



# WARUM AUFHÖREN SCHWER SEIN KANN

INFORMATIONEN ZUM SUCHTRISIKO VON  
AUTOMATEN-GLÜCKSSPIELEN



Bundesinstitut für  
Öffentliche Gesundheit

CHECK  
DEIN  
SPIEL



# GLÜCKSSPIELE KÖNNEN SPASS MACHEN – ABER SIE BERGEN AUCH EIN SUCHTRISIKO

Geldspiel-Automaten stehen in Spielhallen, Gaststätten und Imbissbuden. Viele Menschen benutzen sie gerne in ihrer Freizeit. Spielen Sie auch an Automaten? Das ist okay, solange Sie jederzeit mit dem Spielen aufhören können.

## Doch was können Sie tun, wenn ...

- ... Sie öfter Glücksspiele spielen, als Sie wollen?
- ... Sie wegen des Glücksspiels Probleme bekommen?
- ... Sie mehr Geld einsetzen, als Sie sich leisten können?

In diesem Heft bekommen Sie Informationen und Hilfe.

---

### GUT ZU WISSEN

#### **Automatenspiele im Internet haben besondere Regeln:**

- Der Einsatz pro Spiel darf höchstens 1 Euro sein.
- Ein Spiel muss mindestens 5 Sekunden dauern.
- Nach einer Stunde müssen fünf Minuten Pause sein.
- Jackpots und Autoplay-Funktionen sind verboten.

#### **In Deutschland gibt es einen Glücksspiel-Staatsvertrag**

Dieser Vertrag legt fest, dass Glücksspielanbieter eine staatliche Erlaubnis benötigen, um Glücksspiele legal anzubieten – doch nicht alle Anbieter haben diese Erlaubnis. Achten Sie also darauf: Spielen Sie nur bei Anbietern, die eine staatliche Erlaubnis besitzen und damit auch die Regeln für Jugend- und Spielerschutz einhalten.



Alle Anbieter mit einer staatlichen Erlaubnis finden Sie auf der sogenannten „White List“ auf dieser Internetseite:  
[www.gluecksspiel-behoerde.de/de/fuer-spielende/uebersicht-erlaubter-anbieter-whitelist](http://www.gluecksspiel-behoerde.de/de/fuer-spielende/uebersicht-erlaubter-anbieter-whitelist)

# WARUM SIND AUTOMATEN-GLÜCKSSPIELE RISKANT?

Beim Automaten-Glücksspiel ist das Suchtrisiko größer als bei anderen Glücksspielen – viele Menschen werden abhängig. Das betrifft alle Arten von Spielautomaten: egal, ob in der Spielhalle, in der Spielbank oder im Online Casino.

Doch warum ist das so?

1

## **Die Spiele sind sehr schnell.**

Eine Spielrunde am Automaten dauert nur kurze Zeit, Entscheidungen müssen daher schnell getroffen werden. Die Versuchung ist groß, gleich weiter zu spielen. Denn da könnte ja der große Gewinn kommen.

---

2

## **Man erlebt häufig, dass man fast gewonnen hat.**

Oft sieht es so aus, als ob man nur knapp einen Gewinn verpasst hat. Man bekommt das Gefühl, den Jackpot in der nächsten Runde holen zu können und spielt mehr Spielrunden als eigentlich geplant waren.

---

3

## **Licht und Ton steigern den Nervenkitzel.**

Jede Spielrunde wird von Lichteffekten und Tönen begleitet. So steigt die Spannung und es entsteht leicht der Eindruck, gleich zu gewinnen.

---

4

## **Der Zugang ist einfach.**

Spielautomaten findet man überall: im Internet, in der Spielhalle, in einer Imbissbude. Für Menschen, die abhängig vom Spielen sind, kann das ein Problem sein – denn sie sind besonders leicht zu verführen.

---

5

## **Man kann sich leicht (selbst) überschätzen.**

Viele denken, sie können das Spiel beim Automaten-Glücksspiel beeinflussen. Sie denken, sie haben das richtige Gefühl oder ein bestimmtes Wissen, das ihnen hilft. Gewinn oder Verlust beim Glücksspiel hängen aber ausschließlich vom Zufall ab.

---

6

## **Der Geldeinsatz wird sehr einfach gemacht.**

Durch die Online-Bezahlung verliert man schnell aus dem Blick, wie viel Geld man schon verspielt hat.

# BLEIBEN SIE AUFMERKSAM

Beim Automaten-Glücksspiel entwickeln sich oft Sucht-Probleme. Die Probleme können sehr unterschiedlich sein und über eine längere Zeit andauern.

## Seien Sie deshalb achtsam, wenn ...

- ... Sie oft ans Spielen denken.
- ... Sie länger und öfter spielen, als Sie eigentlich wollten.
- ... Sie schon einmal versucht haben, Ihre Verluste durch weitere Spiele zurück zu gewinnen.
- ... Sie sich wegen des Spielens schuldig fühlen.
- ... Sie heimlich spielen und andere dazu belügen.
- ... Sie Ihre Arbeit, Familie und Hobbys vernachlässigen.



## Seien Sie ehrlich zu sich selbst

Schauen Sie genau hin. Gibt es bei Ihnen Anzeichen für Probleme mit Glücksspielen?

Wenn Ihnen das bekannt vorkommt, können Sie einen kostenlosen (Selbst-)Test machen. Der Test zeigt Ihnen, ob Sie Ihr Spielverhalten weiter beobachten sollten.



Hier finden Sie den Selbsttest:

[www.check-dein-spiel.de/tests/selbsttest/](http://www.check-dein-spiel.de/tests/selbsttest/)

# GLÜCKSSPIELSUCHT IST EINE KRANKHEIT – WER HILFT?

Glücksspielsucht ist eine Krankheit, auch Abhängigkeitserkrankung genannt. Sie wird von einem (Fach-)Arzt oder einer (Fach-)Ärztin diagnostiziert.

## GUT ZU WISSEN

Selbsthilfegruppen oder Suchtberatungsstellen helfen, wenn Sie Ihr Spielverhalten verändern möchten. Eine Suchtberatungsstelle hilft außerdem, wenn Sie eine ambulante oder stationäre Therapie in Anspruch nehmen möchten.



### Auch interessant ...

Eine Behandlung dauert zwischen acht und zwölf Wochen. Die Kosten für die Behandlung übernehmen oft die Krankenkassen oder die Rentenversicherung. Viele Fachkliniken bieten auch Gesprächstermine für Angehörige an.



Angebote in Ihrer Nähe finden Sie unter:  
[www.dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis](http://www.dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis)



# HILFSANGEBOTE FÜR SPIELER UND SPIELERINNEN



## Spielersperr

Bei allen Glücksspiel-Anbietern mit einer offiziellen Erlaubnis können Sie sich für die meisten Glücksspiele sperren lassen. So können Sie sich vor einer Glücksspielsucht schützen. Angehörige von glücksspielsüchtigen Personen können eine sogenannte Fremdsperre beantragen.

Hier können Sie sich sperren lassen:

[rp-darmstadt.hessen.de/sicherheit-und-kommunales/gluecksspiel/spielersperrsystem-oasis](https://rp-darmstadt.hessen.de/sicherheit-und-kommunales/gluecksspiel/spielersperrsystem-oasis)

## Informationen

Auf der Internetseite „Check dein Spiel“ finden Sie wichtige Informationen und Hilfsangebote.

- Das Online-Beratungsprogramm „Check out“ hilft Ihnen dabei, Ihr Verhalten beim Glücksspiel zu hinterfragen und zu verändern. Dazu erhalten Sie auch Tipps von Expertinnen und Experten. Das Ausstiegsprogramm ist kostenfrei und anonym:  
[www.check-dein-spiel.de/check-out/](https://www.check-dein-spiel.de/check-out/).
- Selbsttests und Wissenstest finden Sie auf der Internetseite von „Check dein Spiel“: [www.check-dein-spiel.de](https://www.check-dein-spiel.de).
- Informationen und Materialien zu Glücksspiel und Glücksspielsucht finden Sie hier: [shop.bioeg.de/themen/suchtvorbeugung/](https://shop.bioeg.de/themen/suchtvorbeugung/).



## BIÖG-Beratungstelefon: 0800-1 37 27 00

Die BIÖG-Telefonberatung ist für Spielerinnen und Spieler, Angehörige und Interessierte da. Sie erhalten hier eine persönliche Beratung, Informationen und professionelle Unterstützung zum Thema Glücksspiel und Glücksspielsucht. Die Telefonberatung ist kostenfrei.

# HILFSANGEBOTE FÜR ANGEHÖRIGE

Probleme mit Glücksspielen betreffen auch die Angehörigen der erkrankten Person. Als Angehörige haben Sie nur wenige Möglichkeiten, das Verhalten der glücksspielsüchtigen Person zu ändern. Dennoch können Sie Ihre Hilfe anbieten. Oft ist es wichtig, dass Spielerinnen und Spieler professionelle Hilfe erhalten. Dieser Schritt fällt vielen Betroffenen sehr schwer.

Sie können die Person ermutigen, sich Unterstützung in einer Suchtberatungsstelle oder durch ein anderes Angebot zu suchen. Sie können die Hilfsangebote jedoch auch unabhängig davon für sich selbst nutzen. Mit dem kostenfreien Beratungstelefon des BIÖG können Sie sich zum Beispiel unverbindlich beraten lassen.



Tipps für den Umgang mit einer erkrankten Person, erhalten Sie unter:  
[www.check-dein-spiel.de/hilfe-fuer-angehoerige/was-koennen-angehoerige-tun/](http://www.check-dein-spiel.de/hilfe-fuer-angehoerige/was-koennen-angehoerige-tun/)

Im Online-Beratungsprogramm „Time Out“ erhalten Sie professionelle Unterstützung. Das Angebot ist kostenfrei und auf Wunsch anonym:  
[www.check-dein-spiel.de/time-out/](http://www.check-dein-spiel.de/time-out/)



Broschüren mit Infos für Angehörige zum Download finden Sie hier:  
„Nichts geht mehr? Was Angehörigen von Glücksspielsüchtigen helfen kann“  
[shop.bioeg.de/nichts-geht-mehr-was-angehoerigen-von-gluecks-spielsuechtigen-helfen-c-386/](http://shop.bioeg.de/nichts-geht-mehr-was-angehoerigen-von-gluecks-spielsuechtigen-helfen-c-386/)

„Ein Angebot an alle, die einem Nahestehenden helfen wollen“  
[www.dhs.de/infomaterial/ein-angebot-an-alle-die-einem-nahestehenden-menschen-helfen-moechten](http://www.dhs.de/infomaterial/ein-angebot-an-alle-die-einem-nahestehenden-menschen-helfen-moechten)

# INFOS ZUM THEMA GLÜCKSSPIELSUCHT

## **BIÖG-BERATUNGSTELEFON: 0800 -1 37 27 00**

Kostenlose persönliche Beratung, auf Wunsch anonym:

Montag bis Donnerstag 10–22 Uhr, Freitag bis Sonntag 10–18 Uhr

## **WWW.CHECK-DEIN-SPIEL.DE**

Auf dieser Internetseite finden Sie Informationen und Hilfe zum Thema Glücksspielsucht:

- Selbsttest und Wissenstest
- Online-Beratungsprogramme „Check out“ und „Time out“

## **Impressum**

|                 |                                                                                                                   |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Herausgeber:    | Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), Köln.<br>Alle Rechte vorbehalten.                               |
| Projektleitung: | Stephanie Eckhardt, BIÖG, Köln                                                                                    |
| Gestaltung:     | em-faktor   Die Social Profit Agentur, Stuttgart                                                                  |
| Druck:          | Warlich Druck Meckenheim GmbH,<br>Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim<br>Dieses Medium wurde umweltbewusst produziert. |
| Stand:          | Juli 2026                                                                                                         |
| Auflage:        | 3.1.07.26                                                                                                         |
| Artikelnummer:  | 33211360                                                                                                          |

Diese Broschüre wird vom BIÖG kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.