



Süchtiges Verhalten

Was tun,  
wenn der  
**Druck**  
zu groß wird?

Experten schätzen, dass etwa fünf Millionen Menschen in Deutschland, auf irgendeine Art süchtig sind. Dabei sind nicht nur Alkohol, Medikamente und zusätzlich illegale Drogen zu nennen. Immer häufiger werden wir mit Begriffen wie Kauf-, Mager- oder Spielsucht konfrontiert. **WOHLFÜHLEN & GESUND LEBEN** hat im Gespräch mit Dr. Heribert Moorkamp erfahren, ab wann bedenkliches süchtiges Verhalten vorliegt und was dann zu tun ist.

*W & GL: Herr Dr. Moorkamp, beim Thema süchtiges Verhalten denken die meisten Menschen spontan an illegale Drogen oder Alkohol. Doch es gibt eine ganze Reihe anderer Dinge, die aus Sicht eines Experten Suchtpotenzial bergen.*

**Dr. Moorkamp:** Dabei ist mit an erster Stelle der Kaffee zu nennen. Hinter Rohöl ist Kaffee der Rohstoff, der weltweit den zweitgrößten Handelsumsatz ausmacht. Wenn wir uns umschauen wenig verwunderlich, denn Kaffeekonsum gehört zum Alltag, besonders in der Berufswelt. Und es ist klar, dass Koffein, möglicherweise auch Zusatzstoffe, zur Abhängigkeit führen können – mit Entzugerscheinungen, wie beispielsweise Kopfschmerzen, Unruhe, Schlafstörungen und ähnlichem mehr.

*W & GL: Genussmittel können also schneller als gedacht zu Suchtmitteln werden?*

**Dr. Moorkamp:** Oft ist dies nur nicht so offensichtlich, wie bei Tabak oder Alkohol. Hier wären zum Beispiel auch Zucker oder zuckerhaltige Getränke zu nennen.

*W & GL: Bedeutet Sucht zwingend auch immer körperliche Abhängigkeit?*

**Dr. Moorkamp:** Nein, es gibt auch nicht Stoff gebundene Suchtmittel, beispielsweise das Internet, die eine rein psychische Abhängigkeit hervorrufen können.

*W & GL: Wie erklärt man einem Laien, was Sucht ist und mit einem Menschen macht?*

**Dr. Moorkamp:** Insgesamt betrachtet ist Sucht ein Verhalten, bei dem ein Mensch etwas tut, was irgendwann einmal genussvoll begonnen hat, wovon

er dann aber nicht mehr lassen kann. Wenn dann die Zufuhr des Suchtmittels unterbrochen wird, können körperliche Entzugerscheinungen auftreten. Die Betonung liegt auf „können“, denn beim Beispiel Internet liegt wie gesagt eine psychische Abhängigkeit vor. Auch Magersucht ist nicht von einem Stoff abhängig, sondern von einem Zustand.

*W & GL: Lässt sich sagen, ab wann süchtiges Verhalten bedenklich ist?*

**Dr. Moorkamp:** Grundsätzlich sollten drei Anzeichen bedenklich stimmen: Reagiert der Körper auf Suchtmittel mit Herz/- Kreislauf-Problemen, ist ein zu hoher Konsum wahrscheinlich. Auch starkes Untergewicht kann anzeigen, dass die Grenzen der physischen Belastbarkeit erreicht sind, etwa durch eine Essstörung. Die zeitliche Vernachlässigung von wichtigen Aufgaben, beispielsweise durch exzessiven Internet-Konsum, ist ein anderes Indiz für süchtiges Verhalten. Hier ist klar der Punkt erreicht, wo von bedenkenlosem und genussvollem Konsum nicht mehr gesprochen werden kann.

*W & GL: Wobei die Schwelle zur Sucht individuell sehr unterschiedlich hoch liegt ...*

**Dr. Moorkamp:** Natürlich kann man nicht jeden Menschen über einen Kamm scheren. Aus ärztlicher Sicht ist klar, dass jede Zigarette eine zuviel ist. Für manche Drogen, z. B. Alkohol, gibt es objektive Grenzwerte. Bei vielen anderen Suchtmitteln ist das Gefahrenpotenzial individuell ganz unterschiedlich hoch ausgeprägt. Hier spielen die Situation des betreffenden Menschen, seine Geschichte und sein Leidensdruck wichtige Rollen – die es genau zu betrachten gilt.







*W & GL: Kann man süchtiges Verhalten selbst in den Griff bekommen?*

**Dr. Moorkamp:** Darauf angesprochen gebe ich stets den Rat: Probieren Sie es aus! Beginnen Sie aber nicht irgendwann damit, sondern lassen Sie das Suchtmittel gleich heute weg – und nicht nur für einen Tag. Der Zeitraum lässt sich natürlich nicht schematisch festlegen, aber wenn es der Betroffene mindestens ein halbes Jahr ohne Suchtmittel schafft, darf er behaupten, es aus eigenem Antrieb geschafft zu haben.

*W & GL: So oder so, gute Erstberatung ist unabdingbar. Wohin können sich Betroffene in diesem Zusammenhang wenden?*

**Dr. Moorkamp:** Da gibt es eine ganze Reihe hoch qualifizierter Institutionen. Zunächst verschiedene Suchtberatungsstellen, wo Experten oder Betroffene kostenlos deutlich machen, wo der Hammer hängt. Das gleiche gilt für Selbsthilfegruppen, die es inzwischen für nahezu alle Suchtproblematiken gibt. Hier kann man unverbindlich erfahren, wie es um mich steht. Wenn es um schwerwiegendere Süchte geht, wie Medikamente, ist der Hausarzt die richtige Adresse, der gleich abklären kann, ob schon körperliche Schädigungen vorliegen. Darüber hinaus gibt es auf süchtiges Verhalten spezialisierte Psychologen oder Sozialarbeiter, die sich natürlich auch sehr gut auskennen. Generell sollte es kein Problem sein in der Nähe professionellen Rat zu finden.

*W & GL: Wenn sich dabei herausstellt, dass eine Sucht-Therapie erforderlich ist, muss diese zwingend stationär stattfinden?*

**Dr. Moorkamp:** Hier ist zwischen zwei Phasen zu unterscheiden. Liegt eine auf Medikamenten, Alkohol oder illegale Drogen basierende Sucht vor, steht zunächst eine Entgiftung an. Diese dauert wenige Tage und ist durchaus auch ambulant durchführbar, entsprechende Mitarbeit des Betroffenen und Engagement sowie Fachkenntnisse des behandelnden Arztes vorausgesetzt. Nur in sehr ausgeprägten Fällen, ich denke z. B. an Patienten im Alkohol-Delirium, ist ein kurzfristiger stationärer Aufenthalt zwingend. Damit ist das Problem natürlich nicht gelöst. Der zweite Schritt muss eine Entwöhnungsbehandlung sein. In deren Verlauf erfährt der Patient, welche psychischen Bedingungen ihn in die Sucht getrieben haben. Früher fanden solche Therapien überwiegend stationär fern der Heimat statt. Aktuelle Erkenntnisse zeigen jedoch, dass eine in den Alltag eingebundene Therapie nachhaltigere Erfolge bringt. Folglich sind ambulante Maßnahmen auf dem Vormarsch.

*W & GL: Was passiert in einer Entwöhnungs-Therapie konkret?*

**Dr. Moorkamp:** Auf einen einfachen Nenner gebracht: Ziel einer solchen Therapie ist immer Hilfe zur Selbsthilfe. Welche Lebensumstände letztendlich zur Sucht geführt haben sind so unterschiedlich wie die Menschen selbst. Das Spektrum reicht von

Langeweile, über unerträgliche Schmerzsituationen, kriselnde Partnerschaften bis hin zu tragischen Todesfällen – um nur einige zu nennen. Es macht oft Sinn Angehörige in die Therapie mit einzubeziehen, dies wird jedoch nur auf Wunsch des Betroffenen passieren. Im Umkehrschluss sollte der Patient dem Therapeuten das Vertrauen entgegenbringen, dass dieser nach bestem Wissen und Gewissen helfen möchte. Das heißt gemeinsam mit dem Betroffenen daran zu arbeiten, Dinge nicht endlos zu beweinen, sondern Wege für eine suchtfreie Zukunft zu finden. Was man hier und heute tun kann, damit das Suchtmittel nicht mehr gebraucht wird. Genau dies wird während einer Therapie individuell besprochen und erprobt.

*W & GL: Wie lange dauert eine solche Therapie erfahrungsgemäß?*

**Dr. Moorkamp:** In den meisten Fällen ist die Hoffnung illusorisch, dass nach zwei bis drei Gesprächen alles geregelt ist. Realistisch ist ein halbes Jahr, in dem die persönlichen Angelegenheiten und Überlegungen ernst genommen und in den Mittelpunkt gerückt werden. Ob dann mehr oder weniger Zeit erforderlich ist, wird man sehen. Man kann eine Therapie durchaus damit vergleichen, eine fremde Sprache zu erlernen. Um sich gut verständigen zu können, reichen ein paar Monate – auslernen tut man bekanntlich nie und hängt letztendlich von der persönlichen Motivation ab.

*W & GL: Bleibt zu klären, wer die entstehenden Kosten trägt?*

**Dr. Moorkamp:** Beratungsstellen sind in der Regel kostenfrei. Die Leistungen vom niedergelassenen Haus- oder Facharzt sind durch die Krankenversicherung abgedeckt. Dieschonerwähnte Entgiftung sowie Langzeittherapie sind zu beantragen, die Kosten werden in den meisten Fällen vom Rentenversicherungsträger getragen. Bei mir als Arzt ohne Kassenzulassung müssen sich Patienten die Kosten durch die Beihilfe der privaten Krankenkassen erstatten lassen oder selbst tragen. Da vielerorts zu wenig Suchttherapeuten mit Kassenzulassung vorhanden sind, gibt es jedoch auch zunehmend die Möglichkeit, dass die Therapiekosten im Rahmen der Einzelfallregelung von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden. Insbesondere, wenn nachgewiesen werden kann, dass durch eine sofortige ambulante Behandlung eine kostenintensivere stationäre verhindert werden kann. ■



**INFO | Suchtmittel auf Rezept?**

Benzodiazepine, auch „Benzos“ genannt, sind hochwirksame Psychopharmaka. In Notfällen sind diese gegen Angst sowie Unruhezustände sehr wirksam und in der Regel gut verträglich. Doch Vorsicht: Bei einer Anwendung über vier bis sechs Wochen hinaus droht Abhängigkeit, mit allen Folgen wie der Notwendigkeit der Dosiserhöhung und Entzugerscheinungen. Weniger bekannt sind Nebenwirkungen wie Schwächung der Muskelkraft und Koordination, weswegen sie Senioren grundsätzlich nur in Notfällen verabreicht werden sollten. Hinzu kommt die Unterdrückung aller Gefühle, also auch der Angenehmen! Ein Absetzen dieser Medikamente muss langsam und zwingend unter ärztlicher Beratung erfolgen. Eine interessante Alternative zu vielen Psychopharmaka sind psychotherapeutische Gespräche und homöopathisch/antroposophische Medikamente, die nicht süchtig machen.

**Privatpraxis Dr. Heribert Moorkamp**

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie  
 Facharzt für Psychiatrie  
 Von der Ärztekammer anerkannte Weiterbildungen in Altersheilkunde, Suchtmedizin, Tabakentwöhnung (IFT), Psychotherapie, Verkehrsmedizin  
 Sprechstunden nach Vereinbarung

Hauptstr. 27A  
 53604 Bad Honnef  
 Tel.: 02224/1222104  
 Fax: 02224/1222105  
 moorkamp@gmx.de  
 www.dr-moorkamp.de

