



Risiko Sucht – Folge 2 von 6

Quellen

- Tretter, F (2017) Sucht. Gehirn. Gesellschaft. MWV Berlin
- suchtschweiz (10.04.2026) <https://www.suchtschweiz.ch/zahlen-und-fakten/>

Welche Süchte gibt es?

«Jedes menschliche Verhalten kann süchtig entgleisen» (Tretter, 3).

Diese Folge soll vor allem eine *Anregung* sein dafür, bei welchem Konsumverhalten es sinnvoll sein könnte, genauer *hinzuschauen*; dies bei uns selbst oder auch bei den Menschen um uns herum.

Jedes menschliche Verhalten kann sich so entwickeln, dass es zu einem Suchtverhalten wird. Die untenstehende Liste (vgl. suchtschweiz) enthält bekannte Süchte, die mit einer gewissen Häufigkeit vorkommen. Da grundsätzlich jeder Stoff und jedes Verhalten für eine Sucht in Frage kommen, ist die Liste nicht abschliessend. Sie hält sich an die übliche Unterteilung von Süchten:

- Stoffgebundene
- Stoffungebundene, auch Verhaltenssüchte genannt
- Mit * markiert sind weitere Verhaltenssüchte, die suchtschweiz nicht aufgeführt
- Essstörungen sind nicht stoff(un)gebunden zugeordnet

Stoffgebundene Süchte

Alkohol: Bier, Wein, Spirituosen

Zigaretten & Co.: Zigaretten, Shisha, Zigarren, Zigarillos, Pfeife, Schnupftabak

Neue nikotinhaltige Produkte: E-Zigaretten, Tabakprodukte zum Erhitzen, SNUS

Cannabis: Blüten, Harz, synthetisches Cannabinoid

Kokain: Kokainhydrochlorid, Crack, Base

Opioide: Heroin, Fentanyl

Andre Substanzen: (Met)amphetamine, Pilze, LSD, Ketamin, PCP, MDMA, Ecstasy

Medikamente: Benzodiazepine, Benzodiazepin-Analoga (Zolpidem, Zopiclon)



Stoffungebundene Süchte

Spiele: Geld- und Glücksspiel

Online-Aktivitäten: Gaming, Social Media

**Kaufen:* online und im Laden

**Sex:* Internet, Events, Clubs, Shops, sexuelle Dienstleistungen

**Arbeit:* freiberuflich, angestellt

**Sport:* Ausdauer, Kraft, Extremsport etc.

**Ordnung:* Putzen, Aufräumen

***Essstörungen**

**Anorexie, *Bulimie, *Binge-Eating, *Orthorexie*

** nicht in der Aufzählung von suchtschweiz*

Alle Folgen in der Übersicht

1 Prinzip Selbstsorge

2 Welche Süchte gibt es?

3 Konsum von Abstinenz bis Sucht

4 Zum Beispiel Alkohol

5 Kritische Momente

6 Was kann ich tun?