

Gifhorn: Alkohol ist Suchtmittel Nummer eins

Jahresbilanz der Drogen- und Suchtberatung: **Dunkelziffer** der Abhängigen dürfte ziemlich hoch sein

VON ANDREA POSSELT

Kreis Gifhorn. „Crack haben wir mehr als genug im Landkreis“, sagt Sven Hülsen. Ja, auch synthetische Drogen sind seit Jahren im Umlauf. „Viele wissen gar nicht, was sie da konsumieren.“ Vor allem der Mischkonsum bereite ihm Sorgen. Denn das Wechselspiel zwischen Cannabis und Rausch-versprechenden Pillen oder gar von Crack und Heroin könne ungeahnte Folgen haben. „Da haben einige den Überblick verloren, was sie da nehmen“, sagt Hülsen und warnt vor tödlichen Folgen von unbedarftem Konsum. Aber es sind weniger die ganz harten Drogen, die er in den Fokus der Jahresbilanz rücken möchte.

Hülsen leitet seit einem Jahr bei Venito Diakonische Gesellschaft für Kinder, Jugendliche und Familien gGmbH im Auftrag des Landkreises die Sucht- und Drogenberatung. Gifhorn ist dem Diplom-Sozialpädagogen und ausgebildeten Suchttherapeuten bestens vertraut, beim vorherigen Träger war er schon mehrere Jahre tätig. Er

vermutet, dass er und sein Team in der Beratungsstelle gerade einmal 10 Prozent der betroffenen Süchtigen oder Suchtgefährdeten im Blick haben.

Zur jüngsten Diskussion um den Verkauf von Lachgas, Einweg-E-Zigaretten und Kiffer-Zubehör an 24-Stunden-Verkaufsautomaten an öffentlichen Straßen hat Hülsen eine klare Haltung. Dass bedenkliche Dinge so verfügbar und präsent gezeigt werden, sei „nicht hilfreich“. Lachgas tauche als konkrete Problematik zwar nicht in der täglichen Arbeit auf, „aber den Verkauf zu unterbinden, ist schon wünschenswert“, sieht er die Politik am Zug. Wer in jungen Jahren aus Neugier Lachgas probiere, mache so eine erste Rauscherfahrung, die sogar als lustig empfunden werden könne. „Gefährlich“, warnt er.

Das Suchtmittel Nummer eins allerdings ist der Alkohol. „Der ist für Kinder überall viel präsent. Alkohol ist das größte Problem“, gibt Sven Hülsen zu bedenken. Dabei sind Bier, Wein und harte Spirituosen das Suchtmittel schlechthin, das einen Groß-



Gefährlicher, als manch einer glauben mag: Alkoholsucht ist bei der Drogen- und Suchtberatung im Kreis Gifhorn das Top-Thema.

FOTO: ALEXANDER HEINL

teil der Arbeit der Beratungsstelle ausmache. Das Hinübergleiten vom gemütlichen Feierabendbier bis zur Person, die sprichwörtlich an der Flasche hängt – die Grenze, ab wann Trinken zu einer gefährlichen Sucht wird, sei schleichend. Gesellschaftlich sei es ja geradezu anerkannt, „am Wochenende Erholung im Alkohol“ zu finden.

Wann ist der Kipppunkt? Wer im Job auffällig werde wegen einer Alkoholfahne, den Führerschein im Zuge einer Trunkenheitsfahrt verliert, durch aggressives Verhalten auffalle, von Partnerin oder Partner mit Trennungsabsichten wegen des Trinkens konfrontiert werde, den führe oft der „äußere Druck dazu, zu uns zu kommen“, so Hül-

sen. Am häufigsten passiere das bei Menschen mit Mitte 30. Wer sich öffnet und die Experten um Rat fragt, kann neben dem Erstgespräch in der so genannten Motivationsgruppe herausfinden, wie groß die eigene Suchtproblematik ist.

Auch der Anteil derer, die verschreibungspflichtige Medikamente – oftmals Beruhigungsmittel – im Übermaß einnehmen, sei vergleichsweise hoch. Auf dem Schwarzmarkt käme man zu vergleichsweise günstigen Preisen an solche Mittel. Hülsen wünscht sich: „Das müsste man mehr reglementieren.“

Quer durch alle Altersschichten gehe die Suchtproblematik, die übrigens auch Online- und Glücksspiel umfasst. Möglicherweise ist eine Personengruppe gar nicht so recht im Blick – Ruheständler, die erst nach dem Arbeitsleben mit dem Trinken beginnen. Auffallen würde das eher selten, weil sie nicht mehr in festen Strukturen leben. Hier lasse dann entsprechend der äußere Druck nach, sich Hilfe zu suchen.

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Die beste Medizin der Welt: Schlaf! Doch was, wenn er fehlt?

Über die heilende Kraft des Schlafes und was wirklich helfen kann, wenn man unter Ein- oder Durchschlafproblemen leidet

Nach links und rechts wälzen, die Bettdecke zurechtrücken. Die Gedanken kreisen währenddessen um den vergangenen Tag oder um das, was die Woche noch bevorsteht. Rund 50 % der Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 70 % Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf.

Warum Schlafen der Schlüssel zu einem gesunden Leben ist

Der menschliche Körper vollbringt im Schlaf wahre Wunder. Tagsüber sind wir damit beschäftigt, eine konstante Denkleistung zu erbringen und den Blutkreislauf in Schwung zu halten. Aber sobald wir einschlafen, beginnt eine bemerkenswerte Erholungsphase für Körper und Geist. Dann werden beschädigte Zellen repariert, Gewebe erneuert und Energiereserven für den nächsten Tag aufgefüllt.



Die dunkle Seite der Nacht: Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, muss im Alltag z. T. mit unangenehmen Folgen rechnen: Die Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit kann abnehmen und die Konzentration nachlassen. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung weiterer Krankheiten

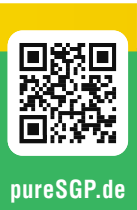
wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen.

Von Schlafmangel zu Schlafgenuss: So finden Sie in einen erholsamen Schlaf

Immer mehr Deutsche besinnen sich zurück auf jahrzehntelange Erfahrung und die wissenschaftliche Expertise, wenn es um Schlafprobleme geht – mit dem natürlichen Arzneimittel Baldriparan (rezeptfrei, Apotheke). Seit fast 70 Jahren bringt es Deutschland den Schlaf zurück, und das auf ganz natürliche Weise ohne Gewöhnungseffekt! Baldriparan – Stark für die Nacht enthält als erstes Arzneimittel die höchste Dosierung von Baldrianwurzel-extrakt am Markt. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen¹.

Tipp für unsere Leser

Jetzt Baldriparan – Stark für die Nacht auf [pureSGP.de](https://www.pureSGP.de) bestellen & gratis Melatonin Einschlaf-Spray sichern.



¹Bei einer Bestellung von Baldriparan – Stark für die Nacht ab einer Packungsgröße von 60 Stück; nur solange der Vorrat reicht.

¹bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • Abbildungen Betroffenen nachempfunden

BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing