

Homepage ▶ News ▶ 5 alltägliche Dinge, die abhängig machen können

## 5 alltägliche Dinge, die abhängig machen können

★★★★★ (65)

Dass Drogen schnell abhängig machen können, ist nichts Neues. Weniger Menschen ist jedoch bewusst, dass auch ganz alltägliche Dinge schnell zu einer Sucht werden können. Einige Studien bestätigen diese Wirkung.

von **Comelia Bertram**, News-Redakteurin

Veröffentlicht: 29.05.2019



iStockphoto

**f** Alkohol, Zigaretten und Medikamente – alles Dinge, von denen man abhängig werden kann. Keines davon trifft auf dich zu? Super, dann scheinst du alles unter Kontrolle zu haben. Oder?

Tatsächlich gibt es neben den offensichtlich süchtig machenden Versuchungen auch ganz alltägliche Sachen, die ein erhebliches Suchtpotential bergen und manchmal unbemerkt abhängig machen können.

### 1. Käse macht ähnlich süchtig wie Heroin

Beim Gedanken, auf Käse verzichten zu müssen, wird dir ganz anders? Damit bist du nicht allein. Forscher der [Universität von Michigan](#) haben nachgewiesen, dass Käse ähnlich süchtig machende Chemikalien enthält wie Opiate. Du willst also immer mehr und mehr davon.

Egal, ob auf einer käserreichen Pizza, einem überbackenen Auflauf oder im Brotbelag – überall ist reichlich Kasein enthalten. Dabei handelt es sich um ein Protein, welches in Milch vorkommt.

Lesetipp



DAK-GESUNDHEITSREPORT 2019

#### Millionen Arbeitnehmer haben ein Suchtproblem

Dieses Protein regt die Opioidrezeptoren des Gehirns ähnlich stark an, wie es bei einem Drogensüchtigen der Fall ist. Daher gilt: Mit Käse lieber etwas sparsamer umgehen.

### 2. Trainingseinheiten nehmen Überhand

"Sowohl Männer als auch Frauen gehen heutzutage immer öfter zum Training", erklärt der Personal Trainer und Ernährungsexperte Ricardo Riskalla gegenüber dem Portal 'coach.nine'.

"Die Leute versuchen immer häufiger, meine Empfehlungen für sie zu übertreffen. Sie denken, dass sie durch stundenlanges Training den perfekten Look erreichen können."

"Ich sehe immer wieder, wie die Opferung von Familien- und Arbeitszeit und sozialem Leben für übermäßiges Training das Leben eines Menschen zerstören kann", warnt er.

Jedoch sei es laut Riskalla sehr schwierig, diese Art von Sucht in den Griff zu bekommen, da Sport in der Öffentlichkeit ein äußerst gutes Image habe und daher diese Abhängigkeit nicht sonderlich negativ erscheine.

Eine [Studie der Stanford University](#) ergab zwar, dass die Sterblichkeitsrate bei Männern, die regelmäßig trainierten, sank. Bei Männern, die zu viel Sport betrieben und dadurch mehr als 3.500 Kalorien pro Woche verbrannten, begann sie jedoch zu steigen.

### 3. Lieder können einen Rausch auslösen

Neigst du auch dazu, einen Song immer und immer wieder zu hören? Das mag für andere Menschen zwar nervig sein, allerdings gibt es eine gute Entschuldigung: Du bist einfach süchtig nach diesem Lied.

[Forscher der McGill University](#) haben herausgefunden, dass wir beim Hören von Musik, die wir mögen, einen natürlichen Rausch erleben, der den Neurotransmitter Dopamin freisetzt.

Dieser wird häufig mit Belohnungen wie Essen, Drogen und Sex in Verbindung gebracht. Die Musik ist für dich also eine Droge, weshalb du einige Stücke rauf und runter hörst und einfach nicht genug bekommst.

### 4. Zu viel Arbeit beeinträchtigt die Gesundheit

Wenn die Arbeit an erster Stelle steht, leiden andere Bereiche des Lebens, wie zwischenmenschliche Beziehungen oder die Gesundheit, schnell unter diesem Engagement. Dabei ist eine solche Abhängigkeit von der Arbeit gar nicht mal so selten.

Rund 500.000 Deutsche sollen Workaholics sein, in anderen europäischen Ländern wie Norwegen oder Ungarn liegt der Anteil bei über 8 Prozent. So geht es aus Studien hervor, die mit der [Bergen Work Addiction Scale](#) durchgeführt wurden.

Abgesehen vom langen Sitzen am Schreibtisch gibt es noch weitere verheerende Auswirkungen der Arbeitssucht auf deine Gesundheit.

Eine im [American Journal of Epidemiology](#) veröffentlichte Studie ergab, dass Workaholics zu 40 bis 80 Prozent häufiger an Herzerkrankungen leiden und auch Alkoholprobleme werden ab einer 50-Stunden-Woche wahrscheinlicher.

### 5. Zucker wirkt wie Kokain

Wenn du wirklich willst, dann kannst du auf das tägliche Stück [Schokolade](#) oder deinen Lieblingskeks verzichten? Sei dir da lieber nicht so sicher.

Denn [Forscher der Queensland University of Technology](#) haben die Auswirkungen von Zucker auf den Körper untersucht. Das Ergebnis: Der süße Stoff macht ähnlich süchtig wie Kokain.

In der Galerie: So viele Stücke Zucker stecken in alltäglichen Produkten

Bildstrecke



Die Personen, die nach einem regelmäßigen Konsum plötzlich aufhören Zucker zu essen, machen dann Ähnliches durch wie Drogenabhängige auf einem kalten Entzug.

"Im Wesentlichen beeinflusst Zucker, wie alle anderen Drogen, den Belohnungspfad im Gehirn", erklärt der leitende Forscher der QUT School of Clinical Sciences und Co-Autor der Studie, Masroor Shariff.

Um von der süßen Droge loszukommen, empfiehlt es sich, den Konsum langsam zu verringern, sodass sich der Körper daran gewöhnen kann.

### Meistgelesen



Wie viele Kalorien verdaue ich?



Warum schlafen Paare aneinander?



Was ist dein täglicher Energiebedarf?

**Jetzt den Newsletter bestellen**

Meine E-Mail-Adresse

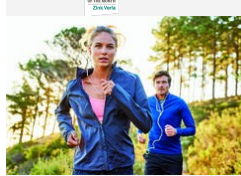
**ANMELDEN**

### Abo Prämien



**9 x FIT FOR FUN + SHUYAO Set für nur 33,40€!**

### GESPONSERT

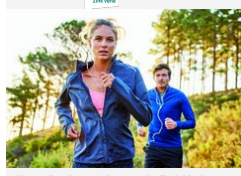


Unser Product of the month: Zink Verla

### Tools & Tests

- BMI-Rechner**
- Kalorienrechner**
- Körperfett-Rechner**

### GESPONSERT



Unser Product of the month: Zink Verla

### Neue Rezepte



**Soba Nudeln mit Sesamtofu und Pak Choi**

### Rezeptsuche

Rezeptname, Zutat, ...

Fitfaktor

Kategorie

Zeitaufwand

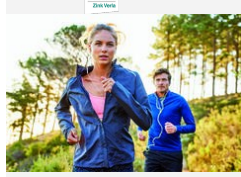
**SUCHEN**

[Alle Rezepte](#)

### Beliebte Suchbegriffe

- Fasten
- Gesunde Ernährung
- Workout
- Diät
- HIIT
- Gesundheit
- Rücken
- Sex
- Laufen
- Stress
- Low Carb
- Krafttraining
- Yoga
- Fettverbrennung
- Krankheiten
- Achtsamkeit

### GESPONSERT



Unser Product of the month: Zink Verla