snacks aßen oder lieber mit Spielzeug spielten, wenn sie nicht hungrig, aber leicht gestresst waren. Die Ergebnisse zeigten, dass die Kinder viel eher emotionales Essverhalten aufwiesen, wenn ihre Eltern

zuvor berichtet hatten, dass sie Essen als Belohnung eingesetzt und versucht hatten, das Verhalten der Kinder auf diese Weise zu beeinflussen.

„Eltern versuchen zwar instinktiv, ihre kleinen Kinder vor dem Verzehr von ‚schlechten‘ Lebensmitteln wie beispielsweise solchen mit hohem Fett-, Zucker- oder Salzgehalt zu schützen, gleichzeitig setzen sie diese aber oft als Belohnung oder als Trostspender ein, um Schmerzen, Ärger oder Traurigkeit zu lindern.“

Naschereien nicht emotional überfrachten



Das könne die Entwicklung emotionalen Essens fördern, denn diejenigen, die früh lernen, Essen als Mittel zur Bewältigung emotionaler Belastungen zu nutzen, werden als Erwachsene mit größerer Wahrscheinlichkeit einem ähnlichen Essverhalten folgen, kommentiert die Psychologin Claire Farrow die Studienergebnisse (Aston University 2016: „Rewarding children with food could lead to emotional eating“).

Nicht jedes Kind ist anfällig für die Entwicklung emotionalen Essens

In diesem Jahr hat sich nun erneut eine Forscherin der Aston University mit dem Zusammenhang zwischen elterlichen Erziehungspraktiken und der Entwicklung emotionalen Essens bei den Kindern befasst. Die Doktorandin Rebecca Stone befragte 185 Mütter von kleinen Kindern im Alter zwischen drei und fünf Jahren zu ihren Essgewohnheiten. Die Analyse der Antworten ergab, dass die Art und Weise, wie Kinder Essverhalten entwickeln, sehr kom-

plex ist und dass emotionales Essen teilweise von einem angeborenem Drang nach Essen geprägt zu sein scheint, so Claire Farrow, die die aktuelle Arbeit von Stone betreut hat. Erziehungspraktiken und Essgewohnheiten der Kinder beeinflussen sich gegenseitig. So sind etwa Kinder mit einem besonders ausgeprägten angeborenem Esstrieb stärker von elterlichen Erziehungspraktiken, die emotionales Essen fördern können, beeinflusst als Kinder, die einen geringeren Essensdrang haben.

„Die Untersuchung bestätigt einerseits die Annahme, dass emotionales Essen ein erlerntes Verhalten ist, das Kinder oft im Vorschulalter entwickeln, macht andererseits aber auch deutlich, dass manche Kinder anfälliger für emotionales Essen sind als andere“, so Rebecca Stone. Darüber hinaus zeigte sich, dass Einschränkungen wie etwa Verbote bestimmter Naschereien, obwohl diese im Haus waren, das Interesse der Kinder besonders weckten und späteres emotionales Essverhal-

ten begünstigen konnten (Rebecca A. Stone u.a.: „Preschool-Aged Children's Food Approach Tendencies Interact with Food Parenting Practices and Maternal Emotional Eating to Predict Children's Emotional Eating in a Cross-Sectional Analysis“ in: Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics 122 [8] 2022 S. 1465-1473).

Warum müssen es immer Pizza, Eis & Co. sein?

Fettreiche Lebensmittel wie Schokolade oder Pizza und Pommes verstärken die Freisetzung des körpereigenen „Wohlfühl-Neurotransmitters“ Serotonin, das Zufriedenheit, positive Stimmung und Genuss vermittelt. Es sind die fettreichen, hochkalorischen Lebensmittel, die wir lieben und uns besser fühlen lassen. Je fetter, süßer oder der salziger die Speisen sind, umso besser scheinen wir uns zu fühlen. Und dieser Belohnungsmechanismus führt dazu, dass Menschen immer wieder zu diesen Lebensmitteln greifen, wenn sie sich schlecht fühlen. Leider ist das angenehme Gefühl belohnenden Es-

sens schnell verfliegen und wird von Schuldgefühlen und Versagensängsten abgelöst, die wiederum Auslöser einer erneuten emotionalen Essattacke sein können.

Anzeichen für emotionales Essen

- Essen, ohne hungrig zu sein und ohne es bewusst wahrzunehmen.
- Schuld- und Schamgefühle nach dem Essen.
- Häufig allein oder an unbeobachteten Orten essen.
- Essen zu ungewöhnlichen Zeiten.
- Essen nach einer unangenehmen Erfahrung, wie z. B. nach einem Streit oder beruflichem Stress und Ärger.
- Drang nach bestimmten Lebensmitteln (Schokolade, Junkfood) in negativen oder stressigen Situationen.
- Essen aus Langeweile.

Das Muster emotionalen Essens durchbrechen

Wer erkennt, dass das Essen eine ganz andere Bedeutung und Funktion hat, als lediglich den Hunger zu stillen, der kann nach alternativen Möglichkeiten suchen, mit Situationen und Gefühlen umzugehen, die das emotionale Essen auslösen:

- Vor dem reflexhaften Griff zur Schokolade kurz innehalten und sich fragen, ob man wirklich hungrig ist oder ob die Lust darauf nicht vielmehr von anderen Auslösern geweckt wird.
- Ablenkung von Problemen oder Langeweile in sinnvollen Ersatzaktivitäten suchen (Spaziergänge, Treffen mit Freunden)
- Wer gestresst ist, sollte versuchen, Entspannungsübungen zu trainieren.
- Manchen helfen Sport, Musik oder Tanz, um den Essensdrang zu reduzieren.
- Ausreichend Schlaf reduziert den Stres-

spiegel und damit auch den Drang, Anspannung mit Essen lindern zu wollen.

- Auch das Aufschreiben der Gefühle, die zum Naschen verleiten, kann emotionale Essattacken verhindern. So wird nämlich irgendwann ein Verhaltensmuster erkennbar und die dadurch entstandene Klarheit kann das Essverhalten positiv beeinflussen.



Die Suche nach erfüllenden Beziehungen begleitet fast alle Menschen. Ein gesundes und vermutlich lebenswichtiges Verhalten, das aber bei manchen Menschen außer Kontrolle gerät. Sie haben ein suchtartiges Bedürfnis nach zwischenmenschlichen Beziehungen und klammern sich bedingungslos an Menschen, um sich schließlich selbst zu verlieren.

Belastende Nähe

Da das Festhalten und Kämpfen um Beziehungen in Maßen zu jedem Leben gehört, ist es umso schwieriger, diese Suchtform zu erkennen, und noch schwieriger, sie wirkungsvoll zu behandeln. Die Bindungsabhängigkeit gehört zu den sogenannten stoff-

Beziehungs- sucht: Erdrückt von Nähe- wunsch und Trennungs- angst

fungebundenen Suchtformen, bei denen die Betroffenen nicht von einer bestimmten Substanz abhängig sind, sondern von Verhaltensweisen, ohne die ein funktionierendes Leben unmöglich erscheint.

Verhaltenssüchtige sind psychisch abhängig. Die extremen Nähewünsche und die Angst vor dem Alleinsein bei Beziehungssüchtigen bewirken, dass trotz aller Konflikte das Leben nur mit dem Partner an der Seite als vollständig und sinnvoll betrachtet wird. Bindungssüchtige erschaffen jedoch nur eine scheinbare Nähe, die durch ebenso intensive Trennungsängste dauerhaft belastet ist. Diese Ängste führen dazu, dass bindungssüchtige Menschen meist erhebliche Probleme innerhalb der Zweierbeziehung in Kauf nehmen. So sind abhängige Part-

nerschaften nicht selten von Gewalt und Unterdrückung geprägt. Das abhängige Verhalten der/des Bindungssüchtigen stellt aber auch für die Partner eine erhebliche Belastung dar. Sie fühlen sich eingeeengt und zeigen das auch, was bei den Bindungssüchtigen wiederum intensive Trennungsängste erzeugt und zu einem verstärkten Anklammern führt. Ein Teufelskreis entsteht, der für Betroffene nur schwer zu durchbrechen ist.

Wenn die Beziehung zum Ich verloren geht

Schnell wird der Begriff der Hörigkeit bemüht, der aber von den wenigsten als echtes Problem oder gar als ernsthafte Suchterkrankung wahrgenommen wird. Dabei sind die Symptome und Folgen einer Bindungssucht, geprägt von Angst-, Verlust- oder Ohnmachtsgefühlen, für die Betroffenen psychisch und schließlich auch physisch durchaus schwerwiegend. Hinzu kommt, dass in der Gesellschaft ein charakteristisches Verständnis von Beziehungen das

Zusammenleben bestimmt: Selbstständigkeit und Unabhängigkeit gelten heutzutage als erstrebenswert und gesellschaftlich anerkannt. Wer diesen Vorstellungen nicht gerecht wird, fühlt sich schnell ausgegrenzt und meidet jegliche Thematisierung seiner (abhängigen) Verhaltensweisen.

Die Bindungssucht wird so zu einem Tabu und einer versteckten Alltagssucht. Die Abgrenzung zwischen inniger Liebe, gesunder Sehnsucht nach Zweisamkeit und einer abhängigen Beziehungsform ist schwierig. Schließlich kennen wir wohl alle das Gefühl des Verliebtseins und das damit einhergehende Verlangen, am liebsten jede Minute mit dem geliebten Menschen zu verbringen.

Die Grenze zur Bindungssucht ist dann überschritten, wenn die Betroffenen die Beziehung zum eigenen Ich verlieren, wenn das Selbst nur über den Partner existiert. Sein Wille und sein Denken bestimmen das Leben der Betroffenen, das zunehmend in den Hintergrund rückt. Ei-

nen anderen zu sehr zu lieben heißt, sich selbst nicht lieben zu können. Denn nur wer sich selbst liebt, kann zu einem Partner eine gesunde Liebesbeziehung aufbauen. Ansonsten bedeutet ein Verlust des Partners eine absolute Leere, vor eben der die Bindungssüchtigen so große Angst haben, dass sie lieber in einer unheilvollen Beziehung verbleiben, als mit sich selbst allein zu sein.

Ursachen liegen oft in der Vergangenheit

Bindungsabhängige Menschen haben regelmäßig ein extrem geringes Selbstwertgefühl. Sie ziehen sich häufig von Freunden und Familie zurück und geraten so zunehmend in eine belastende Isolation. Eine abhängige Partnerschaft zeichnet sich oft durch Machtausübung, sei es durch körperliche Gewalt oder bewussten Liebesentzug, des nicht süchtigen Partners aus. Demütigungen und Verletzungen gehören dann zum Alltag, gegen den sich die Betroffenen aber nicht wehren, sondern auf den sie durch verstärktes Festhalten



Wenn Nähewunsch und Trennungsangst die Beziehung belasten

an der Beziehung reagieren. Auch körperlich machen sich bald erste Anzeichen der Abhängigkeit bemerkbar: Bindungssüchtige neigen zu Depressionen, Schlafstörungen, Nervosität, Essstörungen und sind besonders gefährdet, eine zusätzliche Medikamenten-, Alkohol- oder andere Substanzsucht zu entwickeln. Gerade dieses selbstzerstörerische Verhalten ist für Menschen mit einer Bindungssucht typisch. Sie idealisieren ihren Partner bis zur Selbstaufgabe und merken doch nicht, dass ihre

22

Liebe nur eine Illusion ist. Aber warum geraten einige Menschen in den Teufelskreis der Sucht, während andere die Liebe mit all ihren Höhen und Tiefen genießen und für sich nutzen können?

Wissenschaftler gehen davon aus, dass Betroffene bereits in ihrer Kindheit schwerwiegende Erfahrungen machen mussten, die unter anderem mit einer extremen Verlustangst einhergingen. Solche traumatisierenden Erfahrungen können zu dem späteren unkontrollierbaren Verlangen

führen, „alles wieder gut“ machen zu wollen. Außerdem scheinen wenig selbstbewusste und besonders ängstliche Menschen diese Ängste auch in Partnerbeziehungen hineinzutragen. Ängste vor Eigenverantwortung, vor dem Alleinsein, vor Kränkungen oder vor Konfliktlösungen ebnen dann den Weg in eine unheilvolle Beziehung.

Co-Abhängigkeit als Bindungssucht

Eine spezielle Form der Beziehungssucht ist die sogenannte Co-

Abhängigkeit. Hier wird die Sucht des Partners zur eigenen Sucht. Von dieser Sucht nach der Sucht sind hauptsächlich Frauen betroffen. Co-abhängige Frauen verstärken die Abhängigkeit des Partners (meist von Alkohol), indem sie sie meist sehr geschickt vor anderen verbergen. Sie entschuldigen ihren Mann z.B. bei seinem Chef oder verheimlichen die Sucht vor Nachbarn und Freunden. Damit unterstützen sie ihre Partner in ihrer Abhängigkeit und verlängern gleichzeitig deren Suchtleiden. Auch bei der Co-Abhängigkeit kommt es recht schnell zu einer isolierten Familiensituation und Tabuisierung, was einen Ausstieg aus dem süchtigen Verhalten für beide Partner nahezu unmöglich macht.

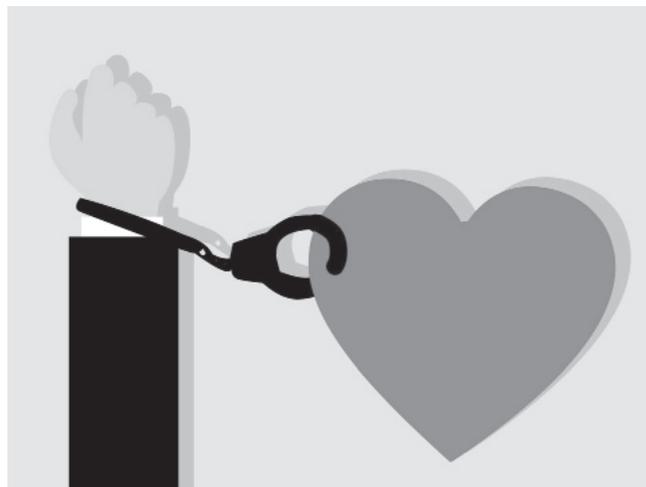
Wie die Sucht nach Nähe ist auch die Co-Abhängigkeit von Selbstaufgabe und Wiedergutmachung alter Wunden geprägt. Sich um den Partner zu kümmern, ohne den das Leben scheinbar sinnlos ist, wird bald zum Lebensinhalt der Betroffenen. Scham- und Schuldgefühle

behindern den Weg zu geeigneten Beratungsstellen. Die Betroffenen leiden still und bleiben meist viel zu lange in ihrer Sprachlosigkeit gefangen.

Der Teufelskreis dieser stillen Sucht kann von den Frauen durchbrochen werden, indem sie lernen, dass die beste Hilfe für den Partner die Nichthilfe ist. Betroffene Frauen müssen wieder lernen, eigene Bedürfnisse zu spüren und das eigene Leben wieder in die Hand zu nehmen. Die Pflege eigener Hobbys und Kontakte zu Familie und Freunden können helfen, den Lebensmittelpunkt vom Partner zum eigenen Selbstwert zu verschieben. Sich bewusst und

aktiv mit den eigenen Bedürfnissen und Interessen auseinanderzusetzen hilft schließlich auch dem süchtigen Partner, sich aus der vermeintlich bequemen Sucht zu befreien.

Beziehungssucht: Verzweifeltes Klammern an die Liebe





Cybermobbing ist mittlerweile zu einem Dauerproblem geworden, mit gravierenden Folgen für die Betroffenen, von denen einige aus Verzweiflung sogar zu Suchtmitteln greifen, um Ängste, Schlafstörungen oder Niedergeschlagenheit zu lindern.

„Cyberlife IV“

Das zeigt die aktuelle Studie „Cyberlife IV - Cybermobbing bei Schülerinnen und Schülern“, die das Bündnis gegen Cybermobbing in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse (TK) jetzt vorgestellt hat. Danach hat jede bzw. jeder Sechste (15 Prozent) der von Cybermobbing betroffenen Kinder und Jugendlichen schon mal Alkohol, Tabletten oder Drogen

Dauerproblem Cybermobbing

genommen und fast jede bzw. jeder vierte Betroffene äußerte Suizidgedanken (24 Prozent). „In absoluten Zahlen entspricht das etwa 430.000 Schülerinnen und Schülern, eine sehr erschreckende Zahl“, so Uwe Leest vom Bündnis gegen Cybermobbing. Die Opfer von Cybermobbing fühlen sich vor allem verletzt (58 Prozent), 40 Prozent reagierten mit Wut und ein gutes Drittel (34 Prozent) gab an, verängstigt zu sein.

16,7 Prozent der Schülerinnen und Schüler zwischen acht und 21 Jahren sind nach eigenen Aussagen schon einmal von Cybermobbing betroffen gewesen. Im Jahr 2017, vor der Corona-Pandemie, lag der Wert noch bei 12,7 Prozent. „Homeschooling und Kontaktbeschränkungen durch die Corona-Pandemie ha-

ben dafür gesorgt, dass Kinder und Jugendliche noch mehr Zeit online verbringen. Somit werden auch Konflikte häufiger über das Internet ausgetragen“, erklärt Dr. Jens Baas, Vorstandsvorsitzender der TK. Wichtige Maßnahmen, um Mobbing und Cybermobbing entgegenzutreten, sind Prävention und Aufklärung.

Doch im Vergleich zur Vorgängerstudie 2020 seien die schulischen Angebote in diesem Bereich stark zurückgegangen, stellt die Studie fest. Den größten

Rückgang gab es mit jeweils 40 Prozent bei Schulungen, die gezielt Strategien zum Umgang mit Cybermobbing vermitteln, sowie bei Anti-Gewalt-Trainings. Das Bündnis gegen Cybermobbing empfiehlt eine Verstärkung der bisherigen Präventionsarbeit, eine verbesserte Lehrkraftfortbildung, eine intensive und frühzeitige gemeinsame Auseinandersetzung von Eltern und Kindern mit den Inhalten und Funktionsweisen des Internets und der Sozialen Medien, flächendeckende Mobbingberatungs-

stellen sowie anonyme Hotlines, an die sich Hilfesuchende wenden können.

„Die aktuellen Zahlen zeigen, dass sich das Problem Cybermobbing in unserer Gesellschaft verfestigt hat. In vielen Fällen ist vor allem die Anonymität im Netz das Problem.“ Deshalb fordert das Bündnis neben Präventions- und Hilfsangeboten auch die Einführung von Klarnamen (Bündnis gegen Cybermobbing, TK: „Studie: Cyberlife IV - Cybermobbing bei Schülerinnen und Schülern“ 2022).

Cybermobbing tut weh



Vor allem Mädchen suchen bei Cybermobbing Hilfe und Beratung

Im Rahmen der Initiative „WAKE UP!“ startete der Verein Cybermobbing-Hilfe (e.V.) gemeinsam mit seinem Kooperationspartner O2 Telefónica und dem Freiwillige Selbstkontrolle Multimedia-Dienstanbieter e.V. (FSM) vor einem Jahr eine Online-Beratungsplattform für Kinder und Jugendliche. Jetzt hat Katrin Lietz von der Technischen Universität Berlin eine Auswertung der Plattform durchgeführt und kommt zu dem Ergebnis, dass sich Mädchen

bei Cybermobbing öfter Hilfe suchen als Jungen. Die Datenerhebung hat ergeben, dass Mädchen primär über YouTube (69 Prozent) Opfer von Cybermobbing werden.

Das ungewollte Weiterleiten von Bildern führt bei Mädchen häufiger zu Scham- und Minderwertigkeitsgefühlen und kann langfristige negative Auswirkungen auf das Selbstkonzept haben. Magersucht wird laut Studienergebnissen als zweithäufigste Art der Selbstgefährdung bei Cybermobbing angegeben. Der Peer to Peer-Ansatz, in dem Gleichaltrige mit entsprechender Ausbildung

eingesetzt werden, um Hemmschwellen abzubauen, hat sich „wirklich bewährt“ und ist der richtige Ansatz, so ein weiteres Ergebnis der Auswertung der TU Berlin. Die hohe Anzahl an Anfragen verdeutliche, dass der Beratungsbedarf vorhanden ist und Beratungsplattformen sich mit Problemen auf vielen Ebenen konfrontiert sehen. Es sei äußerst wichtig zu verstehen, dass Kinder und Jugendliche nicht nur professionelle Hilfsangebote benötigen, sondern dass Beratungsangebote möglichst individuell zugeschnitten werden (Cybermobbing-Hilfe e.V. 2022).

Mehr Prävention, Aufklärung und Hilfsangebote gegen Cybermobbing!



Der Trend zum Konsum sehr geringer Mengen von Drogen, genannt „Microdosing“, kommt aus dem kalifornischen Silicon Valley und mittlerweile auch in Deutschland an. Die Mikrodosierung von psychedelischen Drogen soll die Konsumenten leistungsstärker machen, ihre Konzentration fördern und ihre Kreativität steigern. Nur ein harmloser Modetrend oder der Beginn eines gefährlichen Konsummusters?

Mikrodosierer wollen negative Auswirkungen des Konsums umgehen und positive nutzen

Die Konsumenten berichten nach der Einnahme sehr geringer Dosen psychedelischer

Der perfekte Konsument: Leistungssteigerung durch Mikrodosierung

Drogen wie LSD oder Psilocybin aus berauschenden Pilzen, etwa alle drei Tage ein Zehntel einer „Trip“-Dosis, von besonderem Wohlbefinden, von gesteigerter Aufmerksamkeit, Konzentration und Kreativität. Nebenwirkungen fürchten sie nicht, denn der Konsum soll weder abhängig machen noch gesundheitliche Schäden nach sich ziehen. Psychedelische Drogen haben eine bewusstseinserweiternde Wirkung.

Zu den psychedelischen Drogen zählen LSD und Meskalin, aber auch berauschende Substanzen in bestimmten Pilzen. LSD (Lysergsäurediethylamid) ist eine stark wirksame halluzinogene Substanz. Halluzinogene versetzen das Gehirn künstlich in jenen transeartigen Zustand, der beim Träumen auftritt,

PSYCHEDELIC

und können Synthesen hervorrufen, d.h. Informationen aus Hör-, Seh-, Tast- und Geruchssinn überlagern sich. Auch „Psilos“ - Zauberpilze (magic mushrooms) - sind aufgrund ihrer halluzinogenen Wirkung bei Konsumenten beliebt.

Die Pilze enthalten die Stoffe Psilocin und Psilocybin, die ähnlich wie das LSD die Wahrnehmungen intensivieren. Zu den negativen Folgen des Konsums gehören u.a. der „Horrortrip“ mit Wahrnehmungsstörungen und Wahnerlebnissen, Gefühlssteigerungen, Verwirrheitszuständen und Angstgefühlen. Die Grenzen zur Außenwelt verschwimmen, was von einigen Konsumenten zwar als positiv beschrieben wird, aber mit der Gefahr verbunden ist, dass es im Rausch zu psychotischen Zusammenbrüchen kommen kann, die Unfälle oder sogar Suizide herbeiführen können. Persönlichkeitsverän-

derungen können die Folge des Konsums sein, denn die Droge verstärkt vorhandene Probleme, die durch den Rausch aber nicht verarbeitet werden können. LSD ist eine stark wirksame Substanz, die bei unkontrolliertem Gebrauch äußerst gefährliche Folgen haben kann. Eben diese Auswirkungen wollen die Mikrodosierer durch die reduzierte Einnahme vermeiden und nur die positiven Effekte der Droge nutzen.

Nebenwirkungen nicht ausgeschlossen

Wissenschaftler erläutern, dass die meisten Berichte über die Mikrodosierung bislang nur auf Erfahrungen einzelner Konsumenten beruhen und sich auf positive Erfahrungen konzentrieren. Das Hauptproblem sei das Fehlen kontrollierter wissenschaftlicher Studien, die darstellen können, was eine Mikrodosis denn eigent-

lich genau sei, wie oft jemand sie einnehmen würde. In der Praxis könne die Häufigkeit nämlich ebenso stark variieren wie die Stärke und Wirksamkeit einzelner Substanzen.

„Da durch positive Medienberichte über angebliche Auswirkungen der Mikrodosierung viel Hoffnung geweckt wird, könnten viele sich animiert fühlen, es auch einfach mal zu versuchen. Wir betonen aber, dass es keinen wissenschaftlichen Beweis dafür gibt, dass die Mikrodosierung tatsächlich zur Bekämpfung bestimmter Symptome beiträgt und wollen zu neuen Forschungen anregen“, erklärt Dr. Kim Kuypers von der Universität Maastricht (Kuypers K. u.a.: „Microdosing psychedelics: More questions than answers? An overview and suggestions for future research“ in: Journal of Psychopharmacology 14. Juli 2019).

Andere Experten warnen, dass selbst gerin-

ge Mengen psychedelischer Drogen dennoch psychotische Zustände hervorrufen können, wenn die Konsumenten aufgrund psychischer Verfassung oder genetischer Veranlagung dafür anfällig sind - meist ohne es zu wissen.

Außerdem experimentieren die Konsumenten fast immer ohne therapeutische Begleitung mit der Dosierung. Sie können aber nur schwer einschätzen, wie viel tatsächlich zu viel ist, wie lange und wie oft sie einzelne Dosen konsumieren können, ohne schwerwiegende Halluzinationen zu erleben oder irgendwann möglicherweise doch in eine psychische

Abhängigkeit zu geraten. Eine Studie der University of California an Ratten ergab, dass eine Mikrodosierung von LSD Symptome von Depressionen und Angstzuständen zwar lindern kann, aber auch potenzielle negative Auswirkungen hat.

Die Ratten erhielten zwei Monate lang an jedem dritten Tag eine mikrodosierte psychedelische Substanz. Verhaltenstests, die für Stimmung, Angst und kognitive Funktion relevant waren, ergaben, dass die Angstreaktionen der Ratten, die mit Angstzuständen und posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS) beim Menschen

vergleichbar waren, tatsächlich vermindert waren. Zudem dokumentierten die Forscher eine verminderte Immobilität, die mit antidepressiven Wirkungen verbunden ist, konnten jedoch weder bei der kognitiven Funktion noch bei „Geselligkeit“ Veränderungen beobachten, was individuellen Erfahrungsberichten von Konsumenten widerspricht. Zugleich konnte das Forscherteam potenzielle Risiken identifizieren wie etwa eine Zunahme des Körpergewichts bei männlichen Ratten sowie eine neuronale Atrophie (Verlust von Gehirnzellen und Nervenfasern) bei weiblichen Ratten, die bei einer hohen Do-

Mithalten um jeden Preis



sis nicht auftraten. Das deutet darauf hin, dass eine niedrige Dosierung ganz andere und unerwartete Wirkungen entfalten könne als eine hohe Dosierung. Die Studie zeige aber auch, dass Psychedelika positive Verhaltenseffekte hervorrufen können, ohne die Wahrnehmung drastisch zu verändern, so Biochemiker und Studienleiter David OLSON (Olson D.E. u.a.: „Chronic, Intermittent Microdoses of the Psychedelic DMT Produce Positive Effects on Mood and Anxiety in Rodents“ in: ACS Chem Neuroscience 10 [7] 2019 S. 3261-3270).

Therapeutischer Nutzen von Psychedelika

Deshalb beschäftigen sich Forscher zunehmend mit der Wirkung von Psychedelika zur Behandlung von psychischen Störungen wie Depressionen. So zeigen etwa Studien an der Universität Zürich (UZH), dass Psychedelika wie LSD die Symptome einer Depression (stark gedrückte Stimmung, erhöhte Selbstfokussierung und verminderte Serotoninwerte) lindern können,

denn LSD verändert die Kommunikationsmuster zwischen den Hirnregionen.

Mit Hilfe von bildgebenden Verfahren konnten die Forschenden herausfinden, dass durch die veränderten Bewusstseinszustände nach der Einnahme von LSD die Kommunikation zwischen Hirnarealen, die für sensorische Empfindung und Bewegung zuständig sind, erhöht ist, was den beschriebenen Symptomen entgegenwirken kann. Andererseits seien Störungen der sensorischen Wahrnehmung und des Denkens, wie sie LSD auslöst, vergleichbar mit den Veränderungen im Denken und in der Wahrnehmung bei psychischen Krankheiten wie Schizophrenie.

„Psychedelika erzeugen einen veränderten Bewusstseinszustand, der einerseits Symptome von Schizophrenie nachahmt, andererseits aber auch positive therapeutische Wirkungen bei Stimmungs- und Angststörungen haben kann“, so der an der Studie beteiligte australische Forscher

Dr. Adeel Razi (Katrin H. Preller, Adeel Razi u.a.: „Effective connectivity changes in LSD-induced altered states of consciousness in humans“ in: PNAS 116 [7] 2019 S. 2743-2748).

Ungebremst leistungsbereit

Dass der neue Konsumtrend ausgerechnet im Silicon Valley, in einem der bedeutendsten IT-Standorte der Welt, seinen Ursprung hat, erscheint auf den ersten Blick gar nicht so abwegig. Schließlich begann hier auch die Hippie-Bewegung der „68er“, der Traum einer veränderten Welt, die mit psychedelischen Drogen zu einem friedlichen Ort werden sollte. Mit dieser Gegenkultur, der Rebellion gegen Leistung, Kapital und Ungleichheit hat der neue Trend jedoch so gar nichts mehr gemein, denn heute geht es den Konsumenten gerade um Leistung, um Mithaltenkönnen und Geldverdienen.

Nicht Rebellion ist ihre Motivation, sondern Anpassung an ein System, das ihnen immer mehr abverlangt. Und abver-

langt wird ihnen auch körperliche Fitness, hippe Aktivität und coole Vernetzung. So verwundert es kaum, dass neben kreativen IT-Spezialisten und Startup-Unternehmern auch fitnessbegeisterte Hipster, die sich möglichst fit und gutaussehend präsentieren wollen, auf den Zug der Mikrodosierung aufspringen. Insofern passt das Konsumverhalten trotz wenig rebellischer Motive dennoch in die Lebenswelt eines Silicon Valley im ehemaligen kalifornischen Drogenmekka.

Die leistungsorientierte junge Generation will kreativ und gut drauf sein, geliket werden und dabei möglichst nichts verpassen. Was ist da willkommener als eine Substanz, die gering dosiert keine negativen Folgen haben soll und sie schnell und ohne Umwege ans Ziel bringt? Letztlich handelt es sich bei der minimierten Einnahme von Psychedelika um Hirndoping oder Neuro Enhancement (Enhancement= Verbesserung, Verstärkung). Die Konsumenten versuchen auf diese Weise, in die Funktionen des Gehirns

einzugreifen, und unterliegen dabei der Illusion beziehungsweise dem Irrtum, die heute geforderten Eigenschaften von Kreativität und Daueraktivität bis zur ungebremsten Leistungsbereitschaft endlich erfüllen zu können. Jeder Eingriff in die Hirnchemie stört jedoch deren empfindliches Gleichgewicht und kann zu Persönlichkeitsveränderungen führen. Gefährlich ist für Betroffene das Verschwimmen eigener Grenzen. Denn wer durch die Einnahme wirksamer Substanzen und ohne besondere Anstrengung Höchstleistungen erbringt, spürt bald nicht mehr, wo die eigenen Grenzen tatsächlich liegen, und kann, ohne es zu merken, seinen Körper und seine Psyche nachhaltig überfordern.

Zu bedenken ist immer, dass eine psychische Abhängigkeit entstehen kann. Wenn Betroffene nämlich erst einmal glauben, ohne die künstliche Krücke nicht mehr die angestrebte Leistung erbringen zu können, wenn die Angst wächst, ohne den drogeninduzierten Motivationsschub vollends zu

versagen, ist die Spirale der Sucht nur schwer aufzuhalten. Umso schwieriger wird es, wenn potenzielle Nebenwirkungen von einer niedrigen Dosis, die der Konsument selbst bestimmen soll, eingefangen werden sollen.



25 Jahre Be Smart – Don't Start

Der Schulklassenwettbewerb „Be Smart – Don't Start“ zur Förderung des Nichtrauchens bei Jugendlichen feiert 25-jähriges Jubiläum. Das Programm hat seit seinem Start im Schuljahr 1997/98 rund 4,5 Millionen Schülerinnen und Schüler motiviert, „Nein“ zum Rauchen zu sagen. Mehr als 180.000 Schulklassen haben mittlerweile an dem bundesweiten Wettbewerb teilgenommen, in dem sich teilnehmende Schulklassen der Stufen sechs bis acht verpflichten, ein halbes Jahr lang komplett rauchfrei zu sein. Tatsächlich konnten Studien belegen, dass bei schätzungsweise 10.000 Jugendlichen pro Jahr der Raucheinstieg vermieden werden

Kurz- meldungen

konnte. „Ein großer Vorteil des Wettbewerbs ist, dass er auf hohe Akzeptanz bei Lehrkräften sowie teilnehmenden Schülerinnen und Schülern stößt“ (BZgA 2022).

Übermäßiger Alkoholgenuss steigert das Darmkrebsrisiko

Neben der genetischen Veranlagung haben auch die Lebensgewohnheiten einen großen Einfluss auf das Darmkrebsrisiko. „Darmkrebs ist in den allermeisten Fällen kein genetisch vorbestimmtes Schicksal. Durch einen gesunden Lebensstil und die Nutzung der Darmkrebsvorsorge kann jeder selbst dazu beitragen, dass das Risiko, an diesem Krebs zu erkranken, sehr gering bleibt“, betont Epidemiologe Herrmann Brenner vom Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ)

in Heidelberg. Und zum gesunden Lebensstil, der das Darmkrebsrisiko deutlich senken kann, gehört auch, den Alkoholkonsum zu reduzieren, besser noch, ganz zu verzichten.

Heidelberger Wissenschaftler haben das Darmkrebsrisiko in Abhängigkeit von der genetischen Ausstattung einer Person und deren Alkoholkonsum untersucht und kommen zu dem Ergebnis, dass Personen, die durchschnittliche oder überdurchschnittliche Mengen Alkohol (z. B. zwei oder mehr Gläser Bier pro Tag) konsumierten, deutlich häufiger an Darmkrebs erkrankten als Personen, die nur wenig Alkohol tranken. Hoher Alkoholkonsum stand danach besonders stark mit dem Risiko einer bereits in jüngeren Jahren auftretenden Darmkrebserkrankung in Verbindung (DKFZ 2022).

Apotheken einbinden und Substitutionsversorgung verbessern

Mehr als 80.000 Menschen erhalten in Deutschland eine Substitutionsbehandlung

(Behandlung opioid-abhängiger Patienten mit Ersatzstoffen). Man müsse jedoch mehr tun, um Patientinnen und Patienten besser zu erreichen und zu unterstützen, so der Sucht- und Drogenbeauftragte Burkhard Blienert. Schließlich drohe insbesondere aufgrund von Ärztemangel in den nächsten Jahren eine immense Versorgungslücke, gerade in den ländlichen Regionen. Blienert will deshalb die Rolle der Apotheken vor Ort stärken und noch mehr Apothekerinnen und Apotheker für die Substitution gewinnen. „Apotheken können einen wichtigen Beitrag leisten, um die Substitution jetzt und zukünftig zu sichern!“

Mehrheit für Cannabis-Legalisierung

Eine aktuelle Umfrage des Markt- und Mei-

Mehrheit für Cannabis-Legalisierung



nungsforschungsinstituts Ipsos zeigt, dass mehr als die Hälfte der Deutschen den Schritt zur Legalisierung von Cannabis begrüßt. Danach gaben 61 Prozent der Befragten an, dass sie eine kontrollierte Abgabe von Cannabis in lizenzierten Geschäften befürworten würden.

Demgegenüber lehnen mit 39 Prozent deutlich weniger Befragte den legalen Verkauf und Konsum grundsätzlich ab. Erhebliche Unterschiede zeigen sich zwischen den verschiedenen Altersgruppen: So sprechen sich unter den 18- bis 39-Jährigen zwei Drittel der Befragten (65 Prozent) für eine Legalisierung aus, in der Generation der 60- bis 75-Jährigen dagegen nur etwas mehr als die Hälfte (55 Prozent). Bei Befragten im mittleren Alter (40 bis 59 Jahre) sind es 62 Prozent.

Ganz anders sieht es bei der der Frage nach einer zusätzlichen Legalisierung von Party-Drogen wie Kokain oder Amphetaminen aus: Fast alle Befragten (95 Prozent) lehnen das strikt ab (Ipsos 2022).



Während der Corona-Pandemie haben sich Kinder und Jugendliche nicht nur weniger bewegt, sie haben auch mehr Süßigkeiten genascht. Das wirkt sich, vor allem in der Kombination, negativ auf die Gesundheit aus und kann zu Übergewicht und Folgeerkrankungen wie Diabetes führen.

Weniger Zucker: Daran kann man sich gewöhnen

Ein hoher Zuckerkonsum kann zudem der Zahngesundheit schaden. Das wissen die Eltern zwar, dennoch ist es gar nicht so leicht, die angeborene Vorliebe der Kinder für Süßes zu bändigen und einen klugen und angemessenen Umgang mit Süßigkeiten für die

Viele Süßigkeiten, wenig Bewegung

Kleinen zu finden. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt maximal zehn Prozent der täglichen Energieaufnahme aus Süßigkeiten, Knabberartikeln und Süßgetränken, ideal seien sogar nur fünf Prozent. Das sei aber, so der Vorsitzende der Stiftung Kindergesundheit, Professor Dr. Dr. Berthold Koletzko, tatsächlich „viel weniger, als die meisten Eltern glauben und viele Kinder tatsächlich konsumieren. Bei einem vier bis sechsjährigen Kind ist die empfohlene Höchstmenge schon mit einer einzigen Kugel Eis und zwei Butterkeksen erreicht“. Die Stiftung gibt Eltern folgende Empfehlungen für einen vernünftigen und gesunden Umgang mit Süßigkeiten:

- „Richtig naschen lernen“: Eltern sollten ihren Kindern erklären,

dass viel Süßes ihren Zähnen schaden kann und ihnen vermitteln, wann Naschereien besonders schädlich und wann sie akzeptabel sein können.

„Für die Zähne kommt es nicht darauf an, wie viel Süßigkeiten ein Kind isst, sondern vor allem darauf, wie oft ein Kind am Tag Süßes zu sich nimmt. Kauen regt den Speichelfluss an, Speichel wiederum schützt den Zahnschmelz. Deshalb ist ein süßer Nachtisch nach einer Hauptmahlzeit, bei der kräftig gekaut wurde, weniger schädlich als eine Süßigkeit zwischendurch. Wirklich gefährlich ist leider ausgerechnet das, was die Kinder besonders mögen: Bonbons zum Lutschen, Gummibärchen oder süße Kaugummis zum Kauen, Süßigkeiten also, die nicht zu einer Hauptmahlzeit gegessen werden, sondern zwischendurch, und die längere Zeit im Mund bleiben.“ Kinder sollen sich daran gewöhnen, die Zähne zu putzen, sich den Mund auszuspülen oder einen Apfel zu essen, nachdem sie

Bonbons gelutscht haben. Besonders nach dem abendlichen Zähneputzen soll nichts mehr gegessen werden.

- Die gesamte Familie sollte an einem Strang ziehen: Verwandte und Bekannte, Großeltern und Tanten sollten in die Zuckerkontrolle mit einbezogen werden, unterstreicht die Stiftung Kindergesundheit. Sie sollten die häuslichen Regeln kennen. Gemeinsam können Bekannte, Großeltern, Tanten und Onkel sich vielleicht einigen, auch mal alternative Mitbringsel (z.B. Obst, Stifte, kleine Spiele, Kinderzeitschriften, Notizblöcke usw.) auszuprobieren.
- Versteckten Zucker nicht übersehen: Vor allem in abgepackten Lebensmitteln ist oft viel Zucker enthalten, der meist nicht beachtet wird. Tomatenketchup etwa besteht zu 50 Prozent, Currysaucen zu 17,9 Prozent, Dosenkraut zu 12,12 Prozent aus Zucker. Von dem Aufdruck „ohne Zuckerzusatz“ oder „zuckerfrei“ soll-

ten sich Eltern nicht einlullen lassen, empfiehlt die Stiftung Kindergesundheit: Auch wenn ein Lebensmittel mit Saftkonzentraten aus Trauben und Obst oder mit Produkten aus der Stärkeverzuckerung (z.B. mit Maltodextrine) oder mit Honig gesüßt ist, habe es praktisch den gleichen Gesamtzuckergehalt wie entsprechende Lebensmittel mit Fabrikzucker.

- Süße Alternativen: Belegte Brote, Obst oder knackige Gemüse (z.B. Karotten) können den Hunger und den Appetit der Kinder auf Snacks auf gesunde Weise stillen. Als Alternative verweist die Stiftung zudem auf Produkte, die auf der Verpackung mit der Marke „Zahnmännchen mit Schirm“ gekennzeichnet sind, empfiehlt allerdings wegen der begrenzten Datenlage über Risiken für Kinder keine mit Süßstoffen gesüßten Getränke und Lebensmittel.
- „Mäßigung statt Verbote“: „Kinder lieben nun einmal Süßes“, räumt Professor Koletzko



Kinder bewegen sich zu wenig

ein. „Kein vernünftiger Mensch käme deshalb auf den Gedanken, den Kindern alles Süße zu verbieten“. Die Stiftung Kinder-gesundheit plädiert stattdessen dafür, in den Familien von Anfang an feste Regeln im Umgang mit Süßigkeiten aufzustellen und so dem Kind zu helfen, sein eigenes Maß zu finden. Süßigkeiten sollten niemals als Belohnung, Druckmittel oder Strafe eingesetzt werden. Der Konsum sollte außerdem nicht mit Diskussionen überladen werden und damit eine außergewöhnliche Bedeutung für die Kinder erhalten. Sonst besteht die Gefahr, dass Süßes für die Kinder umso reizvoller

wird und heimlich genascht wird.

- Vorbild sein: Wenn Eltern selbst ständig und unbedacht naschen, ist das nicht nur ebenso schlecht für ihre eigene Gesundheit, sie sind auch ein schlechtes Vorbild für die Kinder, die das Verhalten der Eltern instinktiv kopieren und kaum einsehen können, dass sie selbst auf die süße Verlockung verzichten sollen (Stiftung Kinder-gesundheit 2022).

Immer mehr Kinder bewegen sich zu wenig

Während die Lust auf Süßes bei Kindern zunimmt, sinkt zugleich

ihre Lust auf Bewegung. In der Pandemie hat sich die ohnehin schon schwierige Situation noch einmal verschärft, zeigt jetzt der Präventionsradar der DAK-Gesundheit. Rund 18.000 Mädchen und Jungen aus 1.100 Klassen in 13 Bundesländern wurden im Schuljahr 2021/2022 befragt. Ausreichend körperlich aktiv sind danach aktuell nur 32 Prozent aller befragten Jungen und Mädchen. Bei sozial benachteiligten Familien sind es sogar nur 22 Prozent. Jedes dritte Schulkind berichtet von einem negativen Einfluss der Pandemie auf ihre körperliche Aktivität, von den sozial benachteiligten Schulkindern berichten davon 44 Prozent und von den benachteiligten Mädchen sogar 46 Prozent. Im Vergleich dazu berichten in der Gruppe der Mädchen mit höherem Sozialstatus nur 38 Prozent von einem negativen Einfluss der Pandemie (bei den besser gestellten Jungen: 37 Prozent). Nach den nationalen Bewegungsempfehlungen sollten sich Kinder und Jugendliche täglich mindestens 90 Minuten moderat bis intensiv bewegen. Davon können

60 Minuten Alltagsaktivitäten sein wie etwa der Fußweg zur Schule oder das Treppensteigen im Schulgebäude. Die restlichen Minuten sollten auf eine intensive sportliche Aktivität entfallen, bei der man außer Atem kommt, wie beispielsweise beim Sport im Verein oder beim Training in einer Schul-AG. Tatsächlich aber verbringen Schulkinder sehr viel Zeit im Sitzen: nach eigenen Angaben im Durchschnitt wochentags etwa eine Stunde in Auto, Bahn und Bus, vier Stunden vor einem Bildschirm, drei Stunden zusammen mit Freundinnen und Freunden und vier Stunden in der

Schule. Die Hausaufgaben kommen zur Sitzzeit noch hinzu, machen jedoch bei einem Großteil unter der Woche weniger als eine Stunde täglich aus. Warum aber ist das Interesse der Schulkinder an Bewegung so gering? Laut Präventionsradar geben 73 Prozent der Jungen Mädchen an, dass sie in ihrer Freizeit lieber etwas anderes machen oder Sport und Schule sich nicht gut vereinbaren lassen (72 Prozent). Drei Prozent haben schlicht keine Lust auf Sport und mehr als die Hälfte der Befragten spielt lieber auf einer Spielkonsole oder auf dem PC. „Die Bewegungsarmut

bei Kindern und Jugendlichen ist in der Coronazeit weiter gestiegen, besonders bei sozial benachteiligten Jungen und Mädchen“, kommentiert DAK-Vorstandschef Andreas Storm die Ergebnisse. „Der Bewegungsmangel der Jugend muss uns alarmieren, denn er ist für die verschiedensten Erkrankungen mitverantwortlich. Der Mangel ist ein massives Gesundheitsrisiko, das wir oft unterschätzen, aber auch verändern können. Wir müssen es uns zur Aufgabe machen, Freude an Bewegung wieder zu befördern und langes Sitzen zu verhindern“ (DAK-Präventionsradar 2022).

Zuckerkonsum von Kindern wird unterschätzt





Eine regelmäßige und ausgewogene Ernährung stellt für Suchtkranke, die in ihrer zermürbenden, Kräfte und Zeit raubenden Abhängigkeit meist wenig Gedanken an ihre Ernährung verschwenden, oft ein erhebliches Problem dar. Einige vergessen das Essen, verspüren weder Hunger noch Sättigung, manche suchen darin Trost und andere sind schlicht überfordert mit der zusätzlichen Aufgabe, gut für sich zu sorgen.

Unterernährung: Wenn die Sucht den eigenen Körper frisst

Menschen, die eine Abhängigkeit von Alkohol oder anderen Drogen entwickeln, sind nicht selten unterernährt. Stimulanzien wie Crack,

Sucht macht gesunde Ernährung zur Nebensache

Kokain, Amphetamine, Methamphetamin, Nikotin oder Koffein führen in der Regel zu Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust. Neben der stimulierenden Wirkung auf das zentrale Nervensystem unterdrücken diese Substanzen den normalen menschlichen Appetit.

Nicht ohne Grund geraten manche Konsumenten und vor allem Frauen erst durch die von ihnen gewünschte appetithemmende und damit gewichtsreduzierende Wirkung irgendwann in eine Abhängigkeit solcher Substanzen. Daneben spielt aber vor allem die schädliche Lebensweise Betroffener eine wesentliche Rolle. Denn das Leben in der Sucht, das sich fast ausschließlich auf das Suchtmittel konzentriert, eine meist wenig geregelte Tagesstruktur bietet, zu

losen Beziehungen führt und Desinteresse am eigenen Wohlergehen provoziert, führt fast immer auch zu schlechten Essgewohnheiten. Bewegungsmangel sowie ungesunde Schlafmuster erhöhen das Risiko einer mangelhaften Ernährung zusätzlich. Vielen Suchtkranken geht das Gefühl für Hunger und Sättigung verloren. Hunger bedeutet für sie dann vor allem Hunger auf das Suchtmittel. Und satt sind sie, wenn der Rausch seine verheerende Kraft verbreitet. Alkoholiker leiden häufig unter Appetitlosigkeit, weil sie bereits über den Alkohol den Großteil der notwendigen Kalorien aufnehmen. Rund 30-50 Prozent ihres Kalorienbedarfs decken Alkoholabhängige durch den Alkohol ab. Alkohol liefert zwar Kalorien, aber wenig gesunde Nährstoffe für den Körper.

Rauschsubstanzen als Dickmacher

Ernährungsrisiken variieren je nach Substanz. Während insbesondere Stimulanzien den Appetit hemmen, können Alkohol oder Cannabis den Appetit auch

fördern, Heißhungerattacken verursachen und zu Übergewicht führen. Beim Alkohol etwa handelt es sich um „leere Kalorien“ ohne wirklichen Nährwert. Sie stillen keineswegs den Hunger, wie manche Alkoholkonsumenten immer noch glauben, sondern stimulieren den Appetit. Und dann kann Alkohol schnell zum zuverlässigen Dickmacher werden, der eine tatsächliche Unterernährung (Nährstoffmangel) maskieren kann.

Alkohol stimuliert zudem die Bauchspeicheldrüse und führt zu einem hohen Insulinspiegel, der den Fettabbau verhindert. Zugleich entstehen Heißhungergefühle insbesondere nach hochkalorischen, salzhaltigen Speisen. Dann ist Fast Food nur allzu willkommen und sorgt zusätzlich für eine Gewichtszunahme. Weil Alkohol darüber hinaus enthemmend wirkt, hat die Vernunft Sendepause und der hemmungslose Genuss zeigt irgendwann Wirkung. Alkohol ist eine hormonell aktive Substanz, er greift in den Hormonhaushalt des Männerkörpers ein.

Konkret kommt es zur Aktivierung eines Enzyms namens Aromatase, das das Männerhormon Testosteron in das Frauenhormon Östradiol umwandelt.

Bei Frauen sorgt dieses Hormon für einen Fettvorrat, der sich bei Alkohol konsumierenden Männern dann als Bierbauch und Brustwachstum bemerkbar macht. Wenn starker Alkoholkonsum zu Übergewicht führt, kann ein Teufelskreis in Gang gesetzt werden, indem die Fettleibigkeit als Rechtfertigung dient, Alkohol zu missbrauchen. Denn wer übergewichtig ist, leidet häufig auch unter Gefühlen der Minderwertigkeit, die Symptome der Depression hervorrufen können, die dann wiederum mit Alkohol gelindert werden sollen, was in der Folge erneut zu einer Gewichtszunahme führt.

Auch Cannabis gehört zu den Substanzen, die den Appetit fördern und Heißhungerattacken hervorrufen können. Und auch Cannabiskonsumenten bevorzugen dann süße und fettreiche Nahrungsmittel, die Übergewicht und



Die Gier nach Drogen macht Hunger zur Nebensache

Fettleibigkeit fördern. Und auch bei Cannabiskonsumern führt die bei Heißhungerattacken hervorgerufene Lust auf fettreiche, hochkalorische Lebensmittel, die zugleich aber arm an wichtigen Nährstoffen sind, letztlich häufig zu einer Mangelernährung.

Wenn Essen die Sucht ersetzen soll

Ungesunde Essgewohnheiten lassen sich nicht so leicht abstellen. Das merken auch Süchtige, die eine Therapie machen. Dann neigen

einige Abhängige dazu, Trost im Essen zu suchen, um Konflikten aus dem Weg zu gehen. Weil sie häufig vergessen haben, wie sich ganz normaler Hunger anfühlt und diesen mit Suchtdruck verwechseln, beginnen sie, ihre Sehnsucht nach der Droge mit Essen zu ersetzen. Und das ist dann meist besonders, süß, fett und hochkalorisch.

In der frühen Genesungsphase kämpfen die meisten Süchtigen mit Heißhungerattacken, die im Grunde

das Verlangen nach Drogen oder Alkohol widerspiegeln. Essen als Trostspender und Wohlfühlgarantie soll dann die nicht unerheblichen Schwierigkeiten nach einem Entzug auflösen. Die ersten Monate und Jahre nach einer Therapie gleichen fast immer einer emotionalen Achterbahnfahrt. Dann kann die Versuchung, sich mit Nahrung zu trösten, groß sein. Dass also gerade Suchtkranke zu sogenannten emotionalen Essern werden können, verwundert nicht, denn die Auslö-

ser für diese Form der Essstörung sind gerade während der Zeit nach einer Therapie häufig anzutreffen. Dazu gehören Einsamkeit, Wut, Depression, Stress, Beziehungsprobleme, Langeweile, Frust, Enttäuschung und Ängste. Das kann jedoch nicht nur zu Übergewicht und damit zu neuen emotionalen und gesundheitlichen Problemen führen, sondern kann auch dazu beitragen, dass eine tatsächliche Auseinandersetzung mit vorhandenen Konflikten erneut umgangen wird. Andererseits bewirkt „emotional Eating“,

dass sich Mangelerscheinungen aufgrund einseitiger Ernährung einstellen. Sogenannte „Trostesser“ bevorzugen nämlich ganz bestimmte Lebensmittel.

In der Regel sind dies Dinge, die sie als Kinder geliebt haben und ihnen schon damals Trost spendeten. Allerdings sind gerade diese Tröster besonders gesundheitsschädlich, denn es handelt sich meist um stark zuckerhaltige (Schokolade, Eiscreme) oder fetthaltige Nahrungsmittel (Pommes, Burger, Chips), denen wichtige Nährstoffe feh-

len. Therapeuten beobachten bei Menschen in der Suchtrehabilitation immer wieder, dass sie geradezu gierig werden nach zuckerhaltigen Nahrungsmitteln. Wer sich ungesund ernährt, der riskiert jedoch negative Emotionen, die die ohnehin schon schwierige Situation nach einer Suchtbehandlung zusätzlich belasten.

Gesunde Ernährung ist ein Feind der Sucht

Vielfach fällt es Suchtkranken schwer, sich während und nach einer

Sucht verdirbt den Appetit auf Gesundes



Suchttherapie wieder auf eine gesunde Ernährung einzustellen und ihre Essgewohnheiten zu verändern. Dabei kann diese den Genesungsprozess erheblich verbessern und das Selbstbewusstsein fördern. Sie hilft genesenden Süchtigen, sich besser zu fühlen, weil Nährstoffe dem Körper Energie geben, die Suchtkranke auf ihrem Weg in ein suchtfreies Leben brauchen, und dabei helfen, geschädigtes Organgewebe zu stabilisieren und das Immunsystem zu stärken. Ernährung spielt daneben eine wichtige Rolle für die emotionale Stabilität.

Untersuchungen zeigen, dass Veränderungen in der Ernährung die Gehirnstruktur sowohl chemisch als auch physiologisch verändern und damit auch das Verhalten beeinflussen können. Der Verzehr bestimmter Nahrungsmittel führt zu einer erhöhten Produktion wichtiger Neurotransmitter wie Serotonin, das die Stimmung verbessert. Insgesamt kann eine gesunde Ernährung das Rückfallrisiko senken,

schlechte Ernährungsgewohnheiten dagegen können durchaus einen Rückfall provozieren. Eine sinnvolle Ernährungsberatung für Suchtkranke ist auch deshalb notwendig, weil sie meist erst wieder lernen müssen, gut für sich selbst zu sorgen.

Sucht spiegelt ein selbstzerstörerisches Verhalten wider, das meist auch die Ernährung umfasst. Wer lernt, sich gesund zu ernähren und zu versorgen, durchbricht damit den zerstörerischen Suchtmechanismus und kann selbstwirksam die Kontrolle über den Körper wieder erlangen. Verbunden mit körperlicher Aktivität, einem gesunden Schlafmuster und Zeit für genussvolle Aktivitäten kann die Auseinandersetzung mit dem Ernährungsverhalten dazu beitragen, Betroffene positiv zu motivieren, die Gesundheit zu verbessern, neue Routinen festzulegen und die Leerlaufzeit zu reduzieren, die zu einem Rückfall führen kann.

Bewegung etwa regt die gleichen Kreisläufe im Gehirn an wie die

meisten Substanzen. Daher kann die Förderung gesunder Aktivitäten ein guter Weg sein, um alte und schädliche Verhaltensweisen zu ersetzen. Schlafmangel kann zu einer Abnahme des Wohlbefindens, einer verminderten kognitiven Funktion und verminderter Energie führen. Daher ist es von Vorteil, Suchtgenesende zu ermutigen, gesunde Schlafenszeiten einzuhalten. Suchtkranke sollten über die Bedeutung der Ernährung in ihrem Genesungsprozess nicht nur informiert werden, sondern sie auch praktisch trainieren.

Das richtige Einkaufen, Kochen und Zubereiten gesunder Lebensmittel soll wieder zu positiven Erfahrungen führen. All das kann die Stimmung stabilisieren und verbessern, Stress abbauen, das Verlangen nach Suchtmitteln reduzieren und einen gesunden Lebensstil fördern, indem die Selbstpflege wieder im Mittelpunkt steht, der eigene Körper liebevoll umsorgt sowie mit ausreichend Energie versorgt und das Selbstwertgefühl gesteigert wird.