

Ansprechpartnerin HSW:

**Roxana Rohde**  
Marketing & Kommunikation

Tel.: +49 5151 95 59-22  
rohde@hsw-hameln.de

Ansprechpartnerin BKK24:

**Lena Marie Hahn**  
Geschäftsbereich  
„Länger besser leben.“  
Pressereferentin

Tel.: +49 5724 971-189  
lm.hahn@bkk24.de

## PRESSEINFORMATION

### **Wenn Gewohnheit zur Sucht wird** Präventionskonferenz des „Länger besser leben.“-Instituts rückt alltägliche Süchte ins Zentrum

(Hannover, im Dezember 2025). Wie dicht beieinander liegen nützliche Routinen und gefährliche Abhängigkeiten? Diese Frage stand am 27. November im Zentrum der 6. „Länger besser leben.“-Präventionskonferenz von Hochschule Weserbergland (HSW) und Krankenkasse BKK24. Das gemeinsame „Länger besser leben.“-Institut hatte eingeladen und rund 150 Gäste aus Wissenschaft, Pädagogik, Gesundheitspraxis und Verwaltung erlebten in der Akademie des Sports im LandesSportBund Niedersachsen in Hannover einen Tag voller Einblicke in alltägliche Süchte und wirksame Präventionsstrategien.

Zur Eröffnung machten Prof. Dr. med. Peter Schulte, ärztlicher Psychotherapeut und wissenschaftlicher Leiter des Instituts, und Jörg Nielaczny, Vorsitzender des Vorstandes der BKK24, deutlich, wo die Verantwortung der Prävention beginnt. Schulte betonte: „Alltagssüchte entstehen selten plötzlich, sie wachsen mit unseren Routinen. Prävention muss genau dort ansetzen, wo Gewohnheiten kippen.“ Nielaczny unterstrich: „Prävention darf nicht erst eingreifen, wenn Probleme sichtbar werden. Wir müssen frühzeitig unterstützen und Barrieren abbauen, damit Menschen Hilfe erhalten, bevor Abhängigkeiten entstehen.“

Dr. Roman Marek zeigte in seinem Vortrag „One for you, one for me“, wie alltäglich viele Suchterkrankungen heute sind. Oft sind belastende Erfahrungen, soziale Isolation oder der Wunsch nach Entlastung die Auslöser, besonders in einer Gesellschaft, in der Angst und Einsamkeit zunehmen. Marek machte deutlich, dass der Blick weg von spektakulären Medienbeispielen hin zu häufig übersehenen Alltagssüchten wie Medikamenten- und Spielsucht gelenkt werden muss.

Prof. Dr. Rainer Spanagel machte in seinem Vortrag „Neue Ansätze zur Suchtprävention und zur Rückfallprophylaxe“ deutlich: Cannabis sei heute deutlich stärker konzentriert, während Alkohol gesellschaftlich weiterhin verharmlost werde, trotz hoher gesundheitlicher und wirtschaftlicher Folgen. Bei der Behandlung zeigten sich neue Ansätze: Schon eine deutliche Reduktion des Konsums könne ein Erfolg sein; zudem eröffne die Medikamentenforschung neue Perspektiven, das starke Verlangen nach Suchtmitteln abzumildern.

Die Sozialwissenschaftlerin Jenny Lehnert-Ott beleuchtete anschließend in ihrem Vortrag Social Media als wachsende Herausforderung insbesondere für Kinder und Jugendliche. Endlos-Designs, soziale Vergleiche und die Angst, etwas zu verpassen, fördern dauerhafte Nutzungsmuster. Problematisch werde es, wenn aus Routinekonsum Funktionskonsum wird, etwa als Einschlafhilfe oder als Mittel gegen Einsamkeit. Sie appellierte an Eltern, ihre Kinder zu befähigen, kritisch mit Social Media umzugehen und die Nutzung bewusst zu reflektieren.

Das Theater Quintessenz übersetzte die Inhalte der Vorträge in improvisierte Szenen und bot einen ungewöhnlichen, zugleich emotionalen Zugang zu den Themen. Ein Graphic Recording von Ines Schaffranek hielt parallel die zentralen Inhalte und Diskussionen des gesamten Tages fest. Abschließend vertieften die Referierenden ihre Themen in Masterclasses und gaben praktische Orientierung für den Alltag.

Am Ende zog Prof. Dr. med. Peter Schulte das Fazit: „Süchte sind uns näher, als es das mediale Bild vermuten lässt. Fast die Hälfte der Menschen in Deutschland ringt mit Formen von Abhängigkeit.“ Jörg Nielaczny verriet: „Ich fand es durchaus mutig, Sucht zum Thema der Konferenz zu machen. Jetzt sage ich: Es war ein Muss. Prävention muss ganzheitlich gedacht werden und darf nicht bei Bewegung und Ernährung aufhören.“ Die Konferenz habe zudem eindrucksvoll gezeigt, wie wissenschaftlich fundierte und praxisnahe Prävention in der Praxis umgesetzt werden könne. Die enge Zusammenarbeit von HSW und BKK24 setzte ein starkes Zeichen in der Region und machte sichtbar, wie Menschen gezielt unterstützt werden können, bevor aus Gewohnheiten Abhängigkeiten werden.

#### **Zu den Kooperationspartnern:**

Die **BKK24** ist eine gesetzliche Krankenkasse. Sie steht für besondere Leistungsstärke: mit über 90 Extraleistungen und herausragend guten Angeboten etwa in den Bereichen Zahngesundheit und Osteopathie. Darüber hinaus überzeugt die bundesweit geöffnete Krankenkasse mit hoher Beratungskompetenz und optimaler Erreichbarkeit, online wie am Telefon. Service, Zufriedenheit und Nachhaltigkeit sind wichtige Werte. Ein starkes Bonusprogramm mit bis zu 160 Euro Rückzahlung pro Jahr nutzt ebenso Gesundheit wie Geldbeutel. Deutschlandweit einmalig ist die integrierte Initiative „Länger besser leben.“ zur Förderung von Gesundheitsbewusstsein und Lebenserwartung.

Die **Hochschule Weserbergland (HSW)** ist eine staatlich anerkannte und vom Wissenschaftsrat akkreditierte private Fachhochschule in Trägerschaft eines gemeinnützigen Vereins. Sie bietet im niedersächsischen Hameln duale und berufsbegleitende Studiengänge in den Bereichen Betriebswirtschaftslehre, Wirtschaftsinformatik, Wirtschaftsingenieurwesen, Soziale Arbeit und General Management an. Das duale Studium kann optional digital absolviert werden. Im berufsbegleitenden Flex-Studium können Module einzeln absolviert und später für ein vollwertiges Studium anerkannt werden.

In enger Zusammenarbeit mit Partnerunternehmen entwickelt und realisiert die HSW im Bereich Weiterbildung maßgeschneiderte Programme für Fach- und Führungskräfte. Darüber hinaus verfügt die Hochschule im Bereich Forschung und Entwicklung über ein Institut für Wissensmanagement, ein Interdisziplinäres Energieinstitut sowie das „Länger besser Leben.“-Institut. Alle drei Institute fördern den wertvollen Transfer zwischen Wissenschaft und Wirtschaft.

Mit dem zedita.digitalhub befindet sich am Hamelner Bahnhof der Transfer- und Innovationsknotenpunkt der HSW, ein Ort für neues Lernen und Arbeiten.

## **Bildmaterial (HSW):**



Prof. Dr. Rainer Spanagel informierte über Risiken von Alkohol und Cannabis und zeigte neue Ansätze zur Prävention und Therapie von Suchterkrankungen auf.



Institutsleiter Prof. Dr. med. Peter Schulte (links) und Jörg Nielaczny, Vorsitzender des Vorstands der BKK24, begrüßten zur 6. „Länger besser leben.“-Präventionskonferenz.