drehscheibe
aus Lokalredaktionen für Lokalredaktionen

Zeitung Südkurier (Konstanz)
Kontakt Michael Lünstroth
Telefon 07531 – 999 12 38
E-Mail michael.luenstroth@suedkurier.de

AUS DEM *SÜDKURIER* (KONSTANZ) VOM 08. JUNI 2011

LESER-TELEFON Thema heute: Alkoholmissbrauch

Wenn aus dem Genuss die große Sucht wird

In Deutschland ist der Pro-Kopf-Verbrauch von reinem Alkohol inzwischen unter 10 Liter im Jahr gesunken. Er liegt jetzt bei 9,7 Liter. Es ist noch gar nicht so lange her, da lag dieser Verbrauch bei 13 Liter. Und das umgerechnet auf jeden Menschen vom Baby bis zum alten Menschen. Deutschland liegt beim Alkoholkonsum auf Platz 5 weltweit. BILD: DPA

Mit teilweise dramatischen Schicksalen wurden die Experten bei der SÜDKURIER-Telefonaktion „Alkoholmissbrauch" konfrontiert

Ist es normal, wenn mein Mann heimlich trinkt und das schon am Vormittag? Ich finde immer wieder Flaschen, die er versteckt hat und wenn ich ihm sage, er solle doch weniger trinken, wird er aggressiv.
Mit dem heimlichen Trinken und dem Verstecken der Flaschen ist bereits zu vermuten, dass eine Alkoholabhängigkeit vorliegt. Der Betroffene kann seinen Alkoholkonsum nicht mehr steuern, er muss trinken. Dies will er aber vor Ihnen verheimlichen, da er Angst hat, dass Sie ihm (zu Recht) Vorwürfe machen und ihn zum Aufhören bewegen wollen. Dass er bereits am Vormittag Alkohol trinkt, ist ebenfalls ein Anzeichen dafür, dass er das Trinken nicht mehr unter Kontrolle hat. Es deutet darauf hin, dass er wahrscheinlich in einen körperlichen Entzug käme, wenn er nicht schon tagsüber Alkohol zu sich nähme. Die Bitte von Ihnen, er solle weniger trinken oder aufhören, ist insofern vielleicht sogar gefährlich, da es zu körperlichen Entzugserscheinungen kommen könnte, wenn er den Alkohol einfach absetzt. Dies sollte er nur unter ärztlicher Kontrolle tun. Nach dem körperlichen Entzug steht dann eine stationäre oder ambulante Entwöhnungsbehandlung an, in der Ihr Mann lernt, wieder ein Leben ohne sein Suchtmittel Alkohol zu leben.

Was kann ich als Ehefrau tun, wenn mein Mann trinkt?
Die Beratungsstellen für Alkoholprobleme sind auch für die Angehörigen da und bieten in Einzelgesprächen Information über die Alkoholerkrankung, Unterstützung und Hilfe an. Dies wird in der Regel von vielen Angehörigen wahrgenommen. Die meisten Beratungsstellen haben auch eine Gruppe speziell für Angehörige, wo diese sich austauschen und gegenseitig unterstützen können in ihrer Lebenssituation mit einem suchtkranken Partner oder Partnerin. Wichtig ist auch, dass Sie das Suchtverhalten Ihres Mannes nicht unterstützen, zum Beispiel indem sie ihn bei der Arbeit mit Kranksein entschuldigen. Um nicht mit den Problemen allein zu Hause zu sitzen, die sie nicht allein lösen können, gehen sie lieber dahin, wo sie sich Hilfe holen und mit anderen Menschen darüber reden können.

Die Freundin meiner Tochter hat sich beim Alkoholexzess auf einer Party bis in die Bewusstlosigkeit getrunken. Wie gefährlich ist Alkohol eigentlich grundsätzlich für Jugendliche?
Jugendliche schießen gerade in der Anfangsphase des Kontaktes zum Alkohol, der häufig auch schon vor dem erlaubten 16. Lebensjahr erfolgt, über das Ziel hinaus. In letzter Zeit hat sich mehr und mehr ein Trend zu Mischgetränken und harten Alkoholika (bevorzugt Wodka) ergeben, wobei die Jugendlichen in der Regel keine Ahnung haben, was sie konsumieren. Durchaus üblich ist, dass jeweils eine halbe Flasche Wodka (übrigens 18 bis 20 Schnäpse entsprechen 1,8 bis 2,4 Promille) am Abend getrunken wird. Da gemischt wird mit süßem Sprudel, kommt es häufig zu einer raschen und stark einsetzenden Alkoholwirkung, denn die relativ konzentrierten Mengen werden in großen Schlucken schnell weggetrunken. Dann ist für viele Jugendliche die Steuerungsfähigkeit, ob sie einen Schwips, also ein leichtes euphorisches Erlebnis oder einen schon sehr starken Rausch erleben, nicht mehr so recht vorhanden.

Welchen Tipp geben Sie Jugendlichen und uns Eltern, damit man den Alkohol und seine Auswirkungen in Griff bekommt?
Wenn Jugendliche viel Alkohol trinken, setzt die Berauschung in der Regel nach 20 Minuten ein und verläuft dann nicht stufenweise oder langsam, sondern tritt plötzlich ein. Dadurch sind viele Jugendliche überfordert, weil sie bei ihren Kameraden auf einmal sehen wie der eine oder andere müde wird und sich schlafen legt, ein anderer wird vielleicht sogar ohnmächtig. In diesem Fall ist es immer wichtig darauf hinzuweisen, dass die Jugendlichen sich gegenseitig unterstützen, wenn es dann schon passiert ist und vor allen Dingen sofort Hilfe holen. Empfehlung an Sie und an alle Eltern: Achten Sie darauf, wo ihre Kinder sich aufhalten und schauen Sie, wo sie übernachten. Sehr häufig erleben wir es, dass den Eltern nicht so ganz klar ist, wo sich ihre Kinder befinden oder die Kinder machen diffuse Angaben, wo sie jetzt tatsächlich sind.

Ich (eine Frau, d. Red.) trinke jeden Abend einen halben Liter Wein, kann aber auch einmal eine Woche nichts trinken. Ist das zuviel?
Mit einem halben Liter Wein, was etwa 60 Gramm reinem Alkohol entspricht, liegen Sie deutlich über der von der Weltgesundheitsorganisation WHO empfohlenen Grenze für risikoarmen Alkoholkonsum von unter zwölf Gramm Alkohol am Tag für Frauen (Männer sollten nicht mehr als 24 Gramm Alkohol am Tag trinken). Damit erhöhen Sie das Risiko, einen gesundheitlichen Schaden durch Ihren Alkoholkonsum zu erleiden, erheblich. Neben der weithin bekannten Leberschädigung können dies zum Beispiel auch Magen-Darm-Beschwerden, Bauchspeicheldrüsenentzündungen, Bluthochdruck, Schlafstörungen, Depressionen, Nervenerkrankungen, Herzrhythmusstörungen, Osteoporose oder Diabetes mellitus sein.

Gibt es einen Test, mit dem man eine Alkoholabhängigkeit ausschließen kann?
Um selbst schnell herauszufinden, ob ein problematischer Alkoholkonsum vorliegt, eignen sich sogenannte Screening-Fragebögen wie der CAGE (Cut down drinking, Annoyance, Guilty, Eye opener) oder der AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test), die beide in deutscher Sprache zum Beispiel im Internet zu finden sind. Sollten sich in einem solchen Fragebogen Hinweise für einen problematischen Alkoholkonsum ergeben, empfehle ich Ihnen, ein kostenloses Beratungsgespräch bei einer Suchtberatungsstelle in Anspruch zu nehmen und dies auch mit Ihrem Hausarzt zu besprechen. Sie können sich selbstverständlich auch ohne vorherigen Test an eine Suchtberatungsstelle wenden.

Ich trinke zwar regelmäßig Alkohol, aber nur Bier. Solange ich keine „harten Sachen" trinke, ist das doch kein Problem?
Dies ist leider ein weit verbreiteter Irrtum. Wenn Sie mehr als einen halben Liter Bier täglich trinken, haben Sie ein erhöhtes Risiko eine Alkoholfolgekrankheit zu erleiden, auch wenn Sie keinen Schnaps trinken. Es ist natürlich eine Frage der Menge, das Risiko steigt mit zunehmendem Konsum.

Mein Arzt hat mir empfohlen, jeden Tag ein Glas Rotwein zu trinken. Das schütze vor einem Herzinfarkt. Stimmt das?
Es ist tatsächlich in Studien nachgewiesen worden, dass Alkohol in kleinen Mengen bei Männern, die schon einmal einen Herzinfarkt hatten, einen gewissen Schutz vor einem erneuten Herzinfarkt bietet. Dieser positive Effekt gilt jedoch nur für wenige Organe und wurde hauptsächlich bei Männern nachgewiesen. Ich halte es deshalb für gefährlich, regelmäßigen Alkoholkonsum zu empfehlen. Denn trinken Sie dann mehr als nur ein Glas Rotwein und erhöhen so Ihr Erkrankungsrisiko. Ein besserer Schutz bieten zum Beispiel ausgewogene Ernährung und regelmäßige sportliche Betätigung.

Redaktionelle Bearbeitung:
Roland Papenberg

Torkeln, Lallen, Tod

Alkohol dringt über die Schleimhäute rasch in die Blutbahn. Er beeinflusst vor allem die Zentren des Gehirns, die das Bewusstsein und die Gefühle steuern. Das passiert bei steigendem Alkoholgehalt:

➤ **Ab 0,2 Promille** verändern sich subjektives Erleben und persönliches Verhalten. Man fühlt sich zwangloser und freier. Der Widerstand gegen weiteren Alkoholkonsum sinkt. Sehfähigkeit, Konzentrationsvermögen und Bewegungskoordination lassen nach.
➤ **Bei 1 Promille** Blutalkoholkonzentration beginnt das Rauschstadium mit läppisch-heiterer oder depressiver Stimmung. Es kommt zu Gleichgewichts- und Sprachstörungen (Torkeln, Lallen).
➤ **Bei 2 Promille** Alkohol im Blut wird bereits das Betäubungsstadium erreicht.

Störungen des Gedächtnisses und der Orientierung treten auf.
➤ **Bei über 3 Promille** beginnt die schwere, akute Alkoholvergiftung, die zum Tod durch Atemstillstand führen kann. Für Erwachsene liegt der kritische Wert bei etwa sechs Gramm Alkohol pro Kilogramm Körpergewicht. Die Abbauarbeit im Körper übernimmt zu 90 Prozent die Leber, der Rest wird direkt ausgeschieden (Haut).

Hier gibt es Hilfe

➤ **Fachstellen Sucht:** Waldshut, Telefon (07751) 896 68-0, fs-waldshut@bw-lv.de; Lörrach, Telefon (07621) 16 23 49-0, fs-loerrach@bw-lv.de; Tuttlingen, Telefon (07461) 966 48-0, fs-tuttlingen@bw-lv.de; Villingen-Schwenningen, Telefon (07721) 87 86 46-0, E-Mail fs-sbk@bw-lv.de
➤ **Suchtberatungen:** Blaues Kreuz, Lörrach, Telefon (07621) 446 12; Suchtberatung der agj, Sigmaringen, Telefon (07571) 41 88; Diakonie, Friedrichshafen, Telefon (07541) 950 18-0; Caritas, Ravensburg, Telefon (0751) 36 25 68-0,
➤ **Vermittlung:** Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bietet eine erste persönliche Beratung mit dem Ziel, Ratsuchende an geeignete lokale Hilfs- und Beratungsangebote zu vermitteln. Telefon: (0221) 89 20 31.

1,6 Millionen sind alkoholabhängig

1 **Akut abhängig:** Etwa 1,6 Millionen Menschen in Deutschland sind akut alkoholabhängig. Alkoholmissbrauch liegt aktuell bei rund 2,65 Millionen Menschen vor. Das sind zusammen 6,4 Prozent der Wohnbevölkerung ab 18 Jahren. Jährlich sterben in Deutschland schätzungsweise 42 000 Menschen direkt oder indirekt in Verbindung mit Alkohol.

2 **Kinder gefährdet:** Je früher Kinder oder Jugendliche beginnen, Alkohol zu trinken, desto größer ist die Gefahr, dass sie zu gewohnheitsmäßigen oder abhängigen Alkoholkonsumenten werden. Schätzungsweise 160 000 Kinder und Jugendliche bis 25 Jahre in Deutschland sind alkoholabhängig oder stark alkoholgefährdet. Jährlich werden in Deutschland mehr als 2200 alkoholgeschädigte Kinder geboren.

3 **Unfälle durch Alkohol:** Bei Alkoholunfällen sterben in Deutschland jährlich rund 1100 Menschen. 10 bis 30 Prozent der Arbeitsunfälle ereignen sich unter Alkoholeinwirkung. Die Fehlzeiten alkoholkranker Mitarbeiter liegen etwa 16-mal höher als bei anderen Arbeitnehmern.

4 **Angehörige betroffen:** Statistiken sprechen von rund acht Millionen Menschen in Deutschland, die in enger Gemeinschaft mit einem alkoholabhängigen Menschen leben.

Wie bewältige ich die Alkoholsucht?

Der Prozess der Bewältigung von Alkoholsucht gliedert sich in mehrere Phasen:
➤ **Kontaktphase:** Der Abhängige nimmt Kontakt zu einer Beratungsstelle auf. Er ist bereit, sich auf eine Behandlung und den Versuch einzulassen, (wieder) alkoholfrei zu leben. Diese Phase kann einige Tage bis mehrere Monate dauern.
➤ **Entzug:** Die medizinische Behandlung (zwei bis drei Wochen) kann stationär oder auch ambulant erfolgen. Die Entzugserscheinungen werden dabei mit Medikamenten behandelt. Gespräche und Informationen helfen, die Frage der weiteren Behandlung zu klären.
➤ **Entwöhnung:** Eine psycho- und soziotherapeutische Behandlung hilft, die Abstinenz abzusichern. Sie kann ambulant oder stationär, als Einzel- oder Gruppentherapie durchgeführt werden und dauert mehrere Monate.
➤ **Nachsorge:** Im Anschluss an die Behandlung, oder bereits begleitend dazu, sind Selbsthilfegruppen von Betroffenen und ihren Angehörigen besonders hilfreich. (pap)