



## **Alkohol - der schmale Grat zwischen Genuss und Sucht**

18.12.2007

**Ein Gläschen in Ehren kann niemand verwehren - und für viele gehört Alkohol zu einem gelungenen Abend einfach dazu. Dabei machen sich nur wenige Gedanken über die Folgen, die Alkohol auf den Körper hat und unterschätzen oft seine Wirkung.**

Für den Expertenchat konnten wir als Experten Rolf Hüllinghorst, Geschäftsführer der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) gewinnen. Rolf Hüllinghorst wurde 1944 in Bielefeld geboren, ist verheiratet, Vater von 4 Kindern und studierter Sozialpädagoge. Seit 1990 ist er Geschäftsführer der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) in Hamm. Die DHS ist der Zusammenschluss der bundesweit in der Suchtprävention und Suchtkrankenhilfe tätigen Verbände. Daneben arbeitet Rolf Hüllinghorst als Redakteur für "SUCHT - Zeitschrift für Wissenschaft und Praxis" und ist Herausgeber des "Jahrbuch SUCHT". Außerdem erfüllt er noch die Position des Vizepräsidenten von Eurocare, der Europäischen Allianz für Alkoholkontrollpolitik.

Sicher genießt keine andere Droge eine so große gesellschaftliche Anerkennung wie der Alkohol. Er ist bei uns fester Bestandteil feierlicher Anlässe, sei es das Anstoßen mit Sekt zum Geburtstag oder ein Glas Wein zu einem besonderen Essen. Doch genau darin liegt auch die Gefahr: Da sein Konsum legitim und anerkannt ist und sich Alkohol praktisch überall leicht beschaffen lässt, ist sein Konsum in der Bevölkerung sehr weit verbreitet. Mit diesem selbstverständlichen und ständigen Umgang mit der „Droge“ Alkohol erhöht sich natürlich auch die Gefahr einer Abhängigkeit.

### **Abhängigkeit**

Der Genuss von Alkohol ist für viele Menschen ein Ausdruck von Lebensqualität und Sinnbild für Geselligkeit. Geschätzt wird an ihm vor allem seine anregende, stimmungssteigernde Wirkung und dass er die Kontakt- und Kommunikationsbereitschaft fördert. Ein abendliches Glas Rotwein oder ein Bier mag dabei unbedenklich erscheinen. Wird es jedoch zu Regelmäßigkeit, gewöhnt sich der Körper daran und es kann eine Sucht entstehen. Dabei ist es egal, wieviel Alkohol getrunken wird, auch kleine Mengen können dazu führen.

Bedenklich ist es auch, wenn Alkohol konsumiert wird um die eigene Stimmung zu verbessern (z.B. bei Frust, Ärger oder Trauer). Hier ist die Gefahr einer psychischen Abhängigkeit besonders groß. Eine bestehende Abhängigkeit zeigt sich vor allem in auftretenden Entzugserscheinungen bei abrupten Absätzen des Alkohols.

### **Physische Abhängigkeit**

Bei einer physischen Abhängigkeit kann es unter anderem zu Unruhe, Schweißausbrüchen, Zittern, Magenkrämpfen, Brechreiz, Kreislaufstörungen, massiven Temperaturschwankungen bis hin zu lebensbedrohlichen Zuständen mit schweren Krampfanfällen und akuten Geistesstörungen kommen.

## **Psychische Abhängigkeit**

Eine psychische Abhängigkeit kann sich in Unruhezuständen, Angst, dem Drang zu erneuter Drogeneinnahme und depressiven Verstimmungen bis hin zu Selbstmordgedanken äußern. Nach Angaben der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) sind 3,1% der 18- bis 59-Jährigen in Deutschland vom Alkohol abhängig. Das entspricht etwa 1,5 Millionen Betroffenen, darunter 1,2 Millionen Männer und 300.000 Frauen.

## **Folgen von erhöhtem Alkoholkonsum**

Folgen eines regelmäßig erhöhten Alkoholkonsums sind Zellschädigungen in praktisch allen Geweben, da der Alkohol mit dem Blut im ganzen Körper verteilt wird. Es kann zu Veränderungen der Leber, der Bauchspeicheldrüse, des Herzens, der Muskulatur sowie des zentralen und peripheren Nervensystems kommen. Außerdem besteht ein erhöhtes Krebsrisiko für Mund-, Rachen- und Speiseröhrenkrebs sowie für Brustkrebs bei Frauen.

## **Suchtvorbeugung**

Um das Risiko einer Sucht zu vermindern, empfiehlt die DHS für Erwachsene, nicht mehr als 20g (für Frauen) bzw. 30g (für Männer) reinen Alkohol am Tag zu sich zu nehmen. Das entspricht etwa 0,5l bzw. 0,75l Bier oder 0,25l bzw. 0,375l Wein. Außerdem sollte mindestens an zwei Tagen in der Woche gar kein Alkohol getrunken werden.

Dass die empfohlene maximale Menge Alkohol für Frauen geringer ist als für Männer, liegt an dem unterschiedlichen Flüssigkeitsgehalt des Körpers: Bei Männern beträgt dieser etwa 70%, während es bei Frauen nur ungefähr 60% sind. Dadurch verteilt sich der Alkohol bei Frauen auf weniger Flüssigkeit, so dass bei gleicher Menge Alkohol, die Alkoholkonzentration im Blut bei Frauen höher ist als bei Männern. Außerdem baut die weibliche Leber den Alkohol langsamer ab.

Was man im Umgang mit Alkohol alles beachten sollte, um einer Abhängigkeit vorzubeugen und wie man Folgeschäden vermeiden kann, ist Thema dieses Expertenchats.

## **Links zum Thema:**

- [Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen \(DHS\)](#)
- [Drugcom](#)
- [Wissenstest Alkohol](#)
- [Bist du stärker als Alkohol](#)