



# Endlich frei!

11

[www.secretsofwellness.org](http://www.secretsofwellness.org)



FREIKIRCHE DER  
SIEBENTEN-TAGS-ADVENTISTEN

150  
JAHRE

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

**Gesundheit**  
kein Zufall

health  
MINISTRIES   
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

**D**as Nationale Institut für Drogenmissbrauch der USA definiert Abhängigkeit als „**Erkrankung des Gehirns, geprägt von unwiderstehlichem Verlangen und Konsum von Drogen trotz schädlicher Wirkung**“. Abhängigkeiten führen zu körperlichen, seelischen, sozialen, beruflichen, rechtlichen und familiären Problemen.

Ein bedeutendes Beispiel für Abhängigkeit in Europa ist der Alkohol. Der Alkoholkonsum hat weitreichende Folgen für die Gesellschaft und den Einzelnen. Laut Anonymen Alkoholikern macht „das erste Glas betrunken“. Auch mäßiges Trinken in Gesellschaft kann viele Probleme schaffen. Gar kein Alkohol ist der einzige Weg zur Freiheit.

Ein weiterer Killer ist Tabak. Nikotin gehört zu den stärksten suchterzeugenden Substanzen. Rauchen kann zu Lungenkrebs, Emphysemen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen.

Die meistbeworbene und konsumierte psychoaktive Droge der Welt ist Koffein. Koffein kann Angstzustände, Schlafstörungen, Unruhe, Tinnitus, Verwirrtheit und Herzrhythmusstörungen auslösen. Teenager, die häufig koffeinhaltige Energy-Drinks trinken, sind auch anfälliger für andere Abhängigkeiten.

Illegale Drogen wie Marihuana, Kokain, Heroin, Halluzinogene, Schnüffelfstoffe oder Opiate machen in höchstem Maße abhängig.

**Suchtmittel können selbst in geringen Dosen nicht bedenkenlos verwendet werden. Wenn du unter einer Abhängigkeit leidest, vergiss nicht: Du bist nicht allein in deinem Kampf.** Was auch immer deine Probleme sind: Gott hat schon einen Ausweg. Bitte ihn um Hilfe! Auch Fachleute können dir helfen. Mit Gottes Hilfe und menschlicher Unterstützung ist der Sieg nicht fern!

**Dr. Adrian Horvath**  
Psychiater

