Elend ohne Ende?
Über die Gefahr der Suchtverlagerung

Dietmar Jazbinsek
freier Journalist, Berlin

8. Rosenheimer Suchthilfetag
18. November 2026

Deklaration von Interessenskonflikten:

Der Referent beschäftigt sich seit 20 Jahren beruflich mit legalen Suchtmitteln, hat bislang aber keinerlei Zuwendungen von Branchen wie der Cannabis-, Glücksspiel-, E-Zigaretten-, Pharma- oder Tabakindustrie angeboten bekommen.

Worum es geht:

Suchtmittel als Identitäts-merkmal, z.B. „Ketten-raucher“, „Alkoholikerin“

Suchtverlagerung = Zwei oder mehr Suchtmittel nacheinander

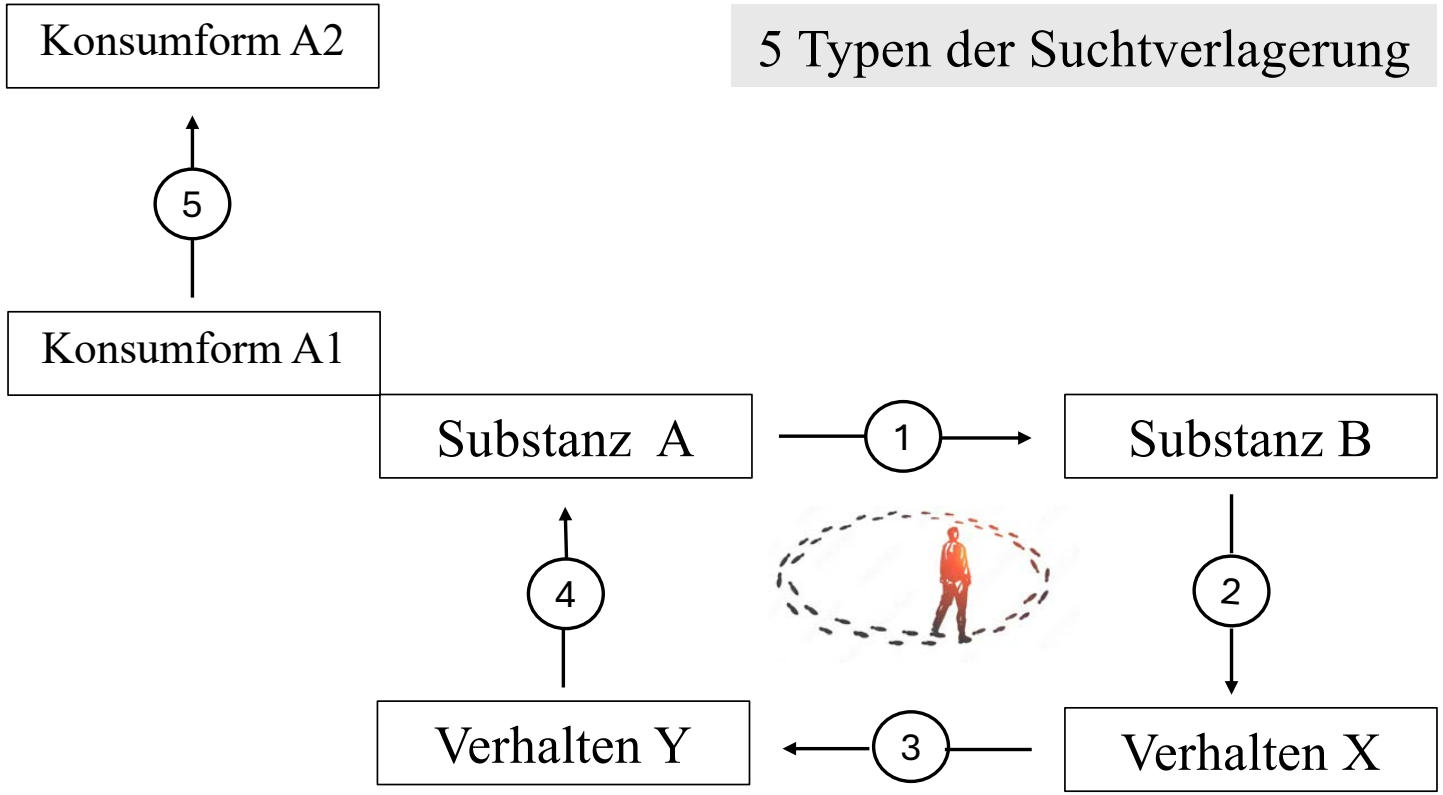
- substitute addiction,
- addiction transfer,
- cross addiction (...)

Polytoxikomanie = Zwei oder mehr Suchtmittel nebeneinander

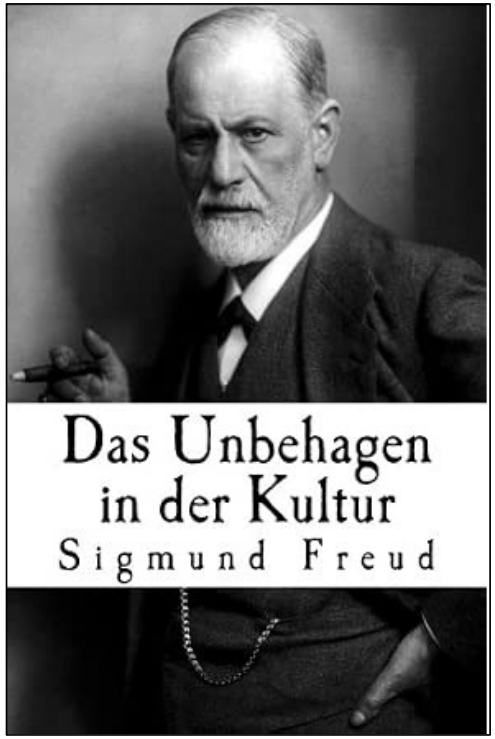
<u>individuell:</u>
von einer Lebensphase zur anderen

<u>kollektiv:</u>
von einer Generation zur nächsten

5 Typen der Suchtverlagerung



Sigmund Freud über das Leiden und die Selbstmedikation (1930)



Von drei Seiten droht das Leiden:

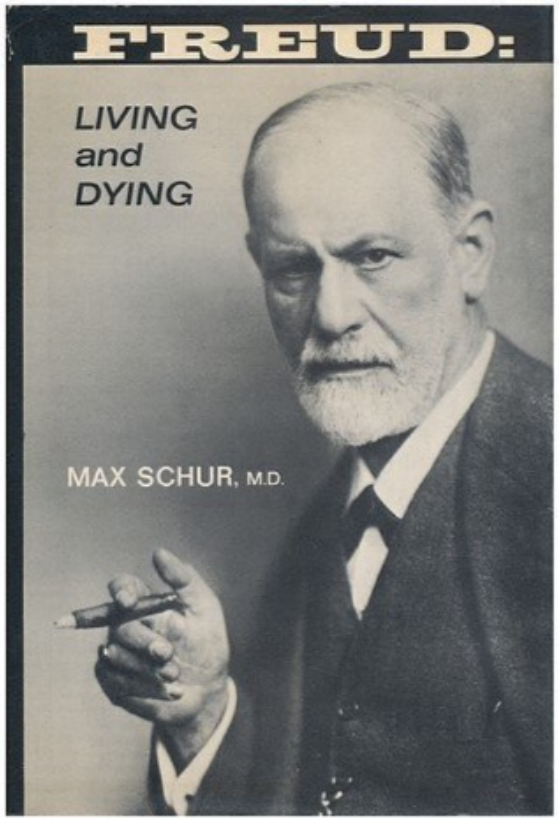
- *vom eigenen Körper her, der zu Verfall und Auflösung bestimmt ist,*
- *von den unerbittlichen, zerstörerischen Kräften der Außenwelt*
- *und endlich aus den Beziehungen zu anderen Menschen.*

Das Leben, wie es uns auferlegt ist, ist zu schwer für uns.
Um es zu ertragen, können wir Linderungsmittel nicht entbehren.
Solcher Mittel gibt es vielleicht dreierlei:

- *mächtige Ablenkungen, die uns unser Elend gering schätzen lassen,*
- *Ersatzbefriedigungen, die es verringern,*
- *Rauschstoffe, die uns für dasselbe unempfindlich machen.*

Irgendetwas dieser Art ist unerlässlich.

Lebensqualität und Tabakabhängigkeit am Beispiel von Sigmund Freud

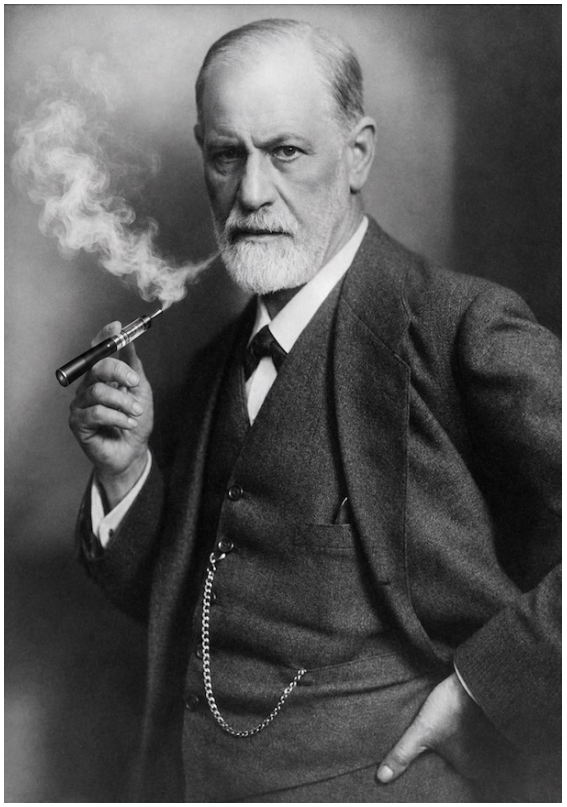


„Deinem Rauchverbot folge ich nicht; hältst Du es denn für ein großes Glück, sehr lange Jahre elend zu leben?“

Sigmund Freud an seinen Freund Wilhelm Fließ (1893)

- Diagnose eines Plattenepithelkarzinoms im Jahr 1923
- in den Folgejahren über 30 Operationen und zahlreiche Bestrahlungen
- Entfernung großer Teile des rechten Oberkiefers, Teilen des Unterkiefers und des Gaumens
- chronische Schmerzen durch ein schlecht sitzende Prothese („das Monster“)
- starke Einschränkungen beim Kauen und Sprechen
- fauliger Geruch der nekrotischen Wunden
- assistierter Suizid im Jahr 1939

Sigmund Freud über die Alternative ‚Abstinenz versus Substitution‘



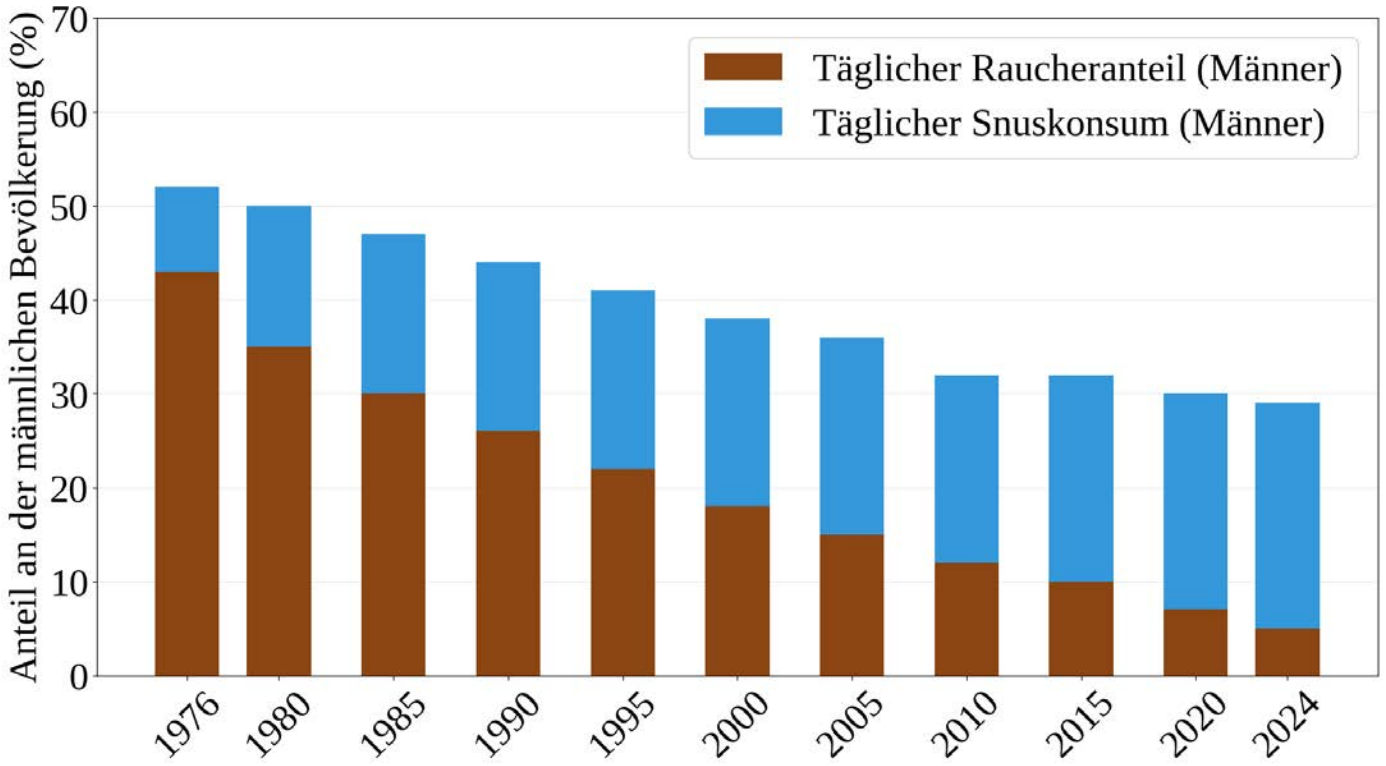
„Wer das Seelenleben des Menschen kennt, der weiß, daß ihm kaum etwas anderes so schwer wird, wie der Verzicht auf einmal gekannte Lust. Eigentlich können wir auf nichts verzichten, wir vertauschen nur das eine mit dem anderen; was ein Verzicht zu sein scheint, ist in Wirklichkeit eine Ersatz- oder Surrogatbildung.“

Der Dichter und das Phantasieren (1907)

Freud hat versucht, auf entnikotinisierte Zigarren umzusteigen. Ohne Erfolg. Und wenn es damals schon rauchfreie Nikotinprodukte gegeben hätte?

Nikotinkonsum (alt) **Zigarette → Snus** Nikotinkonsum (neu)

Entwicklung des Anteils täglicher Raucher und täglicher Snus-Konsumenten an der männlichen Bevölkerung in Schweden



KI-Darstellung von Daten der Behörde für öffentliche Gesundheit in Schweden (u.a. National Public Health Survey)

Sollte der Verkauf von Nikotinbeuteln in Deutschland erlaubt werden? Positionen der Tabakindustrie und der Tabakkontrolle

Pro Legalisierung

Contra Legalisierung



Die amerikanische Gesundheitsbehörde FDA hat Ende 2019 den Verkauf von Snus in den USA erlaubt. Begründung: Wer Snus statt Zigaretten konsumiert, setzt sich nachweislich einem geringeren Risiko für Mundkrebs, Herzerkrankungen, Lungenkrebs, Schlaganfall, Emphyseme und chronische Bronchitis aus.

Ein Restrisiko für Krebserkrankungen und Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems bleibt bestehen. Nikotinkonsum beeinträchtigt die Gehirnentwicklung von Jugendlichen und erzeugt eine körperliche und psychische Abhängigkeit. (Soll heißen: Bei den Nikotinbeuteln geht es um eine bloße Suchtverlagerung von einer Konsumform zur anderen.)

Schadensverminderung oder Schadensvermeidung?
Die Polarisierung der Tabakkontrolle

Pro harm reduction

Peter Hajek,
Psychologe
Queen Mary University,
London

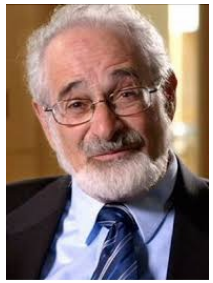




Die herkömmlichen Entwöhnungsstrategien sind weitgehend gescheitert. Vor allem in den **sozial benachteiligten Bevölkerungsgruppen** gibt es viele Konsumenten, die auf Nikotin nicht verzichten können oder wollen. Die Dosis macht das Gift. Eine Abhängigkeit von rauchfreien Nikotinprodukten ist erheblich weniger schädlich als die Sucht nach Tabak. Ziel ist die **rauchfreie Gesellschaft.**

Contra harm reduction

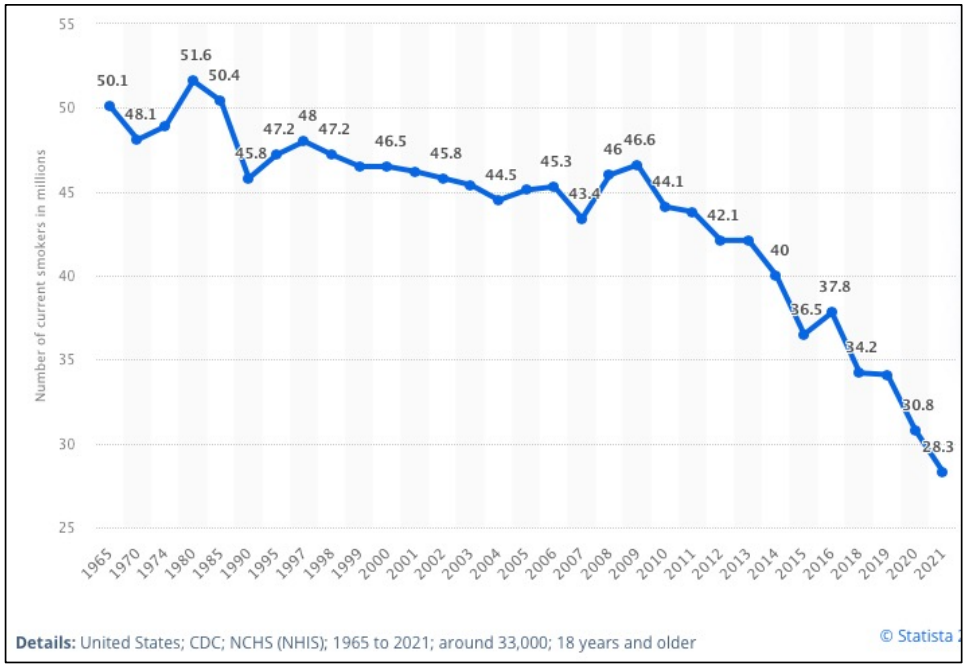




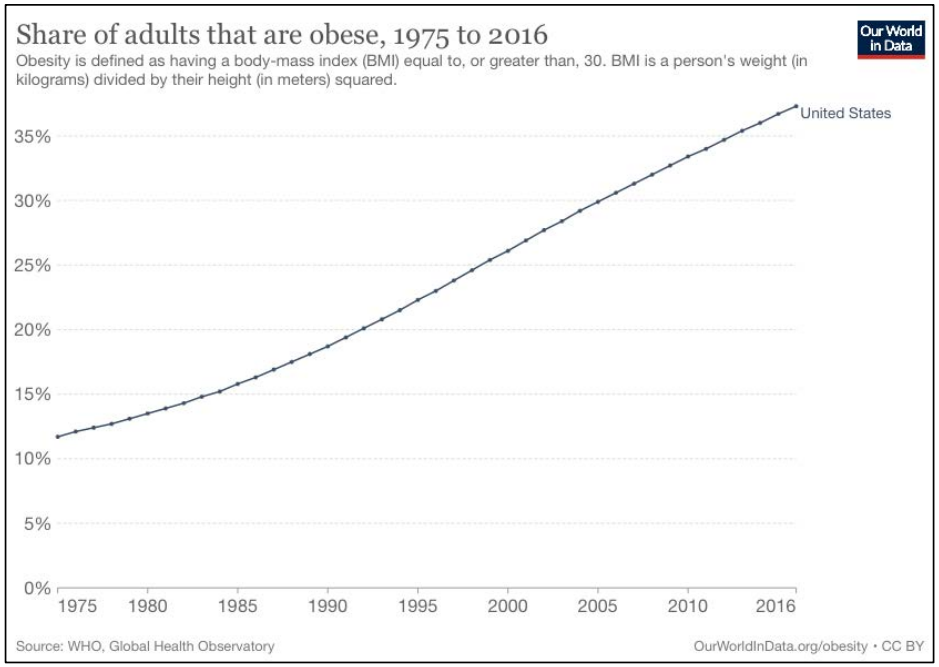
Stanton Glantz,
Kardiologe
University of California,
San Francisco

Der Konsum von Nikotin birgt Gesundheitsgefahren und macht süchtig. Dies gilt insbesondere für **Kinder und Jugendliche**, die durch süße Aromen und buntes Design zum Ausprobieren der neuen Nikotinprodukte verführt werden. Für die Tabakentwöhnung gibt es die Nikotinpflaster und Nikotinkaugummis der Pharmaindustrie. Ziel ist die **nikotinfreie Gesellschaft.**

Substanz A **Rauchen → Essen** Substanz B



Raucherprävalenz in den USA (1965-2021)



Adipositas-Prävalenz in den USA (1975-2016)

Substanz A **Rauchen → Essen** Substanz B

Limotrinken ist das neue Rauchen

Gesundheitspolitik | Autor: Cornelia Kolbeck



ÜBERGEWICHT IST DAS NEUE RAUCHEN

Übergewicht und Fettleibigkeit sind nach dem Qualmen das größte Gesundheitsrisiko. Und der Anteil der Dicken steigt drastisch – schon unter den Kindern.



Götzes Öko-Logik 15. Juli 2018

Grillen ist das neue Rauchen

Achtung, Süßigkeiten

Zucker ist das neue Rauchen



Gesunde Ernährung: Ist Fleisch das neue Rauchen?

MEDICAL TRIBUNE

25.02.2021 | Adipositas | Editorial

Adipositas, das neue Rauchen?

verfasst von: Prof. Dr. med. Felix Herth

Erschienen in: Pneumo News | Ausgabe 1/2021

Nikotinkonsum (heute) **E-Zigarette → Zigarette** Nikotinkonsum (morgen)

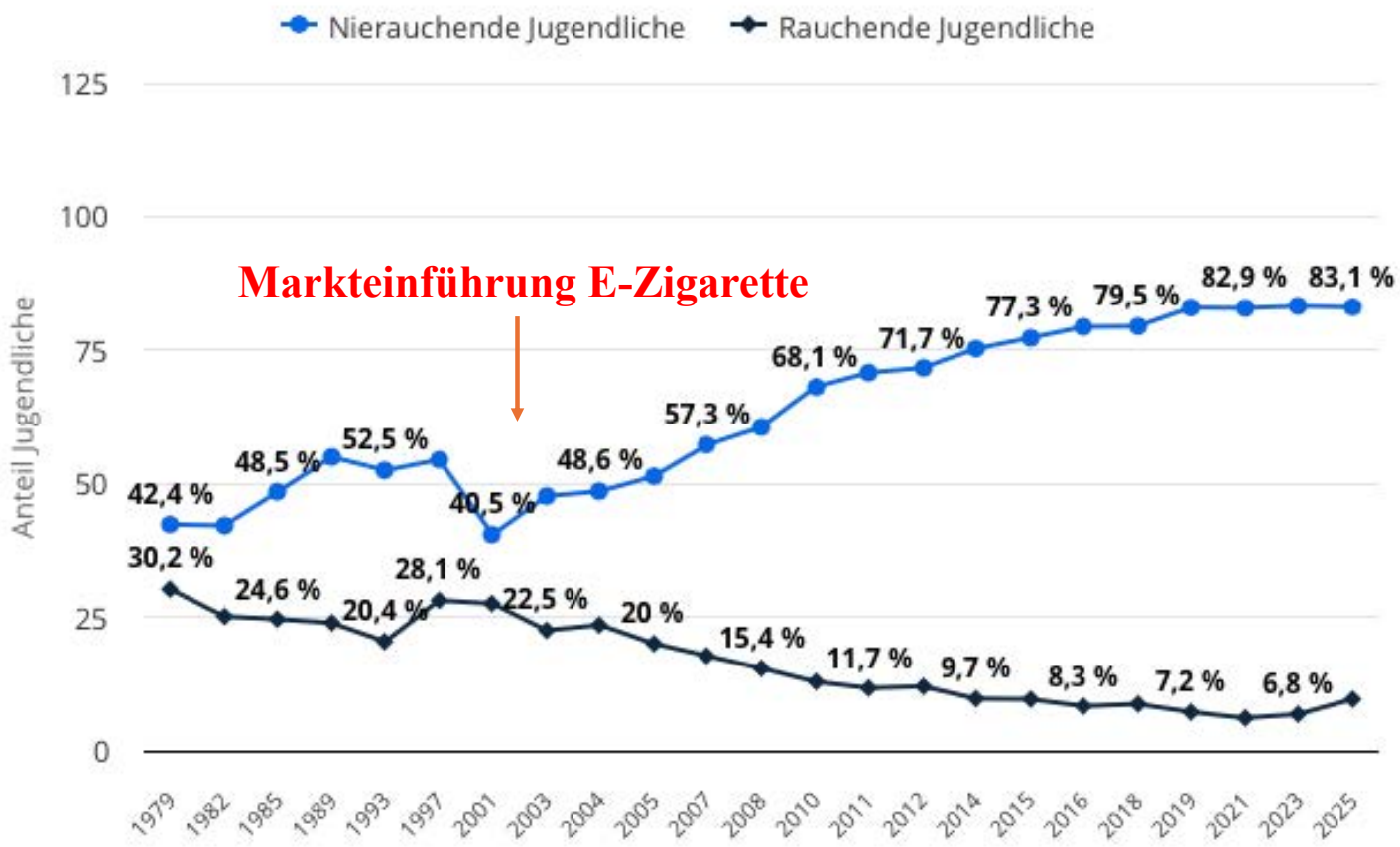
Theorie der Einstiegsdroge = Theorie der Suchtverlagerung



Rauchfreie Nikotinprodukte wie E-Zigaretten, Nikotinbeutel oder Tabakerhitzer sind ein trojanischer Trick der Zigarettenkonzerne, um Kinder und Jugendliche zum Rauchen zu verführen.
(Aktionsbündnis Nichtrauchen, Kampagne zum Weltnichtraucher-tag 2026)



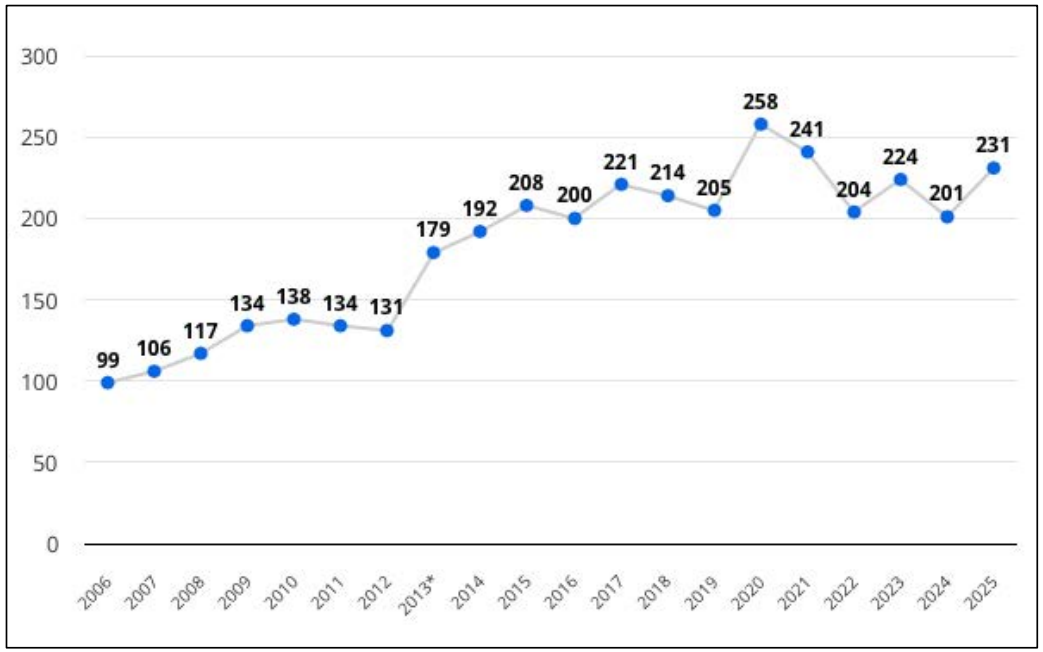
Theorie der Einstiegsdroge und Empirie des Rauchverhaltens



Altersgruppe 12 bis 17 Jahre. Q: Drogenaffinitätsstudie BzgA, Schaubild: Statista

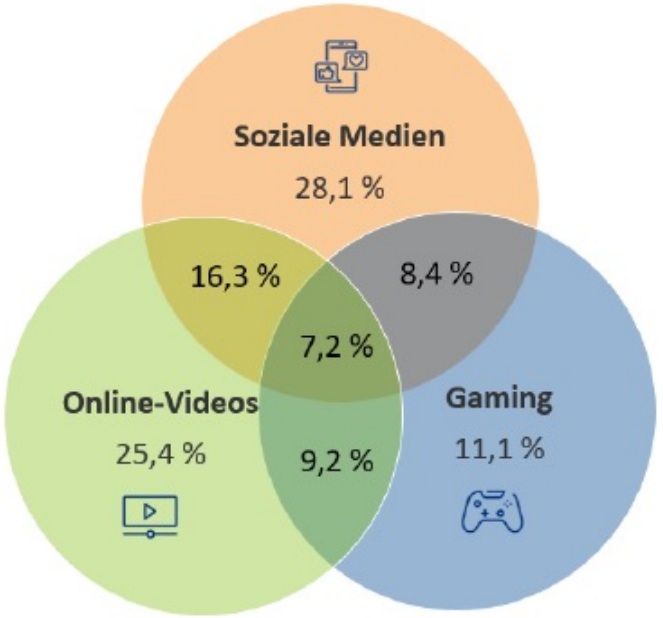
Substanz **Zigarette → Smartphone** Verhalten

Tägliche Internetnutzung in Minuten (2006 bis 2025)



Altersgruppe 12 bis 19 Jahre
Q: JIM-Studien, Schaubild: Statista

Problematische Nutzungsmuster (2025)



Altersgruppe 10 bis 17 Jahre
Q: Otter Mediensuchtstudie

Substanz **Zigarette → Smartphone** Verhalten



Billie Eilish: Xanny

GOT A TIP? The Hollywood Reporter NEWSLETTERS SUBS

NEWS FILM TV MUSIC AWARDS LIFESTYLE BUSINESS INTERNATIONAL COVERS CHARTS LISTS V

HOME > MUSIC > MUSIC NEWS

Billie Eilish on Why She Says Her Social Media Usage Is Like "My Cigarettes": "It's Really a Problem"

ARTICLE

Journal of Behavioral Addictions 7(2), pp. 252–259 (2018)
DOI: 10.1556/2006.7.2018.49
First published online June 12, 2018

Is smartphone addiction really an addiction?

TAYANA PANOVA* and XAVIER CARBONELL

Die unvermeidliche Unschärfe des Suchtbegriffs

Harmlosigkeit ← ...die Endpunkte sind klar erkennbar... → Selbstzerstörung

Konsummuster		**Zeithorizont**	
		sporadisch	*permanent*
Schadens-potential	*hoch*	Exzess	Sucht
	gering	Genuss	Abhängigkeit

Harmlosigkeit ← ??? → Selbstzerstörung

↑

...aber wo genau beginnen: Toleranzentwicklung, Dosissteigerung, Kontrollverlust etc. ...

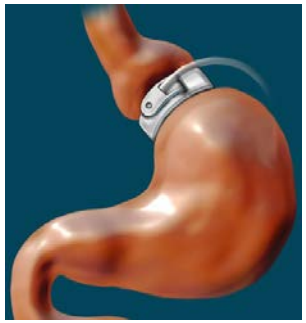
Suchtbegriff: Der Kampf um die Deutungshoheit

Argumentationsmuster		**Zeithorizont**	
		sporadisch	*permanent*
Schadens-potential	*hoch*	Subkultur	Gesundheits-experten
	gering	Industrie	Konsument, allein

...Mediensucht, Sportsucht, Esssucht, Computerspielsucht, Arbeitssucht, Kaufsucht, Sexsucht, Spekulationssucht, Bräunungssucht...

Bewirtschaftung von Elend durch die Suchtmittelindustrie
oder
Pathologisierung von Alltagshandeln durch die Gesundheitsbranche?

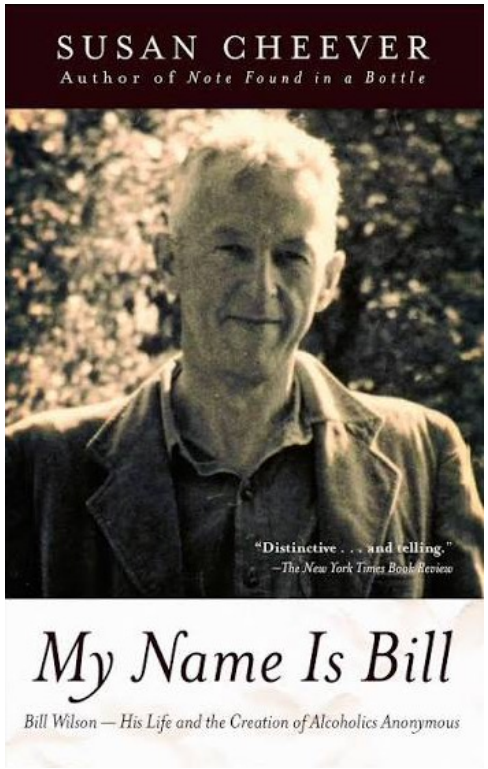
Substanz B **Essen → Trinken** Substanz C



Aus Begleitstudien zur Adipositaschirurgie ist bekannt, dass übergewichtige Patienten nach einer Magenverkleinerung oft deutlich mehr Alkohol trinken als zuvor. Dies trifft vor allem auf Personen zu, die es gewohnt waren, durch den Konsum von Fastfood und Süßigkeiten „dysphorische Stimmungen wenigstens passager zu neutralisieren“.

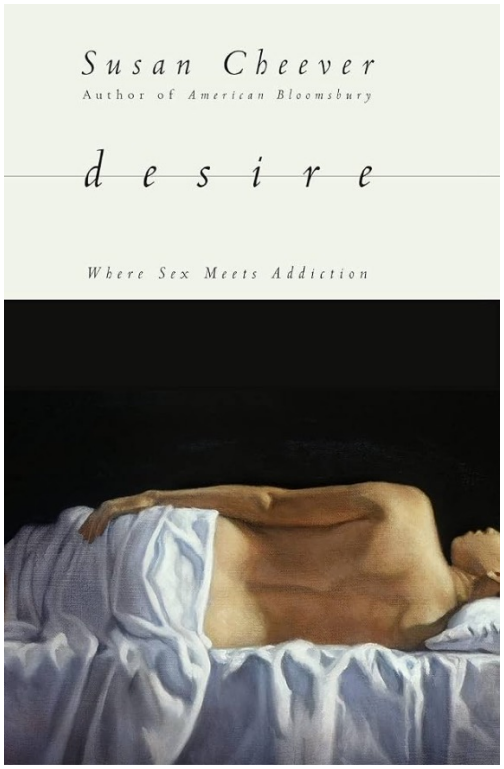
Q: Herpertz et al. (2022) Handbuch Essstörungen und Adipositas; Koball et al. (2021) Addiction transfer following bariatric surgery

Nachtrag: Laut aktuellem Erkenntnisstand kommt es bei Einnahme von GLP-1-Rezeptoragonisten („Abnehmpille“) zu keiner vergleichbaren Suchtverlagerung.



Substanz **Alkohol → Sexsucht** Verhalten

Bill Wilson, Mitbegründer der Anonymen Alkoholiker, nutzte seine Prominenz für eine Reihe von Affären mit Frauen aus Selbsthilfegruppen. Seine Biographin Susan Cheever sieht darin eine Suchtverlagerung vom Alkohol zum Sex. Wilson scheint kein Einzelfall zu sein: Das 12-Schritte Programm zur Alkoholentwöhnung ist deshalb – inoffiziell – um einen 13. Schritt erweitert worden. Männliche und weibliche „Sponsoren" sollen es unterlassen, sexuelle Beziehungen mit neuen Gruppenmitgliedern einzugehen.



Q: Bogart/ Pearce (2003): „13th-stepping". Why Alcoholics Anonymous is not always a safe place for women

Verhaltenssucht X **Sportwetten ↔ Finanzwetten** Verhaltenssucht Y

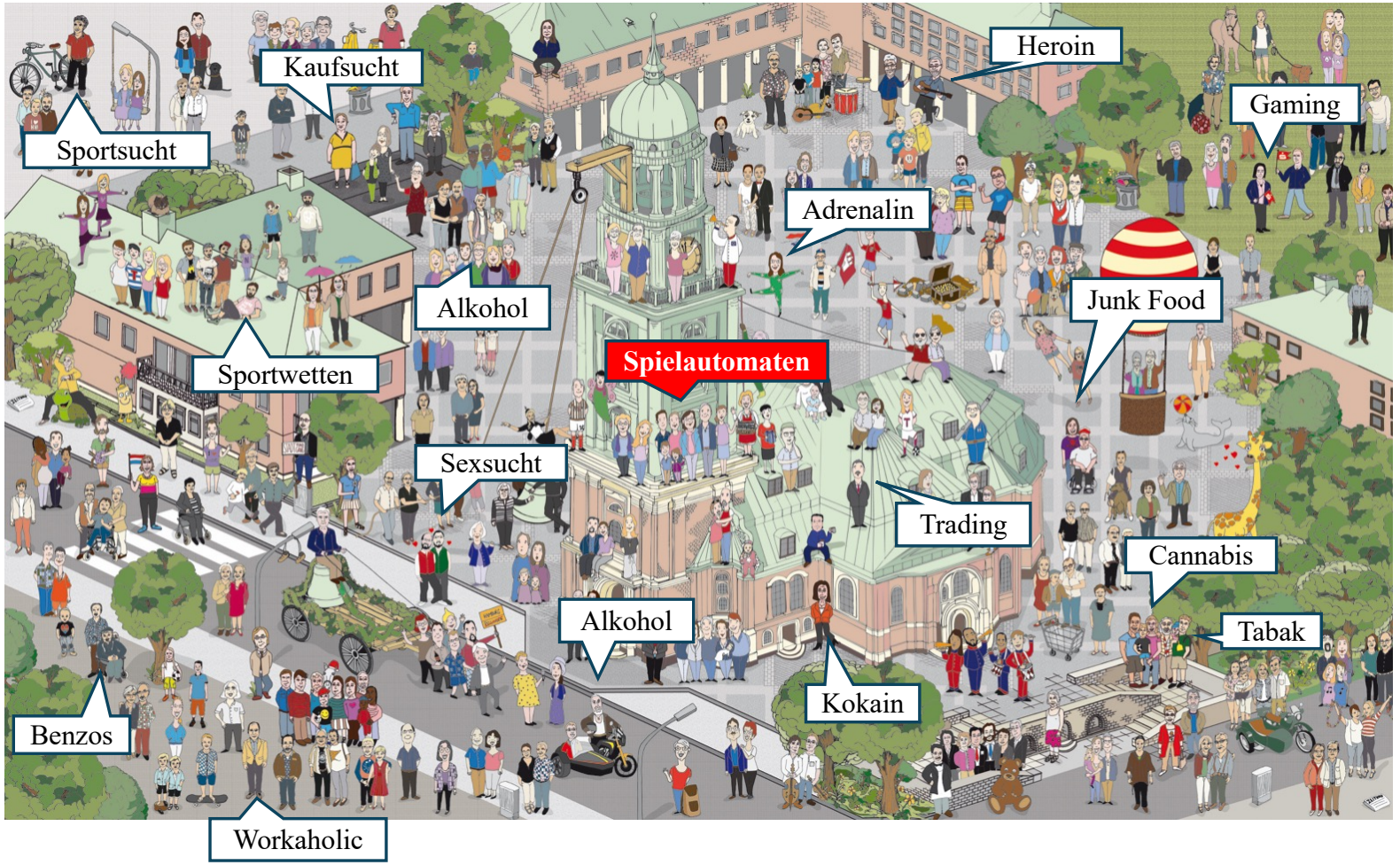
Symptome der Spekulationssucht

Zwangsverhalten:	Permanentes Checken der Börsenkurse über die Trading App.
Stimmungsschwankungen:	Euphorisches Hochgefühl nach einem erfolgreichen Börsengeschäft, gefolgt von tiefer Verzweiflung nach einem Verlust.
Entzugserscheinungen:	Reizbarkeit oder Angstzustände, wenn Trading gerade nicht möglich ist.
Toleranzentwicklung:	Höhere Geldbeträge, riskantere Finanzprodukte, Überschreiten von selbst gesetzten Einsatzlimits.
Verschuldung:	Kredite aufnehmen, um das Online-Trading zu finanzieren.
Berufliche Nachteile:	Konzentrationsprobleme, heimliches Traden am Arbeitsplatz.
Doppelleben:	Belügen der Partnerin/ des Partners über das Ausmaß der Spekulation.
Regression:	Verlust des Interesses an anderen Aktivitäten, insbesondere an solchen, die vor dem Trading Spaß gemacht haben.
Gesundheitliche Folgen:	Schlafstörungen („money never sleeps“), Depressionen, Suizidalität.

Q: FAGS-Onlineforum Glücksspielsucht, Stichwort Daytrading; Family Addiction Specialist, New York

Megatrend

Von der Modellsucht zur Diversifizierung des Suchtverhaltens



Megatrend Von substanzgebundenen zu gerätegebundenen Suchterkrankungen





Association of playing computer games and psychosocial outcomes among the total sample. Results of linear regression analyses.

Probable gaming disorder	Depressive symptoms	Anxiety symptoms	Loneliness	Perceived social isolation	Social withdrawal	Life satisfaction
	5.47*** (4.67—6.28)	4.28*** (3.59—4.96)	0.89*** (0.65—1.13)	0.72*** (0.60—0.84)	11.17*** (9.06—13.28)	−1.77*** (−2.68 – −0.85)

Anzeichen für eine Computerspielsucht: 7% (Altersgruppe 18 bis 74)

Q: Hajek et al. (2026) Gaming disorder: Prevalence and association with psychosocial outcomes in the general adult population

Megatrend **Von vermeidbaren zu schwer vermeidbaren Suchtmitteln**





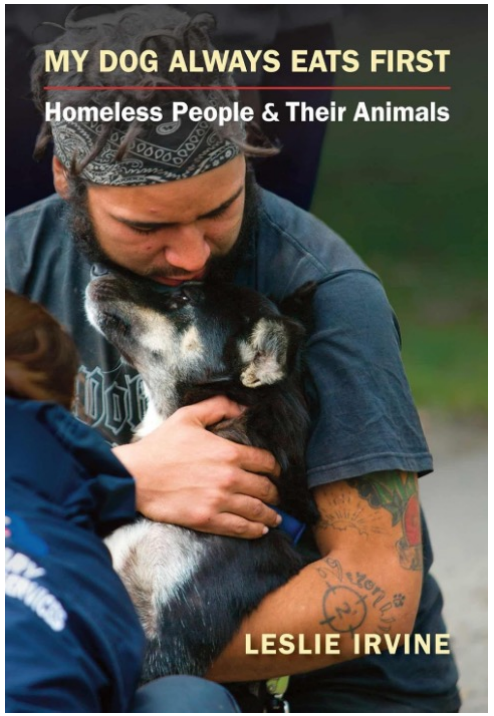




Auswege aus der Suchtspirale: „Selbstheilung“

Was hilft? Glück im Unglück

- Die Mehrzahl der Suchtkranken hat keinen Kontakt zur Suchthilfe.
- Die Mehrzahl der Suchterkrankungen wird ohne Zutun der Suchthilfe überwunden.
- „Selbstheilungen“ gehen zumeist aus heilsamen Bindungen hervor (ein Kind bekommen, eine neue Liebe, ein Haustier anschaffen).
- Die Entwöhnung vom Suchtmittel kann der Anstoß zu einer positiven Kettenreaktion sein: mehr Sport, gesündere Ernährung, weniger Stress etc. (= Carry over-Effekt).



Auswege aus der Suchtspirale: „Künstliche Intelligenz“

Was hilft? SuchtGPT?!

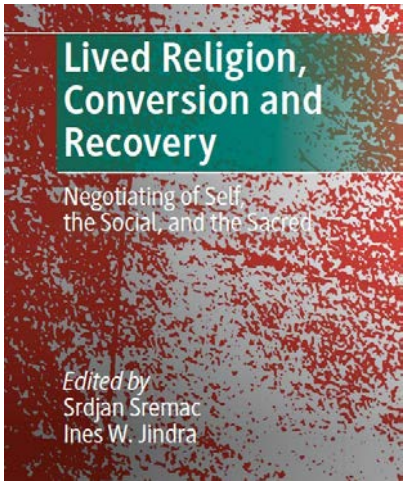


- Anfragen werden nach dem **Papageienprinzip** beantwortet. Frage Dietmar J.: *„Ich denke dauernd an Aktiengeschäfte, checke bei jeder Gelegenheit die App, schlafe schlecht.“* Antwort SuchtGPT: *„Das klingt wirklich belastend. Es scheint, als ob das ständige Überprüfen der App deinen Alltag stark beeinflusst.“*
- Die KI-Texte sind roboterartig anbiedernd: *„Danke, dass du das teilst. … Es ist gut, dass du das ansprichst“* (Fachbegriff: **Sycophancy**).
- Ein Chatbot stärkt womöglich die **Autarkieillusion** vieler Suchtmittelkonsumenten („ich schaff das auch alleine“).
- Um eine Beratungsstelle zu finden, braucht man keine Künstliche Intelligenz. Dafür **genügt eine simple Internetrecherche**.
- In Zeiten knapper Kassen kann SuchtGPT dazu verleiten, das **Netz der Beratungsstellen auszudünnen** (siehe Post, siehe Sparkasse).

Auswege aus der Suchtspirale: Umfrage* unter US-Experten I.

Was hilft? Spiritualität

- *„Put your faith in God. Give up idols.“*
  (O-Ton US-Experte)
- *„Zum Glauben kommen, dass nur eine Macht, die größer als man selbst ist, die eigene geistige Gesundheit wiederherstellen kann.“*
  (Anonyme Alkoholiker)



Frage dazu:

Ist nicht auch die spirituelle Heilung eine Form der Suchtverlagerung, die eigene Risiken und Nebenwirkungen mit sich bringt?
(so Sussman et al. 2011: Drug addiction, love and higher power)

Q: Sinclair et al. (2026): Substance use treatment professionals' views on substitute addictions. A thematic analysis of open-ended questionnaire responses. Journal of Drug Issues. N = 85*

Auswege aus der Suchtspirale: Umfrage* unter US-Experten II.

Was hilft? Langzeit-Engagement in einer Selbsthilfegruppe

Es gibt ...

- Anonyme Alkoholiker (AA)
- Anonyme Arbeitssüchtige (AAS)
- Anonyme Messies (ACA)
- Anonyme Esssüchtige (FAA)
- Anonyme Nikotiniker (NicA)
- Anonyme Schuldner (DA)
- Anonyme Sexsüchtige (SAA)
- Anonyme Spieler (GA)
- (...)

Frage dazu:

Gibt es auch „interdisziplinäre“, soll heißen: Suchtmittel-übergreifende Selbsthilfegruppen?

Q: Sinclair et al. (2026): Substance use treatment professionals’ views on substitute addictions. A thematic analysis of open-ended questionnaire responses. Journal of Drug Issues. N = 85*

Auswege aus der Suchtspirale: Umfrage* unter US-Experten III.

Was hilft? Unterstützung durch die Suchthilfe

- Monitoring möglicher Ausweichstrategien
- Prävention von Suchtverlagerungen durch Warnhinweise während der Entwöhnung (empfohlen werden Gehirnscans).
- Ein *phasenweiser* Umstieg auf ein weniger schädliches Suchtmittel ist akzeptabel.
- Auf Dauer führt kein Weg herum um die – oft schmerzhafte – Aufarbeitung der Suchtursachen und das – oft mühsame – Erlernen von neuen Strategien der Problembewältigung im Alltag.



Frage dazu:

Wie oft gelingt der Versuch, Suchtursachen aufzuarbeiten bzw. neue Alltagsstrategien zu erlernen, und wie oft scheitert er?

Q: Sinclair et al. (2026): Substance use treatment professionals' views on substitute addictions. A thematic analysis of open-ended questionnaire responses. Journal of Drug Issues. N = 85*

Persönliches Fazit des Referenten zum Thema Suchtverlagerung:

Vielleicht leben wir irgendwann in einer zuckerfreien, alkoholfreien, nikotinfreien, koffeinfreien, kokainfreien, xyz-freien Gesellschaft. Eine suchtfreie Gesellschaft aber wird es nicht geben. Denn das Leben, wie es uns auferlegt ist, ist zu schwer für uns. Um es zu ertragen, können wir Linderungsmittel nicht entbehren. Wir sollten daher darauf achten, dass diese Linderungsmittel so wenig Schaden wie möglich anrichten.



Cartoon: Marek Raczkowski

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Nachfragen und Kommentare bitte an Jazbinsek@online.de

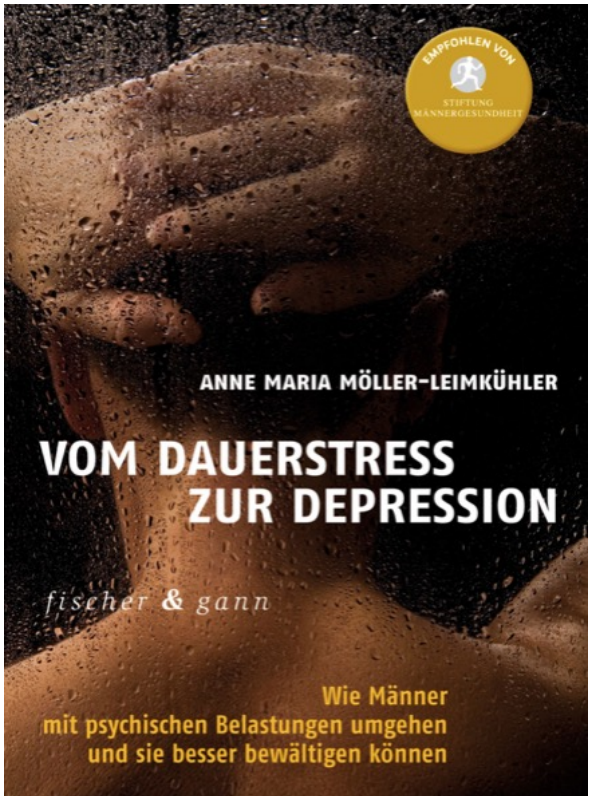
Literaturhinweise:

Deborah Sinclair, Dave Sussman et al. (2021): Substitute addictions in persons with substance use disorders. A scoping review.
In: Substance use & misuse Vol. 56. No.5

Dietmar Jazbinsek: Gewichtszunahme durch Rauchentwöhnung? Über das Problem der Suchtverlagerung. In: Heino Stöver (Hrsg.): Strategien der Rauchentwöhnung und Tabakkontrolle (im Druck)

Bonusfolie | **Prävention**

Zielgruppe Männer: Die Schwäche des starken Geschlechts



Bei fast allen Varianten des Suchtverhaltens ist der Anteil der betroffenen Männer größer als der der Frauen. Ein Grund: Depressionen werden bei Männern oft nicht erkannt. Die Betroffenen greifen deshalb zu Suchtmitteln, um negative Gefühle zu bewältigen. Die Sucht wird zum Selbstmord in Zeitlupe. Projekte zur Suchtprävention speziell für Männer sollten darauf abzielen, die Geselligkeit zu fördern.



Bonusfolie | **Prävention**

Zielgruppe: Kleinkinder und ihre Eltern „prevent adverse childhood experiences“



Gula = Völlerei = Sucht
Hieronymus Bosch (ca. 1505)

Traumatische Kindheitserlebnisse wie sexueller Missbrauch, emotionale Vernachlässigung oder häusliche Gewalt sind eine Hauptursache für Suchterkrankungen aller Art. Finanzielle Unterstützung von Alleinerziehenden, Elternkurse zur Einfühlung in die Bedürfnisse eines Säuglings und bessere Betreuungsangebote im Vorschulalter können einen wesentlichen Beitrag zur Suchtprävention leisten.



Elternführerschein

für einen guten Start ins Leben

Ein Angebot für Eltern in Stadt und Landkreis Hof



schrei ambulanz köln