

Audi BKK

Riskanter Rausch – was Sucht bedeutet.

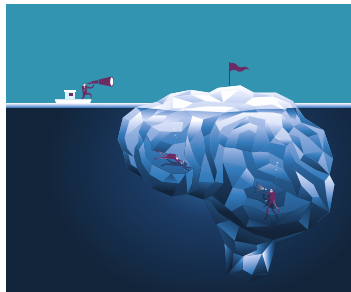
Ein Ratgeber Ihrer Audi BKK.



Zuhören ist unsere
stärkste Leistung.

Rauschmittel lösen keine Probleme, sie schaffen welche.

Inhalt



04
Was ist Sucht –
Gründe und Anzeichen.



12
Danach wird
man süchtig.



16
Verloren
in der
digitalen
Welt.



20
Zurück ins
Leben finden.

Sucht: erkennen, verstehen, überwinden.

Sucht ist ein gewaltiges Problem in Deutschland, denn sie betrifft sehr viele Menschen: 14,7 Millionen Menschen rauchen, 1,8 Millionen sind alkoholabhängig, 600.000 sind drogenabhängig und nach Schätzungen sind 2,3 Millionen abhängig von Medikamenten. Über 3 Millionen Kinder und Jugendliche leben mit einem betroffenen Elternteil. Zahlen, die zum Handeln aufrufen.

Die Sucht hat viele Gesichter, ihre Folgen sind aber immer dramatisch – für die Betroffenen und deren Familien und Freunde. Erfahren Sie mehr dazu, welche Ursachen Abhängigkeit hat, was erste Anzeichen sind und welche Wege es gibt, um diese Krankheit zu überwinden.

Die Broschüre kann Ihnen dabei helfen, die Krankheit besser zu verstehen und Lösungen zu finden – ob als Betroffener oder auch als Angehöriger.

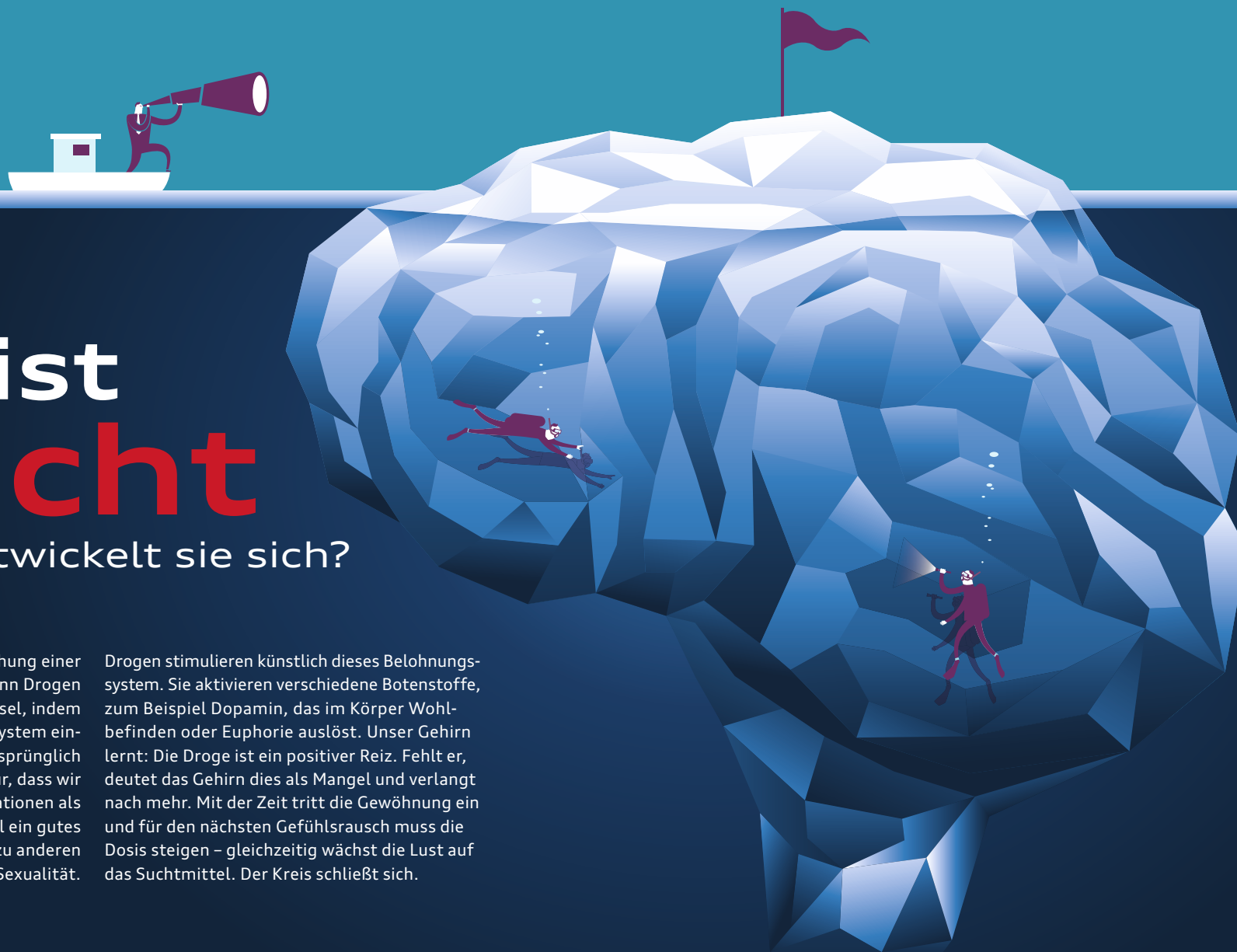


Was ist Sucht

und wie entwickelt sie sich?

Unser Gehirn spielt bei der Entstehung einer Abhängigkeit eine zentrale Rolle. Denn Drogen verändern massiv dessen Stoffwechsel, indem sie in das neuronale Belohnungssystem eingreifen. Dieses System diente ursprünglich dem Überleben, denn es sorgt dafür, dass wir bestimmte Erlebnisse und Situationen als angenehm empfinden, zum Beispiel ein gutes Essen, den sozialen Kontakt zu anderen Menschen oder Sexualität.

Drogen stimulieren künstlich dieses Belohnungssystem. Sie aktivieren verschiedene Botenstoffe, zum Beispiel Dopamin, das im Körper Wohlbefinden oder Euphorie auslöst. Unser Gehirn lernt: Die Droge ist ein positiver Reiz. Fehlt er, deutet das Gehirn dies als Mangel und verlangt nach mehr. Mit der Zeit tritt die Gewöhnung ein und für den nächsten Gefühlsrausch muss die Dosis steigen – gleichzeitig wächst die Lust auf das Suchtmittel. Der Kreis schließt sich.



Warum wird jemand süchtig?

Wenn ein Mensch an einer Sucht erkrankt, ist er nicht nur körperlich, sondern auch psychisch abhängig. Er gerät damit in einen Kreislauf, dem er nur mit therapeutischer Hilfe wieder entkommen kann. Warum ein Mensch überhaupt zu Drogen greift, hat viele Ursachen.

Die Rolle der Gene

Sucht ist eine Krankheit und keine Charakterfrage. Bei ihrer Entstehung spielen psychologische, biologische und soziale Einflüsse eine Rolle.

Ob jemand an einer Sucht erkrankt, hängt auch mit seinen Genen zusammen. Kinder von suchtkranken Eltern weisen eine größere Wahrscheinlichkeit auf, selbst suchtkrank zu werden. Forscher vermuten daher, dass es eine erbliche Veranlagung gibt.

Was sich im Kopf abspielt

Die psychische Abhängigkeit ist die, die im Kopf entsteht. Das Suchtmittel kann zum Beispiel Sicherheit und Geborgenheit vermitteln: Ein ängstlicher Mensch wird unter Drogeneinfluss plötzlich aufgeschlossen. Er empfindet sich als interessanter, und in seinem Kopf setzt sich fest: Ich brauche das Suchtmittel, damit ich besser bin.



Soziale Faktoren

Besondere Bedeutung kommt der familiären Situation zu. Kinder orientieren sich an ihren Eltern – wachsen sie in einer Umgebung auf, in der Drogen alltäglich sind, zeigen sie später ein ähnliches Verhalten wie ihre Eltern. Aber auch die Verfügbarkeit eines Suchtmittels ist relevant. Einige sind sehr leicht zu beschaffen wie zum Beispiel Alkohol.

Im Gehirn spielt sich dabei Folgendes ab: Die Drogen regen es dazu an, bestimmte Botenstoffe auszuschütten, die zum Beispiel Ängste mindern. Der Belohnungseffekt setzt ein und Betroffene möchten diese positiven Gefühle immer wieder erleben. Hinzu kommt, dass ein Suchtkranker bestimmte Orte oder Situationen, wie das Treffen mit Freunden, mit Drogenkonsum verbindet. Sie lösen in ihm automatisch das Verlangen nach dem Suchtmittel aus.

Die körperliche Abhängigkeit

Nach und nach setzt die körperliche Gewöhnung ein. Süchtige müssen daher immer größere Mengen konsumieren, um die erwünschte Wirkung zu erzielen. Sie sind jetzt körperlich abhängig. Mit der Zeit kämpfen sie nur noch darum, dem Entzug zu entgehen, der – je nach Droge – starke Beschwerden auslösen kann wie z. B. Krämpfe, Schmerzen und Zittern.

Was gibt es für Suchtformen?

Suchtexperten unterscheiden zwischen Abhängigkeiten, die stoffgebunden oder -ungebunden sind. Das bedeutet, dass Menschen von konkreten Stoffen abhängig sein können wie zum Beispiel von Alkohol oder Heroin. Sie können aber auch nach speziellen Verhaltensweisen süchtig werden wie bei der Glücksspielsucht. Man spricht dann von stoffungebundenen Süchten beziehungsweise Verhaltenssüchten. Abhängige erleben dabei eine ähnliche Stimulation wie bei der Einnahme von Drogen.

Die Spirale der Sucht.

Wenn Menschen abhängig werden, gerät ihr Leben nach und nach immer stärker aus dem Gleichgewicht. Das Schaubild zeigt, wie eins ins andere greift – bis die Erkrankten nur noch der Droge und ihrer Wirkung nachjagen und den Boden unter den Füßen verlieren.

Das zeigt die Spirale:

Jeder Mensch bewältigt sein Leben auf individuelle Art und Weise. Für einige spielt der Genuss dabei eine große Rolle. Im Laufe seines Lebens erlebt jeder innere Spannungen, Verunsicherung oder Krisen. Dabei entstehen unangenehme Gefühle und der Mensch sucht Lösungsstrategien. Einige flüchten sich in eine Scheinwelt, indem sie zum Beispiel Drogen nehmen oder exzessiv Glücksspiel betreiben. Sie genießen die Wirkung und scheinbare Lösung in vollen Zügen – und gewöhnen sich daran.

Die Suchtgefährdung nimmt zu, der Konsum wird schädlich. Schließlich ist das Verhalten oder sind die Drogen zur Dauerstrategie geworden. Die Betroffenen verlieren die Entscheidungsgewalt darüber, ob sie konsumieren oder nicht: Ihnen entgleitet die Kontrolle über ihr Leben und die Sucht hat sie nun fest im Griff. Die Probleme nehmen zu, der Verlust des Arbeitsplatzes droht, Familie und Freunde wenden sich ab. Die Abhängigen verlieren ihr Selbstwertgefühl, schämen sich und geraten noch mehr unter Druck. Zum Schluss leben sie isoliert und ihre Kräfte, ihr Leben selbst zu verändern, schwinden.



Sechs Anzeichen einer Sucht.



Wo beginnt die Sucht? Eine schwierige Frage, denn der Prozess ihrer Entstehung ist fließend. Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) hat dennoch sechs Warnsignale definiert:

1

Starker Wunsch oder Zwang

Das Verlangen nach dem nächsten Kick ist übermächtig – auch schon ohne körperliche Abhängigkeit.

Kontrollverlust

Süchtige verlieren die Kontrolle über ihr Leben.
Ein Alkoholkranker kann nicht mehr selbst entscheiden, wann und wie viel er trinkt.
Ein Kaufsüchtiger wird weiter einkaufen, auch wenn er in finanziellen Nöten ist.

2

3

Abstinenzunfähigkeit

Ein Suchtkranker muss die Droge weiter nehmen, ein Mensch mit Verhaltenssuchten sich weiterhin zwanghaft verhalten. Selbst dann, wenn sich bei ihm schon schwerwiegende gesundheitliche oder soziale Folgen abzeichnen.

Toleranzbildung

Betroffene benötigen im Laufe der Zeit immer mehr von ihrer Droge, weil sich ihr Körper daran gewöhnt.
Das gilt auch für Verhaltensweisen mit Suchtcharakter, zum Beispiel bei der Glücksspielsucht.

4

5

Entzugserscheinungen

Setzen suchtkranke Menschen ihre Drogen ab oder versuchen sie bei einer Verhaltenssucht ihr Tun zu ändern, leiden sie mitunter unter schweren Entzugserscheinungen. Die Symptome können unter anderem von Unruhe und Depressionen über Frieren und Zittern bis hin zu starken Schmerzen und Halluzinationen reichen. Das Verlangen nach der Droge wächst ins Unermessliche.

Rückzug aus dem Sozialleben

Menschen in der Suchtfalle vernachlässigen oft ihren Beruf, Hobbys und soziale Kontakte. Die Sucht allein bestimmt ihr Leben.

6

Danach wird man süchtig.

Suchtmittel und Verhaltenssüchte zerstören Leben. Die Abhängigkeit beherrscht die Menschen, macht sie krank und treibt sie in die Isolation. Wir geben Ihnen einen Überblick über weitverbreitete Drogen und ihre Folgen.

Medikamente



Die Medikamentensucht gehört zu den häufigsten Abhängigkeiten. 2,3 Millionen Deutsche sind abhängig von Medikamenten mit Suchtpotenzial. Dazu zählen z. B. Nasenspray, aber auch verschiedene Schmerzmittel, Schlaf- und Beruhigungsmittel sowie bestimmte Antidepressiva.¹

Körperliche und psychische Folgen:

u. a. schwere Organschäden, gedämpfte Gefühle, Erschöpfungszustände



Illegale Drogen

Die Zahl der Drogenabhängigen in Deutschland (z. B. nach Cannabis, Heroin oder anderen illegalen Substanzen) wird auf ca. 600.000 geschätzt.¹

Körperliche und psychische Folgen:

Je nach Substanz u. a. Lähmungen, Nierenversagen, Schädigungen des Herzens und Gehirns, Wahnvorstellungen, Hepatitis-B- und HIV-Infektion.

Nikotin



Nikotin enthält ca. 4.800 chemische Substanzen, ca. 250 sind giftig und 90 krebserregend.²

14,7 Millionen Menschen in Deutschland rauchen.¹

Körperliche und psychische Folgen:

u. a. Thrombosen, Krebserkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen (gilt auch für Passivraucher)

Essstörungen



Die drei häufigsten Störungen sind Magersucht, Bulimie und die Binge-Eating-Störung.

Dem Robert-Koch-Institut zufolge liegt bei 20 Prozent aller 11- bis 17-Jährigen der Verdacht auf eine Essstörung vor.¹

Körperliche und psychische Folgen:

u. a. Störungen im Hormonhaushalt und im Magen-Darm-Trakt, Herz-Rhythmus-Störungen, Angst- und Zwangsstörungen

Internetsucht



Etwa 560.000 Deutsche sind internetsüchtig.¹

Körperliche und psychische Folgen:

Aggressivität, Rückzug vom Alltag oder Depressionen

Alkohol



Eines der gefährlichsten und schädlichsten Rauschmittel überhaupt, denn es schädigt als Nervengift den gesamten Körper. 1,8 Millionen Erwachsene sind abhängig.¹

Körperliche und psychische Folgen:

u. a. erhöhtes Krebsrisiko, Organschäden in der Leber und Bauchspeicheldrüse sowie im Herz

Glücksspiel



Etwa 500.000 Menschen zwischen 16 und 65 Jahren zeigen ein problematisches oder süchtiges Verhalten.¹

Körperliche und psychische Folgen:

u. a. Konzentrationsstörungen, Schlaflosigkeit, Schuldgefühle bis hin zu Selbstmordabsichten

Quellen: ¹ Bundesministerium für Gesundheit
² www.rauchfrei.de

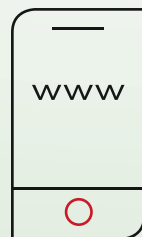
Verloren in der digitalen Welt.

Die sogenannte Internetsucht ist noch eine recht neue Verhaltenssucht, die sich auf vielfältige Internetinhalte bezieht, wie zum Beispiel auf Computerspiele und soziale Netzwerke. Sie betrifft vor allem Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, da jene zu der Generation gehören, die mit digitalen Medien aufwächst. Diese bieten ihnen eine Plattform für ihre Bedürfnisse: Sie können sich darin selbst darstellen, sich mit anderen vergleichen und in den sozialen Netzwerken kommunizieren. Sie fühlen sich von den digitalen Medien angezogen und binden sich emotional an sie: Damit steigt auch das Risiko einer ungesunden Nutzung.

5,8%

der Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren zeigen gestörtes Internet- oder Computerspielverhalten.

(Quelle: BZgA, Pressemitteilung vom 21.8.2017)



Worin liegt der Kick?

Junge Menschen sind noch auf der Suche nach sich selbst: Sie wissen noch nicht, wer sie sind und wie sie die vielen Herausforderungen in der Gesellschaft bestehen sollen. Daher können sie die reale Welt als beängstigend erleben und sich in ihr überfordert fühlen. Im Netz können sie ihr Selbstwertgefühl steigern, dort kennen sie sich aus und können sich perfekt inszenieren – so wie sie gerne sein würden. Im Web fällt ihnen die Kommunikation leichter, und hier machen sie positive Erfahrungen.

Wer regelmäßig im Netz unterwegs ist, ist noch nicht gleich süchtig danach. Sobald Betroffene aber nur noch an das denken, was sie im Internet tun möchten, wird es kritisch. Internetsüchtige Menschen verbringen sieben Stunden oder mehr im Netz und vernachlässigen Schule oder Arbeit, Hobby und Freunde. Schließlich verlieren sie die Kontrolle über ihr Leben. Ihre Leistungen fallen ab, und sie geraten in Konflikte mit Eltern, Freunden und Vorgesetzten. Sie vereinsamen und verspüren große Ängste. Auch ihr langes Sitzen und Surfen bzw. Spielen hinterlässt Spuren: Sie leiden an Muskelverspannungen, Kopfschmerzen und Schlafstörungen. Die Sucht hat sie fest im Griff.

Sie verbringen viel Zeit im Internet und sind sich nicht sicher, ob Ihr Verhalten bereits bedenklich ist? Machen Sie den Selbsttest auf der nächsten Seite.

Internetsucht: Bin ich gefährdet?

Machen Sie sich Sorgen, ob Sie selbst zu viel Zeit in sozialen Netzwerken oder mit Computerspielen verbringen? Mit diesem einfachen Test finden Sie heraus, ob Ihr Verhalten kritisch ist.

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen über Ihren privaten Internetgebrauch.

Die Antworten können auf einer fünfstufigen Skala gegeben werden:

(0) nie (1) selten (2) manchmal (3) häufig (4) sehr häufig

Zählen Sie bitte Ihre Punkte am Ende zusammen.

1 Wie häufig finden Sie es schwierig, mit dem Internetgebrauch aufzuhören, wenn Sie online sind?

(0) nie (1) selten (2) manchmal (3) häufig (4) sehr häufig

2 Wie häufig setzen Sie Ihren Internetgebrauch fort, obwohl Sie eigentlich aufhören wollten?

(0) nie (1) selten (2) manchmal (3) häufig (4) sehr häufig

3 Wie häufig sagen Ihnen andere Menschen (z. B. Partner, Kinder, Eltern, Freunde), dass Sie das Internet weniger nutzen sollten?

(0) nie (1) selten (2) manchmal (3) häufig (4) sehr häufig

4 Wie häufig bevorzugen Sie das Internet, statt Zeit mit anderen zu verbringen (z. B. Partner, Kinder, Eltern, Freunde)?

(0) nie (1) selten (2) manchmal (3) häufig (4) sehr häufig

5 Wie häufig schlafen Sie zu wenig wegen des Internets?

(0) nie (1) selten (2) manchmal (3) häufig (4) sehr häufig

6 Wie häufig denken Sie an das Internet, auch wenn Sie gerade nicht online sind?

(0) nie (1) selten (2) manchmal (3) häufig (4) sehr häufig

7 Wie oft freuen Sie sich bereits auf Ihre nächste Internetsitzung?

(0) nie (1) selten (2) manchmal (3) häufig (4) sehr häufig

8 Wie häufig denken Sie darüber nach, dass Sie weniger Zeit im Internet verbringen sollten?

(0) nie (1) selten (2) manchmal (3) häufig (4) sehr häufig

9 Wie häufig haben Sie erfolglos versucht, weniger Zeit im Internet zu verbringen?

(0) nie (1) selten (2) manchmal (3) häufig (4) sehr häufig

10 Wie häufig erledigen Sie Ihre Aufgaben zu Hause hastig, damit Sie früher ins Internet können?

(0) nie (1) selten (2) manchmal (3) häufig (4) sehr häufig

11 Wie häufig vernachlässigen Sie Ihre Alltagsverpflichtungen (Arbeit, Schule, Familienleben), weil Sie lieber ins Internet gehen?

(0) nie (1) selten (2) manchmal (3) häufig (4) sehr häufig

12 Wie häufig gehen Sie ins Internet, wenn Sie sich niedergeschlagen fühlen?

(0) nie (1) selten (2) manchmal (3) häufig (4) sehr häufig

13 Wie häufig nutzen Sie das Internet, um Ihren Sorgen zu entkommen oder um sich von einer negativen Stimmung zu entlasten?

(0) nie (1) selten (2) manchmal (3) häufig (4) sehr häufig

14 Wie häufig fühlen Sie sich unruhig, frustriert oder gereizt, wenn Sie das Internet nicht nutzen können?

(0) nie (1) selten (2) manchmal (3) häufig (4) sehr häufig

Auswertung: Sie liegen bei einem Wert von 30 Punkten oder darüber? Tatsächlich zeigt Ihr Internetkonsum Anzeichen einer Sucht. Suchtberatungsstellen sind jederzeit für Sie da und beraten Sie anonym und kostenlos. Wenn sich Ihre Punktzahl im weiteren Grenzbereich der 30-Punkte-Marke bewegt, hat Ihre Internetnutzung bereits eine auffällige Stufe erreicht.

Zurück ins Leben finden.

„Ich bin süchtig.“ Diese Einsicht kostet viel Kraft und ist ein sehr wichtiger erster Schritt aus der Suchtfalle – auch wenn danach noch viel Arbeit auf den Betroffenen wartet. Eine Suchttherapie hilft, das eigene Leben wieder zu bewältigen.

Nach Angaben der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS) lässt sich eine Suchttherapie in vier Phasen gliedern:

1. Kontakt zur professionellen Suchthilfe

Für einen Suchtkranken ist eine Therapie nur dann sinnvoll, wenn er erkennt, dass er ärztliche und therapeutische Hilfe benötigt. Er kann dazu Kontakt zu Beratungsstellen, einer Selbsthilfegruppe oder einem Arzt aufnehmen. Erst wenn der Erkrankte sein Leben wieder selbst bestimmen möchte, gibt es einen Ausweg. Ein Arzt weist den Süchtigen dann in eine Suchtklinik ein.

2. Entgiftung

Bei der Entgiftung entzieht der Betroffene seinem Körper die Droge. Patienten können ambulant oder stationär entgiften, wenn sie abhängig von einer bestimmten Droge sind. In der Regel ist eine stationäre Behandlung eine gute Wahl, speziell bei hohem Konsum und wenn sozialer Beistand fehlt. Menschen mit Verhaltenssüchten müssen nicht entgiften. Sie beginnen sofort mit der Entwöhnung.

3. Entwöhnung

Der Patient begibt sich dafür in eine Fachklinik und verlässt die belastende Lebenssituation. Der Abstand zum bisherigen Leben und die Therapie helfen ihm, sein Verhalten zu verändern.



4. Nachsorge

Nach der Entwöhnung ist die Unterstützung von Selbsthilfegruppen für einen Suchtkranken enorm wichtig. Auch eine Psychotherapie unterstützt ihn dabei, weiterhin Halt im Leben zu finden.



Wie kann ich als Angehöriger helfen?

Anfangs ist es ein flüchtiger Gedanke, dann wird es zur Gewissheit: Mein Kind, Partner, Freund oder Kollege zeigt Anzeichen einer Sucht. Was jetzt? Regina Müller, Referentin für Nachsorge und Selbsthilfe der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS), gibt Anregungen.

Was ist der erste Schritt?

„Sich zu informieren und Kontakt zum Beispiel zu Suchtberatungsstellen aufzunehmen ist ein erster Schritt. Es ist wichtig, sich Hilfe zu holen, denn als Angehöriger sind Sie mit betroffen von der Sucht. Bei der DHS bekommen Sie außerdem Broschüren, speziell für Betroffene, wenn es um den Partner geht, das Kind oder den Kollegen.“

Was sollte ich bedenken, wenn ich ein Gespräch mit dem Betroffenen führen möchte?

„Am besten schauen Sie, dass Sie eine stressfreie Situation wählen. Verzichten Sie auf Vorwürfe oder Schuldzuweisungen, sie sind nicht zielführend. Eine wertfreie Ansprache ist sicher die beste Wahl. Nehmen Sie das Angebot des Beratungstelefonats wahr, hier erhalten Sie gezielt Rat, wie Sie zum Beispiel Ihr Kind am besten ansprechen können.“



Wie kann ich mit der Situation am besten umgehen?

„Es ist vor allem wichtig, dass Sie sich vor Augen führen, dass Sie selbst den Suchtkranken nicht behandeln oder heilen können. Das ist schwer für Sie. Lassen Sie sich helfen, zum Beispiel bei einer Selbsthilfegruppe. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass der Besuch dort sehr entlastend sein kann, denn man tauscht sich mit anderen Betroffenen aus.“

Kann ich das alleine schaffen?

„Nein. Sie müssen zunächst lernen zu erkennen, dass Sie allein die Krankheit nicht aufhalten können. Der Abhängige ist abhängig, also kann er nicht vom Suchtmittel lassen. Es ist menschlich, dass Angehörige hier helfen wollen. Das sollte aber nicht heißen, Verantwortung für den geliebten Menschen zu übernehmen. Angehörige sollten stattdessen für sich selbst Verantwortung übernehmen und Hilfe suchen.“

Wichtige Adressen

Allgemein

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V.
Westenwall 4, 59065 Hamm
Tel.: 02381 9015-0
www.dhs.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
Maarweg 149-161, 50825 Köln
Tel.: 0221 8992-0
www.bzga.de

Telefonische Beratung bei
Sucht- und Drogenfragen der BzGA
Tel.: 0180 5313031
www.bzga.de

Weiterführende Links

www.nakos.de
www.sucht-und-drogen-hotline.de
www.onlinesucht-ambulanz.de
www.kenn-dein-limit.de
www.kmdd.de
www.drugcom.de
www.kidkit.de
www.ins-netz-gehen.de
www.schau-hin.info
www.klicksafe.de
www.dhs.de/einrichtungssuche
www.bvek.de

Unser Angebot für Sie

Handeln, bevor die Sucht entsteht

Vorbeugen ist besser als heilen – dieser Grundsatz ist beim Thema Sucht von größter Bedeutung. Wir bieten Ihnen Services zur Raucherentwöhnung und zu problematischem Essverhalten an. Nehmen Sie regelmäßig teil, erstattet die Audi BKK 95 Prozent der Kursgebühren (maximal 90 Euro pro Kurs) für bis zu zwei Kurse je Kalenderjahr. Die Präventionskurse finden Sie hier: www.audibkk.de/kurse

Hilfe bei einer Essstörung

Sie suchen Beratung bei einer Essstörung und interessieren sich für eine Ernährungsberatung? Wir unterstützen Sie mit speziellen Angeboten zum Thema Ernährung. Genaue Informationen finden Sie online: www.audibkk.de/ernaehrungsberatung

Sie haben noch weitere Fragen zum Thema Ernährung? Wenden Sie sich gern per E-Mail an uns: ernaehrung@audibkk.de

Audi BKK Service-Center

www.audibkk.de

Service-Center	Telefonnummer	Adresse	E-Mail-Adresse
Baden-Württemberg			
Neckarsulm	07132 9994-0	NSU-Straße 1, 74172 Neckarsulm	neckarsulm@audibkk.de
Neckarsulm	07132 9994-0	Bahnhofplatz 2, 74172 Neckarsulm	neckarsulm@audibkk.de
Singen	07731 7993-0	Scheffelstraße 19, 78224 Singen	singen@audibkk.de
Bayern			
Augsburg	0821 508779-0	Schaezlerstraße 13 ½, 86150 Augsburg	augsburg@audibkk.de
Coburg	09561 23429-0	Alfred-Sauerteig-Anlage 1, 96450 Coburg	coburg@audibkk.de
Ebern	09531 94284-0	Bahnhofstraße 6a, 96106 Ebern	ebern@audibkk.de
Eichstätt	08421 93799-0	Weißburger Straße 16, 85072 Eichstätt	eichstaett@audibkk.de
Ingolstadt	0841 887-0	Ettinger Straße 70, 85057 Ingolstadt	ingolstadt@audibkk.de
Ingolstadt	0841 887-222	Rathausplatz 1, 85049 Ingolstadt	ingolstadt@audibkk.de
München	089 15880-0	An der Wögerwiese 2, 85757 Karlsfeld (bei München)	muenchen@audibkk.de
München	089 15880-0	Dachauer Straße 665, 80995 München (MTU Werk)	muenchen-mtu@audibkk.de
Neuburg	08431 5399-0	Rosenstraße 163, 86633 Neuburg	neuburg@audibkk.de
Neumarkt	09181 2977-0	Ringstraße 3, 92318 Neumarkt	neumarkt@audibkk.de
Nürnberg	0911 941857-0	Vogelweiherstraße 33, 90441 Nürnberg	nuernberg@audibkk.de
Hessen			
Baunatal	0561 521786-0	Gerhard-Fieseler-Weg 1, 34225 Baunatal (Volkswagen Werk, Kundencenter)	baunatal@audibkk.de
Niedersachsen			
Braunschweig	0531 354793-0	Gifhorner Straße 180, 38112 Braunschweig (Volkswagen Werk, Alte Verwaltung)	braunschweig@audibkk.de
Emden	04921 91851-0	Niedersachsenstraße, 26723 Emden (Volkswagen Werk, Am Haupttor)	emden@audibkk.de
Gifhorn	05371 94292-0	Steinweg 60, 38518 Gifhorn	gifhorn@audibkk.de
Hannover	0511 763621-0	Mecklenheidestraße 74, 30419 Hannover (Volkswagen Nutzfahrzeuge, Sektor 3)	hannover@audibkk.de
Helmstedt	05351 52353-0	Neumärker Straße 1 a-3, 38350 Helmstedt (Marktpassage)	helmstedt@audibkk.de
Osnabrück	0541 982529-0	Karmannstraße 1, 49084 Osnabrück (Volkswagen Osnabrück GmbH, Gebäude 15.1)	osnabrueck@audibkk.de
Salzgitter	05341 30146-0	Industriestraße Nord (Tor 1), 38239 Salzgitter	salzgitter@audibkk.de
Salzgitter	05341 30146-0	Heinrich-Büssing-Straße 1, 38239 Salzgitter	salzgitter@audibkk.de
Seelze	05137 9059-60	Rathausplatz 2, 30926 Seelze	seelze@audibkk.de
Wolfsburg	05361 8482-0	Porschestraße 1, 38440 Wolfsburg	wolfsburg@audibkk.de
Nordrhein-Westfalen			
Neunkirchen	02735 6594-0	Bitzgarten 10, 57290 Neunkirchen	neunkirchen@audibkk.de
Sachsen			
Chemnitz	0371 3342783-0	Kauffahrt 47, 09120 Chemnitz (Motorenwerk Chemnitz, Wache Tor A, Geb. 203)	chemnitz@audibkk.de
Zwickau	0375 440696-0	Schubertstraße 104, 08058 Zwickau (Volkswagen Sachsen GmbH, Kundendienstwerkstatt)	zwickau@audibkk.de

Zentrale Postanschrift:

Audi BKK
Postfach 1001 60
85001 Ingolstadt

Alle Ausführungen in dieser Broschüre stellen Kurzfassungen dar und ersetzen keinesfalls eine ärztliche oder therapeutische Behandlung, rechtsverbindlich sind ausschließlich Gesetz und Satzung der Audi BKK.

Bildnachweise:

Titel: istockphoto.com/PeopleImages, S. 3: istockphoto.com/sorbetto, S. 4: istockphoto.com/akindo, S. 6: istockphoto.com/Alexandra Iakovleva, S. 8: istockphoto.com/kieferpix, S. 10: istockphoto.com/kupicoo, S. 12-15: istockphoto.com/swissmediavision, S. 16: istockphoto.com/Mykhailo Ridkous, S. 20: istockphoto.com/HRAUN

Stand: Juli 2018