

Deutscher Ring

Zwischen Vergnügen und Abhängigkeit: Der schmale Grat zur Onlinesucht

- 40 Prozent der Deutschen können auf private Internetnutzung nicht verzichten

17.03.2010 - 11:00 Uhr, Deutscher Ring Versicherungsunternehmen

Hamburg (ots) - Vier von zehn Deutschen sind der Meinung, auf privates Surfen im Netz auf keinen Fall zwei Wochen lang verzichten zu können. Acht von Zehn sind in ihrer Freizeit mindestens fünf Mal in der Woche im Internet unterwegs. Dabei ist der Grat zwischen Vergnügen und Abhängigkeit schmal. Vor allem von Online-Spielen und sozialen Netzwerken geht erhöhte Suchtgefahr aus, weil sie dazu verleiten, sich in virtuelle Welten zu flüchten und ständig online zu sein. Deutlich weniger gefährlich sind dagegen die kleinen Besorgungen im Netz wie Bankgeschäfte oder Reisebuchungen. Etwa sieben Prozent der Internetnutzer gelten mittlerweile als süchtig, ebenso viele als stark gefährdet. Die Folge von exzessivem Computerkonsum: Wer viele Stunden am PC verbringt, hat weniger Zeit für andere Dinge. Soziale Beziehungen zu Freunden und Partnern leiden darunter. Gleichzeitig gefährdet das stundenlange Sitzen die Gesundheit. Das sind Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage des Deutschen Ring Krankenversicherungsverein a. G. unter 1.500 Bundesbürgern.

Besonders der Bewegungsmangel aufgrund vieler Stunden vor dem PC führt dabei zu gesundheitlichen Beschwerden, wie Übergewicht und Rückenproblemen. Außerdem kann durch die ständige Überbeanspruchung der Augen das Sehvermögen nachhaltig geschädigt werden. "Exzessiver Computerkonsum ist von einem reinen Freizeitvergnügen zu einem echten Problem geworden, das nicht unterschätzt werden darf", warnt Frank Grunwald, Gesundheitsexperte beim Deutschen Ring. "Kindern und Jugendlichen sollte deshalb frühzeitig der verantwortungsvolle Umgang mit dem PC, Spielkonsolen und anderen Medien beigebracht werden", so Grunwald.

Klassische Suchtstoffe nach wie vor gefährlich

Doch auch wenn der Medienkonsum in Deutschland zunehmend problematisch ist, gehen die größten Gefahren immer noch von den klassischen Suchtstoffen, wie Tabak und Alkohol aus. Sie spielen im Alltag vieler Menschen nach wie vor eine große Rolle. Jeder dritte Deutsche raucht mindestens fünf Mal pro Woche. Drei von zehn Rauchern sind sogar der Meinung, nicht einmal für kurze Zeit auf den Glimmstängel verzichten zu können. Ähnlich alarmierend ist der Alkoholkonsum. 15 Prozent der Bundesbürger trinken mehrmals die Woche Alkohol. Für jeden Zehnten ist es unmöglich, zwei Wochen ohne auszukommen. Kritisch ist der Umgang mit den Suchtmitteln vor allem, wenn versucht wird, damit Stress oder Anspannung auszugleichen.

Wann Genuss zur Sucht wird

Der Übergang zur Abhängigkeit ist häufig fließend. Deshalb lässt sich nicht pauschal festlegen, wann es sich tatsächlich um eine Sucht handelt. Es gibt jedoch mehrere Faktoren, die zuverlässige Hinweise darauf liefern und eine Überprüfung des eigenen Suchtverhaltens ermöglichen. Einer von ihnen ist, dass der Betroffene den Konsum nicht mehr genießen kann - er wird für ihn zum Zwang. Daneben spricht auch der Kontrollverlust für eine Abhängigkeit. Das Verlangen nach dem Suchtstoff wird immer stärker, bis der Betroffene nicht mehr in der Lage ist, den eigenen Konsum zu steuern. Typisch ist außerdem, dass die Dosis stetig erhöht wird. Wer abhängig ist, benötigt beispielsweise immer mehr Alkohol oder Nikotin um seine Sucht zu

stillen, weil sich der Körper mittlerweile daran gewöhnt hat. Aus anfangs einer Flasche Bier pro Abend werden schnell fünf, sechs oder mehr. Wird die Dosis dagegen reduziert oder komplett ausgesetzt, kommt es zu körperlichen oder psychischen Entzugserscheinungen wie Herzrasen, Zittern oder Nervosität.

Treffen einer oder mehrere dieser Faktoren auf das Konsumverhalten zu, sollte der Betroffene sich dringend Hilfe suchen. Entsprechende Beratungsangebote gibt es in jeder Stadt beziehungsweise Region. "Je früher die Sucht erkannt wird, desto einfacher ist es auch, davon loszukommen", rät Frank Grunwald. Doch auch hier gilt vor allem mit Blick auf den Nachwuchs: Vorsorge ist besser als Heilung. Suchtprävention sollte schon im Kindesalter anfangen. "Kinder und Jugendliche schauen sich den Umgang mit Alkohol, Nikotin oder auch Medien bei Erwachsenen ab. Eltern sollten deshalb vorleben, Dinge zu genießen - aber auch Grenzen zu setzen. Denn das Verhalten der Eltern wirkt weit stärker als jede spätere Belehrung", so Grunwald.
Deutscher Ring Krankenversicherungsverein a. G.

Der Deutscher Ring Krankenversicherungsverein a. G. aus Hamburg hat seinen Ursprung im Jahr 1925 und ist heute einer der erfolgreichsten Anbieter von Krankenvoll- und Krankenzusatzversicherungen. Dazu tragen leistungsstarke Produkte, ein herausragender Kundenservice sowie eine außergewöhnlich hohe Beitragsstabilität bei. Seit April 2009 bildet das Unternehmen mit den drei Versicherungsvereinen auf Gegenseitigkeit der SIGNAL IDUNA Gruppe einen Gleichordnungskonzern. Der Versicherer beschränkt sich nicht auf die Erstattung von Kosten im Krankheitsfall, sondern steht als umfassender Gesundheitsdienstleister an der Seite seiner Versicherten. Das RingGesundheitsManagement zeigt Wege und gibt Hilfestellungen bei der Erhaltung bzw. Wiederherstellung der Gesundheit. Mehr Informationen unter www.DeutscherRing.de/RingGesundheitsWelt.

Pressekontakt:

Deutscher Ring Krankenversicherungsverein a.G.
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Kirstin Zeidler - Pressesprecherin

Tel.: +49 (0)40 35 99 - 27 37
Fax: +49 (0)40 35 99 - 22 97
E-Mail: Presse@DeutscherRing.de

Ludwig-Erhard-Str. 22
20459 Hamburg
www.DeutscherRing.de

@@infblk@@

Originaltext:	Deutscher Ring Versicherungsunternehmen
Pressemappe:	http://www.presseportal.de/pm/38541/deutscher-ring-versicherungsunternehmen
Pressemappe als RSS:	http://presseportal.de/rss/pm_38541.rss2