



# FIT • im • RHEINLAND

Die neue  
Serie

Bild: triocean/iStock/Thinkstock.de



Rauchen, Alkohol, falsche Ernährung: Wir stehen unserer Fitness oft selbst im Weg. Wie man seine Süchte besiegen kann, darüber sprach Alexander Kuffner mit Gesundheitscoach Dr. Herbert Mück

**H**err Dr. Mück, Rauchen, zu viel Alkohol oder fettiges und süßes Essen sind ungesund. Das wissen wir, tun es dennoch immer wieder. Warum?

Jedes Verhalten wird zur Gewohnheit, wenn es häufig genug wiederholt wird. Wer etwa irgendwann bei einem Kaffee zur Zigarette greift, wird sich bald bei jeder weiteren Tasse eine anzünden – ganz von selbst. Dieser Automatismus wird umso stärker, je mehr die jeweilige Erfahrung mit angenehmen Gefühlen verbunden ist. Bei Rauchern kommt hinzu, dass der Körper irgendwann unruhig wird, weil ihm ein für die Entspannung wichtiger Stoff – das Nikotin – fehlt. Schwierig ist der Verzicht besonders, wenn andere Raucher um einen herum sind, etwa auf der Arbeitsstelle oder natürlich auch zu Hause. Was das Essen angeht, dient es häufig der Beruhigung. Das lernen viele bereits als Kleinkind – immer dann, wenn ihre Eltern ihnen damals Nahrung anboten haben, sobald sie unruhig wurden.

**Viele bekämpfen ihre Sucht erst, wenn Sie körperlich einen Schuss vor den Bug erhalten haben. Brauchen wir dieses Zeichen?**

Es ist hilfreich, denn: Psychologen unterscheiden zwischen dem automatischen und dem bewussten Denken. Gewohnheiten wie etwa Rauchen werden vom automatischen Denken gesteuert, das für die Bewältigung der meisten Alltagsaufgaben zuständig ist. Erst wenn dieses überfordert ist, kommt das bewusste Denken zum Zug. Es benötigt sehr viel Energie, liegt daher sozusagen im Dämmer Schlaf. Aus diesem wird es herausgerissen, sobald unsere Wahrnehmung eine Störung registriert wie etwa massive Atemprobleme oder starke Herzbeschwerden. Denn für solche Fälle gibt es noch kein automatisches Denkmuster und erst dann kommt das bewusste Denken ins Spiel und man wird hellhörig. Glücklicherweise gibt es aber auch noch die Einsicht. So schaffen es etwa viele werdende Mütter, nach einem positiven Schwangerschaftstest von heute auf morgen das Rauchen einzustellen.

**Kann man Süchte alleine durch Willenskraft besiegen? Oder sind „Ersatzdrogen“ nötig?**

Willenskraft ist immer für das Durchbrechen einer Gewohnheit erforderlich, sofern man nicht subtil manipuliert wird, etwa durch die Werbung. Heute weiß man, dass die Willenskraft einem Muskel ähnelt, der trainiert sein will und auch erschlaffen kann. Daher ist es etwa im Urlaub einfacher aus einer Gewohnheit auszusteigen, als nach einem stressigen Arbeitstag. Zusätzlich können Veränderungen im Alltag helfen, Gewohnheiten zu ändern. Als Beispiel: Kein Alkohol und keine Zigaretten mehr vorrätig im Haus zu haben, sodass man seine Droge immer neu besorgen muss. Psychologisch und medizinisch sinnvoller als „Ersatzdrogen“ wie Naschzeug ist es, bloße Übergangshelfer zu nutzen. Bei Rauchern etwa Nikotinkaugummi oder vom Arzt verordnete Medikamente. Aber nicht nur Ersatzdrogen, auch die Hauptdrogen sind durchweg Notlösungen: Sie sollen uns darüber hinweghelfen, wichtige menschliche Grundbedürfnisse zu erfüllen. Hierfür sind Drogen jeglicher Art aber nie der optimale Weg.

**Alkohol ist gesellschaftlich so akzeptiert, dass man einen zu hohen Konsum zunächst vielleicht gar nicht bemerkt. Wann sollten die Warnlampen angehen?**

Wenn ich schon tagsüber immer wieder an den abendlichen „Entspannungsschluck“ denke, ständig das Vorhandensein von Alkohol sicherstelle, unruhig werde, wenn kein Alkohol im Haus ist und ich möglicherweise sogar schon auf der Arbeitsstelle im Schreibtisch eine Notration vorhalte: dann sollten die Warnlampen glühen. Das gilt auch, wenn meine Umwelt mich auf meinen Alkoholkonsum anspricht, ich wichtige Dinge und Sozialkontakte vernachlässige, die Menge meines täglichen Alkoholkonsums kontinuierlich steigt, meine Schlafqualität leidet und ich morgens oft mit Katersymptomen erwache.

**Wer sich nicht disziplinieren kann, etwa Abends einfach nicht mehr ohne die üblichen zwei Gläser Wein auskommt: Braucht derjenige dann schon Hilfe?**

Wenn jemand nicht in der Lage ist, ohne Probleme eine längere Pause von seiner Droge einzulegen, ist er abhängig. Das gilt auch für „Quartalstrinker“, die zwar längere Zeit abstinenter sein können, dann aber keine Grenzen mehr kennen. Patienten

empfehle ich stets, mindestens zwei Monate Probeabstinenz einzulegen, um sich selbst Gewissheit zu verschaffen. Als Arzt rate ich auf jeden Fall entschieden davon ab, Alkohol als Dauerberuhigungsmittel zu benutzen. Viel sinnvoller ist es, darauf hinzuwirken, dass der Alltagsstress abnimmt, sodass der Beruhigungsschluck überflüssig wird. Außerdem macht es für jeden Menschen Sinn, Techniken der Selbstregulation zu erlernen und sich damit von Substanzen unabhängig zu machen. Auch Hilfsangebote gibt es genügend, die vor allem in Gruppen wirksam sind.

**Was ist besser, wenn man seine Sucht besiegen möchte: Sofort aufhören oder schrittweise „aus-schleichen“?**

Die Empfehlung der meisten Sucht- und Präventionsexperten lautet, etwa Nikotinkonsum möglichst sofort und dauerhaft einzustellen. Wer permanent Alkohol trinkt, sollte sich auf jeden Fall einen stationären Entzug und eine ausreichend lange und intensive Anschlussbehandlung gönnen. Ansonsten ist ein kontrolliertes Trinken, bei dem man langfristig weniger konsumiert, immer noch eine bessere Alternative als ein dauerhaft massiv erhöhter Alkoholkonsum. Einzelne Raucher schaffen es auch, von Woche zu Woche weniger Zigaretten pro Tag zu rauchen. Wenn diese Strategie funktioniert, ist nichts gegen sie einzuwenden.

**Warum belohnen sich viele Menschen ausgerechnet mit Essen – und dann auch noch mit Fast Food, Schokolade und Co.?**

Entscheidend dürfte sein, dass die in Fastfood und Schokolade enthaltenen Kohlenhydrate besonders rasch aus dem Darm ins Blut übertreten. Von dort erreichen sie dann schnell das Belohnungszentrum des Gehirns und lösen vorübergehend gute Gefühle aus. Nicht wenige Menschen dürften in der Kindheit mit Süßigkeiten oder dem Besuch eines Burger-Restaurants belohnt worden sein, so dass sie diesen Belohnungsweg auch im Erwachsenenalter beibehalten. Schließlich kann auch eine Rolle spielen, dass unser Gehirn bezogen auf seine Masse der größte Energieverbraucher unseres Körpers ist. Obwohl es nur bis zu zwei Prozent der Körpermasse einnimmt, benötigt es rund 20 Prozent der Körperenergie. Dabei greift es vor allem auf Glukose zurück, die sich nun einmal besonders in Süßigkeiten findet. Ein „erschöpftes Gehirn“ kann daher durchaus

dazu verleiten, sich nach einem anstrengenden Tag mit ungesunder Nahrung zu belohnen.

**Viele scheuen sich, fremde Hilfe in Anspruch zu nehmen, kommen aber alleine auch nicht los ...**

Dabei ist fremde Hilfe immer anzuraten, vor allem gemeinsam mit anderen. Das Vorhandensein einer Gruppe ähnlich Betroffener stärkt den Rücken und ist oft zusätzlich motivierend, weil man vor den anderen gerne Erfolge zeigen möchte. Es gibt etwa sehr viele, teilweise sehr unterschiedliche, Angebote zur Raucherentwöhnung. Ein bewährter Weg ist es, sich einem mehrwöchigen Raucherentwöhnungskurs anzuschließen. Dieser wird zudem auch noch oft von den Krankenkassen finanziert. Dort lernt man, sein individuelles Rauchverhalten zu analysieren und so verlockende Situationen zu erkennen. Der Rauchstopp wird geplant und umgesetzt, Zuversicht in die eigenen Fähigkeiten entwickelt, Schwierigkeiten bei Rückfällen gemeistert. Wer sich vor Gruppenangeboten scheut, kann auch eine individuelle Psychotherapie in Anspruch nehmen. Empfehlen kann ich auch die Angebote der in Köln ansässigen Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, über die man unter der kostenfreien Servicenummer (0800) 8 31 31 31 mehr erfahren und sich begleiten lassen kann.

## Zur Person



**DR. DR. MED.  
HERBERT MÜCK**

Der Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie ist 65 und lebt im Kölner Osten. Neben seiner ärztlichen Tätigkeit engagiert er sich wissenschaftsjournalistisch, in der Notfallseelsorge und als Seniorenvertreter. Zusätzlich ist Mück auf Prävention, Ernährungsmedizin und Tabakentwöhnung geschult.