

Zeitung für Besucher und Patienten der Uniklinik RWTH Aachen



Die Suchterkrankung: Begleiterin fürs Leben?

Menschen, die an einer Abhängigkeit erkrankt sind, leiden unter einem Konsumverlangen, das sie nur schwer bis gar nicht mehr beherrschen können. *Visite* zeigt Entstehung, Risikofaktoren und Auswege aus der Sucht auf.

Mehr als 12 Millionen Menschen in Deutschland rauchen, schätzungsweise 1,6 Millionen Menschen sind abhängig von Alkohol und bei circa 2,3 Millionen Deutschen besteht eine Abhängigkeit von Medikamenten. Hinzu kommen circa 600.000 Menschen, bei denen ein problematischer Umgang mit illegalen Drogen vorliegt. Suchterkrankungen sind schon lange kein gesellschaftliches Randphänomen mehr.

„Suchterkrankungen können fatale Auswirkungen auf das Privat- und Berufsleben haben und den Alltag bestimmen“, weiß Dr. med. univ. Yvonne Chikere, verantwortliche Oberärztin der Sprechstunde für Alkoholentwöhnung der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik an der Uniklinik RWTH Aachen. Nicht jeder, der Suchtmittel konsumiert, ist abhängig. Dennoch besteht für einige Menschen die Gefahr, die Kontrolle über den Konsum zu verlieren. Die Entwicklung einer schweren Abhängigkeit ist hierbei ein Prozess, die Übergänge sind oft fließend.

Ein typischer Fall: Ein Betroffener leidet aufgrund von Stress unter Schlafstörungen und beginnt diese mit dem Konsum von Alkohol oder Cannabis zu behandeln. Nach und nach muss er die Dosis erhöhen, damit die erwünschte Wirkung anhält. Mit der Zeit ist ein Einschlafen ohne Substanzkonsum nicht mehr möglich, der Betroffene gerät in die Abhängigkeit. Häufige Motive für die Einnahme von Suchtmitteln sind unter anderem Schmerzlinderung, Leistungssteigerung, Stimmungsaufhellung oder der Wunsch nach Betäubung und Verdrängung von Konflikten. Die unbefriedigende Situation wird durch das Suchtmittel zunächst scheinbar gebessert. Doch nach Abklingen der Substanzwirkung folgt die Ernüchterung durch die Konfrontation mit der Realität, das Verlangen nach erneutem Konsum steigt. Auf neurobiologischer Ebene wird durch den Konsum abhängigkeiterzeugender Substanzen das Belohnungssystem aktiviert, es kommt zu einer erhöhten Dopaminausschüttung. Das Gehirn verknüpft den positiven Reiz mit der Konsumhandlung und „fordert“ diesen wiederholt ein.

Diagnose eines schädlichen Substanzgebrauchs
Ärztinnen und Ärzte sprechen von einem schädlichen Substanzgebrauch (Alkohol, Drogen, Medikamente), wenn der Konsum für körperliche oder psychische Konsequenzen verantwortlich ist und eine klar beschreibbare Schädigung vorliegt. Bestimmte Kriterien müssen hierfür erfüllt sein. Eine formal eigene Kategorie stellen die sogenannten stoffungebundenen Süchte (zum Beispiel Glücksspiel, Kaufsucht, Computerspielsucht) dar. **ungen** Das primäre Behandlungsziel aller Therapien ist die Abstinenz. Eine Reduktion des Substanzkonsums im Sinne eines „kontrollierten Konsums“ sollte nur bei riskantem oder schädlichem Gebrauch geraten werden, wenn die genannten Abhängigkeitskriterien nicht zutreffen. Typi-

Den kompletten Artikel und alle Infos zu den Kriterien einer Substanzabhängigkeit finden Sie auf:

www.apropos-gesund.de



02 Viel bewegen, wenig belasten



03 Übergewicht ist ein Risikofaktor



04 Ein nützlicher Reisebegleiter: Implantatpass

Suchterkrankungen bei Kindern und Jugendlichen



Süchte und Abhängigkeiten entstehen häufig bereits im Kindes- und Jugendalter – oft mit fatalen psychischen und körperlichen Folgen. Univ.-Prof. Dr. med. Beate Herpertz-Dahlmann, Direktorin der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters, beantwortet im Interview die wichtigsten Fragen über Suchterkrankungen bei Kindern und jungen Erwachsenen.

Frau Prof. Herpertz-Dahlmann, welche Formen von Sucht gibt es und wie kann man diese voneinander abgrenzen?

Prof. Herpertz-Dahlmann: Wir unterscheiden zwischen stoffgebundener und nicht stoffgebundener Sucht. Zu stoffgebundenen Abhängigkeiten zählen zum Beispiel Alkohol, Nikotin, Drogen, aber auch Medikamente. Unter nicht stofflichen Suchterkrankungen fasst man zum Beispiel die Sport-, Spiel-, oder Mediensucht zusammen.

Welche Ursachen und Risikofaktoren für Suchterkrankungen gibt es bei Kindern und Jugendlichen?

Prof. Herpertz-Dahlmann: Die Ursachen für Suchterkrankungen bei Kindern und Jugendlichen sind vielschichtig. Besonders betroffen sind Kinder suchtkranker Eltern. In Deutschland leben schätzungsweise drei Millionen Kinder und Jugendliche mit mindestens einem suchtkranken Elternteil. Durch Studien wissen wir, dass mehr als ein Drittel von ihnen selbst eine Suchtstörung entwickelt, besonders häufig in Verbindung mit Alkohol oder Drogen. Natürlich können sich Suchterkrankungen bei Kindern auch unabhängig vom Elternhaus ergeben. Häufig sind die konkreten Ursachen nicht genau auszumachen, oft ist es ein Zusammenspiel mehrerer Faktoren.

Manchmal sind die Gründe für die Eltern und die betroffenen Kinder selbst nicht klar ersichtlich. Wir wissen, dass erbliche Veranlagung eine Rolle bei der Entwicklung von Suchterkrankungen spielen kann. Auch traumatische Erlebnisse in der Kindheit, wie Missbrauch, Vernachlässigung und Gewalterfahrung können das Leben nachhaltig erschüttern und die Entstehung von Suchtverhalten beeinflussen. Nicht selten können Abhängigkeitserkrankungen auch infolge von psychischen Erkrankungen auftreten.

„IN DEUTSCHLAND
LEBEN SCHÄTZUNGSWEISE
DREI MILLIONEN KINDER UND
JUGENDLICHE MIT MINDESTENS
EINEM SUCHTKRANKEN
ELTERNTEIL.“

– Univ.-Prof. Dr. med.

Beate Herpertz-Dahlmann –

Direktorin der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und
Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters
an der Uniklinik RWTH Aachen

Welche Symptome und Verhaltensweisen deuten auf eine Suchterkrankung hin?

Prof. Herpertz-Dahlmann: Es gibt verschiedene Hinweise, die auf eine Suchterkrankung schließen lassen können, auch wenn natürlich nicht jede Verhaltensänderung des Kindes gleich ein Indiz für eine Suchterkrankung sein muss. Typische Symptome sind Aufmerksamkeitsstörungen, Versagen in der Schule und Umgang mit Peer groups, die ein auffälliges Sozialverhalten zeigen. Manchmal sind Suchterkrankungen nur schwer zu erkennen, weil Kinder und Jugendliche häufig versuchen, die Sucht geheim zu halten – aus Angst vor der Reaktion der Eltern oder des Umfelds.

Wie können Suchterkrankungen bei Kindern diagnostiziert werden?

Prof. Herpertz-Dahlmann: Eine abschließende Diagnose kann nur durch einen Arzt oder durch eine Ärztin erfolgen. Im persönlichen Gespräch mit dem Kind, den Eltern und den Angehörigen werden die Verhaltensweisen, das persönliche Umfeld sowie körperliche und psychische Beschwerden evaluiert. Teil der Diagnostik können auch weitere körperliche Untersuchungen, vor allem Urinkontrollen sein. Ganz wesentlich ist die Abklärung weiterer psychischer Störungen, insbesondere von Depressionen und Angsterkrankungen, die häufig bei der Entstehung von Suchterkrankungen eine Rolle spielen.

Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

Prof. Herpertz-Dahlmann: Eine Suchtbehandlung kann nach ganz unterschiedlichen Methoden erfolgen und ist natürlich von der Art der Erkrankung abhängig. Oft kann die Behandlung ambulant durchgeführt werden, in einigen Fällen ist eine Einweisung in eine Klinik erforderlich – zum Beispiel, wenn eine Abhängigkeit von einer Substanz vorliegt. Bevor die eigentliche Therapie beginnen kann, ist in diesen Fällen zunächst ein Entzug erforderlich und die körperlichen Entzugserscheinungen müssen bewältigt werden. In anderen Fällen ist meist eine Psychotherapie das Mittel der Wahl – im besten Fall auch durch Begleitung der Eltern, Angehörigen und Freunde.

Experten-Talk zu Suchterkrankungen



MiD-digital: Thema Sucht

Im Experten-Talk spricht Moderator Dieter Haack mit Univ.-Prof. Dr. med. Thomas Frodl, Direktor der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, über die Entstehung, Risikofaktoren und Auswege aus der Abhängigkeit.

Alle Infos und den Talk gibt es unter:
www.mid.ukaachen.de

Oder direkt hier:



Sucht und Abhängigkeit in Krisenzeiten

Interview mit Univ.-Prof.
Dr. med. Thomas Frodl



Seit Beginn der Covid-19-Pandemie im März 2020 hat sich die Lebensweise vieler Menschen grundlegend verändert. Insbesondere auf psychischer Ebene hat die Pandemie bei vielen Menschen Spuren hinterlassen: Wissenschaftliche Studien zeigen, dass im Zuge der Pandemie mehr Menschen zu Rauschmitteln gegriffen haben. Auch der Tabakkonsum ist angestiegen – so eine Forsa-Umfrage im Auftrag der KKH Kaufmännische Krankenkasse in Hannover. Im Interview spricht Univ.-Prof. Dr. med. Thomas Frodl, Direktor der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik an der Uniklinik RWTH Aachen, darüber, was Krisen mit der Psyche machen, welche Folgeerkrankungen dadurch entstehen können und welche Symptome und Verhaltensweisen auf eine Suchterkrankung hindeuten können.

Herr Prof. Frodl, die Corona-Pandemie scheint langsam in den Hintergrund zu rücken. Dennoch befinden wir uns in einer Zeit, die von vielen Krisen geprägt ist: Ukrainekrieg, Klimakrise, Inflation, Energieknappheit. Wie wirkt sich ein solcher Zustand auf die Psyche aus?

Prof. Thomas Frodl: In der Regel können viele Menschen anfangs gut mit Krisen umgehen. Das wird schwieriger, sobald wir belastenden Situationen ausgesetzt sind, bei denen es keine Pers-

pektive auf eine baldige Verbesserung der Lage gibt – wie das zum Beispiel beim Ukrainekrieg der Fall ist. Situationen wie diese können sich negativ auf die Psyche auswirken und mehr als nur negative Gefühle und Gedanken auslösen. Da wir selbst nur einen begrenzten Einfluss auf die äußeren Umstände nehmen können, treten oft Gefühle wie Hilflosigkeit oder Überforderung auf. Dieses Ohnmachtsgefühl kann auch zu Aggressivität oder Wut führen. Neben seelischen Auswirkungen können Krisen sich auch durch körperliche Symptome zeigen: Nicht selten treten Kopfschmerzen, Verspannungen oder Schlafstörungen als Reaktion auf belastende Ereignisse auf. Natürlich kann man diese Reaktionen nicht verallgemeinern: Krisen werden nicht immer als gleichermaßen belastend wahrgenommen. Menschen nutzen eben auch unterschiedliche Wege und Strategien, um damit umzugehen. Viele können den Stress gut bewältigen und ein seelisches Gleichgewicht halten – in manchen Fällen können diese Herausforderungen aber nicht alleine bewältigt werden.

Welche gesundheitlichen Folgen oder Erkrankungen können daraus entstehen?

Prof. Thomas Frodl: Hier besteht die Gefahr einer weiteren psychi-

„FÜR AUSSENSTEHENDE PERSONEN SIND SUCHTERKRANKUNGEN OFT NICHT LEICHT ZU ERKENNEN. SUCHTKRANKE MENSCHEN FÜHREN HÄUFIG EINE ART DOPPELLEBEN.“

– Univ.-Prof. Dr. med. Thomas Frodl –
Direktor der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik an der Uniklinik RWTH Aachen

schen Destabilisierung: Wir konnten zum Beispiel sehen, dass die Umstände der Covid-19-Pandemie das Entstehen psychischer Krankheiten, wie Depressionen oder Angst- und Zwangsstörungen gefördert haben. Und nicht nur das: In schwierigen Lebenssituationen kann sich auch eine Abhängigkeit entwickeln. Wir konnten insbesondere während der Pandemie einen Anstieg von Alkoholkonsum beobachten – das lässt sich unter anderem mit der fehlenden Tagesstruktur, der Einsamkeit und dem Wegfall an Freizeitangeboten begründen. Ein sehr wichtiger Faktor sind natürlich auch existenzielle Sorgen und Nöte, die für viele Menschen mit der Corona-Pandemie verbunden sind oder waren. Das können Beweggründe dafür sein, dass Menschen Substanzen gebrauchen, um ihre Ängste zu lindern und den Sorgen und dem Stress zu entfliehen – was in einem problematischen Konsum bis hin zu einer Abhängigkeit führen kann. Dem UN-Welt-drogenbericht aus dem Sommer 2021 kann man entnehmen, dass der Drogenkonsum im Jahr 2020 im Vergleich zum Vorjahr angestiegen ist.

Wichtig ist hier jedoch herauszustellen, dass es sich dabei nicht um einen Anstieg der Erstkonsumenten handelt. Es geht vielmehr um Personen, die zuvor schon konsumiert haben, die Pandemie hat den Konsum also insgesamt verstärkt.

Gibt es Menschen, die insgesamt stärker betroffen sind als andere und die ein höheres Risiko haben, eine Abhängigkeit zu entwickeln?

Prof. Thomas Frodl: Ja – mit Blick auf die Pandemie sind das insbesondere Menschen, die bereits vorher ein problematisches Abhängigkeitsverhalten entwickelt haben. Da pandemiebedingt viele Hilfsangebote eingestellt wurden oder



nur eingeschränkt fortgeführt werden konnten, ergibt sich auch für bereits abstinenten Menschen ein höheres Risiko, wieder eine Abhängigkeit zu entwickeln.

Ab wann spricht man denn von einer Sucht?

Prof. Thomas Frodl: Oft ist der Übergang zwischen problematischem Konsumverhalten und einer Abhängigkeit fließend. Um von einer Abhängigkeit zu sprechen, müssen mehrere Kriterien erfüllt sein. Im Falle einer Substanzabhängigkeit ist ein Kriterium der starke Zwang zum ständigen Konsum. Auch die Gewöhnung des Körpers an die konsumierte Substanz ist ein wichtiger Faktor in der Suchtentwicklung. Durch eine regelmäßige Einnahme gewöhnt sich der Körper an die Substanz – der Konsument muss immer größere Mengen einnehmen, um eine Wirkung zu erzielen. Weitere wichtige Indizien für eine Abhängigkeit sind auch körperliche Entzugssymptome. Zu nennen wären hier Schlaflosigkeit, Herzerassen, Schwitzen, Zittern und Konzentrationsprobleme. Der Übergang in eine Abhängigkeit ist oft fließend – häufig nehmen Betroffene diesen gar nicht richtig wahr.

Welche Symptome oder Verhaltensweisen können auf eine Suchterkrankung hindeuten?

Prof. Thomas Frodl: Für außenstehende Personen sind Sucht- und Abhängigkeitserkrankungen oft nicht leicht zu erkennen. Insbesondere weil betroffene Personen dazu neigen, diese vor ihrem Umfeld zu verstecken – suchtkranke Menschen führen häufig eine Art Doppelleben. Bei Suchtbetroffenen ist

oft eine Veränderung des Verhaltens zu beobachten: So verschließen sie sich vor ihrem sozialen Umfeld und sind weniger zugänglich. Es kann sich ein Desinteresse sowie eine nachlassende Leistung auf der Arbeit zeigen. Weitere typische Symptome sind Stimmungsschwankungen oder Konzentrationsprobleme.

Wie sollte man handeln, wenn man bei anderen Personen eine Sucht vermutet?

Prof. Thomas Frodl: Dann sollte man sofort handeln und die Person ansprechen. Besonders wichtig ist es, Hilfsbereitschaft zu signalisieren. Eine erste gute Anlaufstelle sind Beratungsstellen oder Sucht- und Drogenhotlines – auch Angehörige suchtkranker Menschen können sich dort übrigens beraten lassen. Der weitere Verlauf hängt natürlich von der Schwere der Suchterkrankung ab: Oft ist die Erkrankung so schwer, dass die Betroffenen die Sucht mit ärztlicher Unterstützung bekämpfen müssen – durch eine Entgiftung oder einen Entzug. Die Behandlung einer Suchterkrankung ist schwierig; es gilt, den Teufelskreis der Abhängigkeit zu durchbrechen, der oftmals schon seit vielen Jahren besteht. Eine wichtige Rolle spielt hier in jedem Fall die Unterstützung der Angehörigen, zu einem selbstbestimmten, suchtfreien Alltag zurückzufinden.

Ein medizinischer Blick auf die Cannabis-Legalisierung

Weltweit betrachtet ist Cannabis nach Alkohol und Nikotin das am dritthäufigsten konsumierte Suchtmittel. Mit dem im November 2021 vorgestellten Koalitionsvertrag kündigte die Ampel-Koalition eine kontrollierte Abgabe von Cannabis an Erwachsene an. Inzwischen sind die Pläne ins Stocken geraten: Nicht nur aufgrund von ungelösten innenpolitischen Fragestellungen, sondern auch wegen völkerrechtlicher Verträge. Drogenpolitik ist komplex und vielschichtig – so auch die Gründe, die für oder gegen eine Legalisierung sprechen. Zu den Argumenten der Befürworter zählen unter anderem die Entkriminalisierung sowie die Möglichkeit, die Qualität zu verbessern und zu überwachen. Unabhängig von den Argumenten, die für eine Legalisierung sprechen, gibt es aus medizinischer Sicht Bedenken: Insbesondere im Jugendalter kann der Konsum von Cannabis schwerwiegende Auswirkungen auf das Gehirn und die Psyche haben.



Welche Folgeschäden nach dem Konsum von Cannabis auftreten können, ist individuell abhängig von dem Alter, der Dosis, der Situation und der psychischen Verfassung eines Menschen. Je öfter Cannabis konsumiert wird, desto höher ist auch das Risiko, gesundheitliche und soziale Folgen zu spüren. Wissenschaftliche Studien belegen, dass insbesondere bei Jugendlichen ein höheres Risiko besteht, durch den regelmäßigen Konsum von Cannabis ihr Gehirn zu schädigen. Das kann Aufmerksamkeitsstörungen und eine verminderte Lernfähigkeit zur Folge haben.

Hinzu kommt: Der Cannabis-Wirkstoff Tetrahydrocannabinol (THC) kann psychische Erkrankungen triggern: „Wir sehen leider immer wieder, dass schizophrene Erkrankungen nach häufigem Cannabis-Konsum auftreten. Bei neu auftretenden Schizophrenien in unserer Klinik trifft das bestimmt für die Hälfte der Fälle zu, Altersschwerpunkt ist

15 bis 18 Jahre“, erklärt Univ.-Prof. Dr. med. Beate Hertz-Dahlmann, die Direktorin der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters an der Uniklinik RWTH Aachen.

Auch wenn die Risiken eines Cannabis-Konsums bei Erwachsenen im Vergleich zu Jugendlichen geringer sind, lassen sich auch hier schwerwiegende gesundheitliche und psychische Folgen nicht ausschließen. Eine hohe Dosis kann zu einer verminderten Lern- und Leistungsfähigkeit, Apathie, gestörten motorischen Fähigkeiten, Schlafstörungen, Übelkeit und Herzrasen sowie psychotischen Symptomen führen. Bei bestimmten genetischen Mustern oder einer emotionalen Instabilität kann der Konsum Psychosen und sonstige psychische Erkrankungen triggern. Laut des jüngst veröffentlichten Jahresberichtes des UN-Büros für Drogen- und Verbrechensbekämpfung (UNODC) sind rund 30 Prozent der Suchtbe-

handlungen durch illegalen Drogenkonsum in der EU auf Cannabiskonsum zurückzuführen.

Dennoch steigt der Konsum von Cannabis in Deutschland an: Eine im Juli 2020 von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung veröffentlichte Befragung zeigt insbesondere in der Altersgruppe der 12- bis 25-Jährigen eine Zunahme an. Prof. Hertz-Dahlmann verbindet mit der Legalisierung die Befürchtung, dass „die Freigabe für Erwachsene ein falsches Signal für die Jugendlichen ist.“ Cannabis könnte dann, ähnlich wie Alkohol, unter Jugendlichen verharmlost werden. Wird der Konsum bei Erwachsenen, die eine Vorbildfunktion einnehmen, erlaubt, könnte auch unter Minderjährigen mit einer weiteren Verbreitung zu rechnen sein. Aus wissenschaftlicher Sicht wären mit einer Legalisierung daher insbesondere für Jugendliche weitreichende psychische Folgen verbunden. Dies

haben Untersuchungen in dem amerikanischen Bundesstaat Colorado vor und nach der Freigabe gezeigt.

Zu einer ähnlichen Einschätzung kamen die Delegierten beim Deutschen Ärztetag der Bundesärztekammer im Oktober 2021: Die Delegierten verwiesen dabei auf die vom Bundesgesundheitsministerium beauftragte Studie „Cannabis: Potential und Risiken. Eine wissenschaftliche Analyse“ (CaPRis), die bei Cannabiskonsumern ein um das Zweifache erhöhtes Risiko für psychotische Erkrankungen aufzeigt.

Zugleich sprechen sich die Delegierten jedoch dafür aus, Erst- oder Gelegenheitskonsumenten nicht zu kriminalisieren und den Besitz geringer Mengen nach dem Betäubungsmittelgesetz nicht mehr strafrechtlich zu verfolgen.

Auch die Landesärztekammer Brandenburg forderte im September 2022, Jugendliche vor Schäden und Langzeitfolgen des Cannabis-Konsums zu schützen. Im Falle einer Legalisierung müsse auf den Jugendschutz geachtet werden.

RAT und HILFE

Alles zum Ausstieg aus der Sucht und zu Anlauf- und Beratungsstellen für Betroffene und Angehörige finden Sie unter www.ukaachen.de

Und direkt hier:



Richtig oder falsch? – Cannabis

Was die Risiken von Cannabiskonsum – insbesondere aus medizinischer Sicht betrifft – kursieren viele Mythen und Irrtümer.

Im YouTube-Video nimmt Univ.-Prof. Dr. med. Beate Hertz-Dahlmann einige häufig vorkommende Mythen unter die Lupe und räumt mit Fehlinformationen auf.



Impressum

Herausgeber: Uniklinik RWTH Aachen Verantwortlicher: Dr. Mathias Brandstädter Redaktion: Dr. Mathias Brandstädter, Michaela Mütter Satz und Layout: Michaela Mütter Fotos: Uniklinik RWTH Aachen, Adobe stock Herstellung und Druck: Flyeralarm Anschrift der Redaktion: Redaktion Uniklinik RWTH Aachen, Pauwelsstraße 30, 52074 Aachen E-Mail: kommunikation@ukaachen.de Auflage: Uniklinikvisite erscheint in einer Auflage von 1.000 Stück.