

## Suchtprävention

™ B.A. Anna Stecher, Pia Nitsche, M. Sc. Marit Derenthal, B. A. Lia Schumann, Max Zimmermann,  
Dipl. Med. Olaf Haberecht

### Definition

Sucht ist eine **Erkrankung**, die sich sowohl in einer physischen als auch psychischen **Abhängigkeit** von bestimmten Substanzen oder Verhaltensweisen äußert



(VIVID, 2026). Dazu gehört ein starkes, oft **kaum kontrollierbares Verlangen** nach einem bestimmten Erlebnis- oder Gefühlszustand (Blaues Kreuz München e.V., 2026).

Im Alltag wird der Begriff „Sucht“ häufig schnell verwendet – meist im Zusammenhang mit illegalen Drogen, aber auch bei alltäglichen Gewohnheiten wie einem hohen Kaffeeconsum oder einer einem problematischen Essverhalten. Allerdings ist **nicht jedes regelmäßige Verhalten automatisch eine Sucht**. Für die Diagnose einer Abhängigkeitserkrankung gibt es festgelegte Kriterien der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Demnach müssen innerhalb der letzten zwölf Monate mindestens drei Kriterien erfüllt sein. Dazu zählen beispielsweise:

- Kontrollverlust
- körperliche Entzugserscheinungen
- Vernachlässigung anderer Lebensbereiche

- starker Konsumdrang
- Toleranzentwicklung
- Anhaltender Substanzkonsum trotz des Nachweises eindeutig schädlicher Folgen (drze, o.J.)

Eine Suchterkrankung kann **schwerwiegende gesundheitliche Folgen** sowie eine **verringerte Lebenserwartung** mit sich bringen. Darüber hinaus betrifft sie nicht nur die betroffene Person selbst, sondern häufig auch das familiäre und soziale **Umfeld** (ebd.).

### Zahlen und Fakten



Abbildung 1: Daten aus dem Suchtsurvey 2025 (eigene Darstellung)

Diese Zahlen verdeutlichen, dass sich Suchterkrankungen nicht nur auf Substanzen beziehen, sondern auch Verhaltensweisen wie einen problematischen Medien- oder Internetkonsum umfassen können. Gleichzeitig zeigen sie, wie wichtig frühzeitige Prävention und Aufklärung sind.

### Entstehung und Risikofaktoren

Süchte entstehen meist nicht von heute auf morgen, sondern entwickeln sich **schrittweise** (AOK, 2022). Dabei wirken verschiedene Faktoren zusammen: **Prozesse im Gehirn**, die **individuelle Persönlichkeit** sowie das **soziale Umfeld**. Bestimmte Substanzen oder Verhaltensweisen aktivieren das **Belohnungssystem** im Gehirn und lösen positive Gefühle aus. Dadurch entsteht der Wunsch, diese Erfahrung zu wiederholen.



Gleichzeitig können **Stress**, **psychische Belastungen**, **Leistungsdruck** oder ein **geringes Selbstwertgefühl** das **Risiko** einer Abhängigkeit **erhöhen**. Auch Familie, Freundeskreis und gesellschaftliche Einflüsse spielen eine wichtige Rolle, insbesondere dann, wenn Konsumverhalten im direkten Umfeld als normal angesehen wird (ebd.).



Abbildung 2: Risikofaktoren (AOK, 2022)

Grundsätzlich lässt sich sagen, dass jede Sucht einen ähnlichen Verlauf nimmt:

**Erfahrung – Wiederholung – Gewöhnung – Missbrauch** (Blaues Kreuz München e.V., 2026).

### Suchtprävention

Suchtprävention soll durch **Aufklärung** und unterstützende Maßnahmen dazu beitragen, dass es gar nicht erst zu einer Suchterkrankung oder einem gesundheitsschädlichen Konsum kommt (BMG, 2026).

Dabei wird zwischen Verhältnis- und Verhaltensprävention unterschieden. Die Verhältnisprävention setzt an gesellschaftlichen Rahmenbedingungen an, während die Verhaltensprävention darauf abzielt, das individuelle Verhalten einzelner Menschen positiv zu beeinflussen (DHS, o.J.).

Suchtprävention bedeutet jedoch nicht nur, den Konsum von Alkohol, Drogen oder anderen Suchtmitteln zu vermeiden, sondern vor allem die **psychische Widerstandskraft** eines Menschen zu **stärken** (AOK, 2024). Diese Fähigkeit wird als Resilienz bezeichnet. Resiliente Menschen können besser mit Stress, Druck, Krisen und belastenden Situationen umgehen und entwickeln dadurch seltener ein problematisches Konsumverhalten. Besonders in einer leistungsorientierten Gesellschaft versuchen manche Menschen, negative Gefühle oder Überforderung durch bestimmte Substanzen oder Verhaltensweisen zu kompensieren. Deshalb setzt Prävention frühzeitig an und stärkt persönliche sowie soziale Schutzfaktoren. Gleichzeitig braucht wirksame Suchtprävention auch gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen, etwa verlässliche Unterstützungssysteme, eine offene Gesprächskultur und niedrigschwellige Beratungsangebote.

Zu den **Schutzfaktoren** gehören unter anderem (ebd.):

- ein **gesundes Selbstwertgefühl** und die Fähigkeit, an die **eigenen Stärken** zu **glauben**. Wer sich selbst etwas zutraut und

Herausforderungen bewältigen kann, greift seltener zu Suchtmitteln.

- **stabile soziale Beziehungen** spielen eine wichtige Rolle. **Unterstützung** durch Familie, Freunde oder andere Vertrauenspersonen kann helfen, schwierige Lebenssituationen besser zu bewältigen.
- **Problemlösefähigkeiten** und ein **bewusster Umgang mit Stress**. Menschen, die lernen, aktiv nach Lösungen zu suchen und Hilfe anzunehmen, fühlen sich Belastungen weniger ausgeliefert. eine **sinnvolle Lebensgestaltung** und **Selbstfürsorge** – beispielsweise **ausreichend Schlaf, Bewegung** und **Erholung** – tragen dazu bei, die **psychische Gesundheit** zu **stärken** und das **Risiko** einer Suchterkrankung zu **verringern**.
- Menschen, die ein **positives Selbstbild** haben und sich selbst als wertvoll wahrnehmen, greifen seltener zu Suchtmitteln, um Stress, Ängste, Konflikte oder belastende Gefühle zu bewältigen

### Sucht – und jetzt?

Wer bei sich selbst oder anderen Anzeichen einer Suchterkrankung bemerkt, sollte sich frühzeitig Unterstützung suchen. Hilfe bieten unter anderem Hausärzte, Suchtberatungsstellen oder psychologische Beratungsangebote. Ein **offener Umgang**

mit dem Thema und frühzeitige Unterstützung können helfen, eine Abhängigkeit zu verhindern oder rechtzeitig zu behandeln.

### Hilfe bei Sucht

Hier können Sie sich melden:

**Sucht- & Drogenhotline**  
01805 - 31 30 31  
24 Stunden erreichbar, bundesweit

**Telefonseelsorge**  
0800 - 111 0 111  
Kostenlos, anonym, rund um die Uhr

**BZgA-Infotelefon**  
0221 - 89 20 31  
Beratung zu Suchtfragen

**Suchtberatungsstellen**  
suchthilfeverzeichnis.de  
Lokale Hilfe vor Ort

**Selbsthilfegruppen**  
nakos.de  
Austausch mit Betroffenen  
Sie sind nicht allein.

### Fazit:

Sucht kann viele Formen annehmen und entsteht meist **schleichend** durch das **Zusammenspiel** verschiedener **biologischer, psychischer** und **sozialer Faktoren**. Umso wichtiger ist eine frühzeitige Prävention. Neben der Aufklärung über Risiken spielt vor allem die Stärkung der psychischen Widerstandskraft eine zentrale Rolle. Ein gesundes Selbstwertgefühl, soziale Unterstützung sowie ein bewusster Umgang mit Stress können dazu beitragen, das Risiko einer Suchterkrankung zu verringern. Wer **frühzeitig Hilfe** in Anspruch nimmt, kann außerdem verhindern, dass sich problematisches Verhalten weiterentwickelt.

## Literaturverzeichnis

AOK. (2022). *Wie entsteht eine Sucht?* Abgerufen von <https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/sucht/wie-entsteht-eine-sucht/>

AOK. (2024). *Einer Sucht vorbeugen: sechs Faktoren für mehr Resilienz.* Abgerufen von [Suchtvorbeugung: sechs Faktoren für mehr Resilienz](#)

Blaues Kreuz München e.V. (2026). *Information über Sucht und Abhängigkeit.* Abgerufen von [Information über Sucht und Abhängigkeit | Blaues Kreuz München e.V. - Suchtselbsthilfeorganisation](#)

Bundesministerium für Gesundheit. (2026). *Sucht und Drogen.* Abgerufen von <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/gesundheitsgefahren/sucht-und-drogen>

DHS. (o.J.). *Prävention / Frühintervention.* Abgerufen von <https://www.dhs.de/suchthilfe/praevention/-/fruehintervention/>

DRZE. (o.J.). *Sucht- bzw. Abhängigkeitssyndrom nach ICD und DSM.* Abgerufen von <https://www.drze.de/de/forschung-publikationen/im-blickpunkt/enhancement/module/sucht-bzw-abhaengigkeitssyndrom-nach-icd-und-dsm>

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention. (2026). *Was ist Sucht?* Abgerufen von <https://www.vivid.at/thema/was-ist-sucht/>