



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

Expertenchat vom 18. Dezember 2007 mit Rolf Hüllinghorst, Geschäftsführer der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)

Ein Gläschen in Ehren kann niemand verwehren, heißt es im Volksmund, 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 dessen Wirkung.

### Gefahren des Alkoholkonsums

Durch Alkoholkonsum können viele Gefahren auftreten. Neueste Forschungen belegen, dass Alkohol sogar das Krebsrisiko erhöhen kann. Alkohol in Verbindung mit anderen schädlichen Substanzen, wie beispielsweise Nikotin, kann eine tödliche Mischung darstellen und krankheitsfördernd sein, erörterte der Experte Herr Hüllinghorst. Dort wo der Körper mit dem Alkohol in Kontakt kommt (also Mund, Rachen etc), sind die Risiken einer Krebserkrankung am größten. Bei gleichzeitigem Alkoholkonsum und Rauchen erhöht sich das Risiko für Rachenkrebs beispielsweise um das 60-fache.

Ein Chatteilnehmer fragte den Experten, wie sich die angeblich wärmende Wirkung von Alkohol im Winter auf den Körper auswirkt. Nach Hüllinghorst verteilt sich die wärmende Wirkung des Alkohols über das Gehirn relativ schnell im ganzen Körper und verändert die Poren der Haut, sodass ein Wärmegefühl auftritt. Der Experte wies aber darauf hin, dass die wärmende Wirkung durch den Alkohol nur subjektiver Eindruck ist. In Folge dieses Erlebens erfrieren viele Personen im Winter.

Einen Chatteilnehmer interessierte es, was unter „Fuselstoffe“ zu verstehen ist. Herr Hüllinghorst antwortete, dass sogenannte „Fuselstoffe“ Substanzen sind, die schwer zu definieren seien. Die Menge an „Fuselstoffen“ ist in jedem alkoholhaltigen Getränk unterschiedlich. Die Wirkungen dieser Stoffe sind aufgrund der Verschiedenheit für den Menschen kaum kalkulierbar und verteilen sich im Körper auf anderem Wege als der reine Alkohol. Der Konsument bekommt am nächsten Morgen durch Fuselstoffe schneller einen

„Kater“. Herr Hüllinghorst spekuliert, dass sich deshalb Wodka, aufgrund seiner wenigen Fuselstoffe, zum sogenannten „In-Getränk“ entwickelt hat. Entscheidend für die schädigende Wirkung sind aber immer noch der Alkoholgehalt des Getränks und die tatsächlich getrunkene Menge.

Hinter dem in letzter Zeit häufig verwendeten Begriff des „Komasaufens“ von Minderjährigen verbergen sich unterschiedliche Trinkstile, weiß Herr Hüllinghorst. Es sei schwierig den Jugendlichen zu vermitteln, dass häufiger Alkoholkonsum in jungen Jahren langfristige Schäden verursachen kann. Um effektiv jungen Menschen zu helfen, sei es wichtig zu wissen, in welchem sozialen Umfeld sie sich bewegen. Das heißt, dass beobachtet werden muss, in welcher Gruppe der gefährdete Jugendliche Alkohol trinkt und welches Trinkverhalten er aufweist.

Diskotheiken veranstalten nach Meinung von Herrn Hüllinghorst deswegen die sogenannten „Flatratepartys“, weil sie damit mehr Umsatz erzielen können. Meist werden diese Partys in der Woche veranstaltet, wenn die Diskotheken sonst nicht sehr stark besucht sind. Auf die Frage, warum „Flatratepartys“ noch immer erlaubt seien, antwortete der Experte, dass das Problem bei den Ordnungsämtern liegt, die sich häufig nicht trauen, die Läden der Anbieter von „Flatratepartys“ schließen zu lassen. Sie bräuchten hierzu mehr Druck von den Bürgern. Einen intensiven Alkoholrausch verarbeitet die Leber zunächst einmal relativ gut, meint der Experte Herr Hüllinghorst, aber dies brauche eine gewisse Zeit. Die Leber wird tendenziell durch lang andauernden und regelmäßigen Konsum überfordert, wenn mehr getrunken wird, als die Leber an Alkohol verarbeiten kann. Ein langfristiger und ständiger Überkonsum kann sich auch auf die Sexualität auswirken und Impotenz verursachen.

Erbrechen ist ein weiterer Nebeneffekt des starken Alkoholkonsums. In diesem Zusammenhang erkundigte sich einer weiterer Chatteilnehmer bei dem Experten, ob man durch Erbrechen wieder schneller nüchtern wird. Herr Hüllinghorst antwortete, dass das Erbrechen lediglich die Übelkeit, die der Alkohol erzeugt hat, reduzieren kann, aber nicht den Abbau des Alkohols im Körper. Der Alkohol wirkt zuerst im Gehirn und erst dann im restlichen Körper, deshalb kann durch frühzeitiges Erbrechen keine vorzeitige Nüchternheit erreicht werden.

Wenn ein Kontrollverlust des Alkoholkonsums eingetreten ist, ist das eigene Trinkverhalten nur noch in einem geringen Maße durch die Person selbst steuerbar. Andere Menschen sollten in diesem Fall deeskalierend auf den Konsumenten einwirken. In einem nüchternen Zustand des Betroffenen ist es ratsam, über die Ursachen und Folgen des Trinkverhaltens zu sprechen.

## Kennzeichen einer Alkoholabhängigkeit

Eine Alkoholabhängigkeit lässt sich anhand verschiedener Indizien ermitteln. Herr Hüllinghorst nannte drei Punkte, die auf eine Alkoholabhängigkeit schließen lassen. Erstens besteht bereits Abhängigkeit, wenn eine Person immer mehr Alkohol braucht, um die gleiche Wirkung zu erzielen. Zweitens, wenn der Betroffene seinen Alkoholkonsum nicht mehr steuern kann und drittens, wenn dem Konsumenten bewusst ist, dass er durch das Alkoholtrinken seine sozialen Kontakte gefährdet. Sollten mehrere Punkte im letzten Jahr für den Konsumenten zutreffend sein, rät der Experte, sich an eine Beratungseinrichtung zu wenden. Bei alkoholkranken Menschen sollten Arzneimitteln, die Alkohol beinhalten, vermieden werden. Denn dadurch besteht die Gefahr eines Rückfalls, so Herr Hüllinghorst.

Ein Chatteilnehmer fragte, welche Symptome sogenannte "Quartalstrinker" aufweisen. Das Krankheitsbild eines Quartalstrinkers ist schwer zu erklären, sagte Herr Hüllinghorst. Die trinkfreien Zeiten seien am Anfang der Krankheit relativ lang, sodass zuerst die Probleme nicht erkennbar sind. Erst nach einiger Zeit des regelmäßigen Trinkens manifestiert sich die Abhängigkeit und die Zeitabstände der sogenannten „Abstürze“ werden geringer. Ab diesem Zeitpunkt kann nicht mehr von einem Quartal gesprochen werden. Ein Absturz lässt sich in diesem Zusammenhang als intensiven Alkoholrausch definieren. Hochprozentiger Alkohol ruft zwar keine schnellere Abhängigkeit hervor, weiß der Experte, aber bei Spirituosen wird eine geringere Menge benötigt, um den gewünschten Rausch zu bekommen. In der Regel gelten Bier oder die sogenannten Alkopops als Einstiegsdrogen in eine Abhängigkeit. Später steigt der Konsument dann auf hochprozentige alkoholische Getränke um, damit die Wirkung schneller erreicht wird. Der Weg in die Sucht beginnt aber schon durch die Gewöhnung an den Alkohol und dem Gefühl auf Alkohol nicht mehr verzichten zu können.

Bei jedem „Absturz“ wird der Körper in spezieller Weise gefordert. Dabei werden regelmäßig Gehirnzellen zerstört und die Leber in besonderer Form belastet. Schon der tägliche Konsum einer halben Flasche Wein ist als „gesundheitlich bedenklich“ einzustufen. Herr Hüllinghorst erklärte, dass bei Steigerung der Dosis eine Sucht bereits vorhanden sei.

Wenn in der Woche kein Alkohol getrunken wird, sondern nur am Wochenende einmal und in geringem Maße, muss noch keine Abhängigkeit vorliegen. Der Konsument sollte in diesem Fall aber trotzdem zu Selbstzwecken mehrere Wochen lang testen, ob er auf den Alkohol am Wochenende verzichten kann. Dadurch erkennt er, ob bereits Abhängigkeitssymptome entwickelt wurden oder ein Verzicht ohne Weiteres möglich ist. Vor allem junge Männer, die

viel Alkohol vertragen können und eine große Menge zu sich nehmen, seien nach Ansicht von Herrn Hüllinghorst besonders gefährdet, alkoholabhängig zu werden. Die körperliche Abhängigkeit beginnt dann, wenn die Leber sich bereits daran gewöhnt hat eine größere Menge Alkohol zu verarbeiten. Ein plötzlicher Alkoholentzug kann hier zunächst destruktiv auf den menschlichen Körper wirken. Es kann zu Entzugserscheinungen kommen, die durch den Alkoholentzug ausgelöst werden.

Der Experte erklärte, dass selbst in Fällen, in welchen am nächsten Morgen nach einem Alkoholrausch kein „Kater“ beim Konsumenten entstanden ist, der Körper nicht weniger anfällig auf die schädigende Wirkung von Alkohol reagiere. In diesem Fall habe sich der menschliche Organismus an eine gewisse Alkoholmenge bereits gewöhnt

#### Moderater Alkoholkonsum

Der Konsum von Alkohol muss aber nicht zwangsläufig zu gesundheitlichen Schäden führen, wenn pro Tag höchstens ein sogenanntes "Standardglas" eines alkoholhaltigen Getränks getrunken wird. Als Standardglas gilt entweder ein kleines Glas Bier (0,25 l), ein kleines Glas Wein (0,1 l) oder ein Glas mit Spirituosen in der dazu vorgesehenen Größe (0,04 l). Diese Gläser haben zwar ein ungleiches Volumen, aber durch den unterschiedlichen Alkoholgehalt kann der Konsument davon ausgehen, dass ein Standardglas immer zwischen 8 und 12 Gramm reinen Alkohol beinhaltet, erklärte Herr Hüllinghorst. Moderater Alkoholkonsum kann sogar gesund für das Herz sein, wenn verschiedene Voraussetzungen erfüllt sind. Männer mittleren Alters oder Frauen nach der Menopause können durch täglich geringen Alkoholkonsum (ein Standardglas) gesundheitliche Verbesserungen erwarten. Der Alkohol muss aber wie ein Medikament eingenommen werden, erörterte Herr Hüllinghorst. Das heißt in diesem Zusammenhang, dass ein alkoholisches Getränk täglich und nicht nur ab und zu getrunken wird. Dennoch ist darauf hinzuweisen, dass ein "risikoarmer" Alkoholkonsum schon bei 12 Gramm täglich für Frauen und 24 Gramm täglich bei Männern endet. Der Konsument muss hierbei darauf achten, dass er auf keinen Fall eine höhere Menge als ein Standardglas zu sich nimmt. Die Gefahr, dass eine höhere Menge getrunken wird, besteht allerdings oft. Herr Hüllinghorst erläuterte, dass deswegen eine totale Abstinenz vom Alkohol gesünder wäre, als beispielsweise gelegentlich ein kleines Glas Rotwein zu trinken. Ein erhöhter Alkoholkonsum ist nicht mehr gesundheitsfördernd für das Herzkreislaufsystem und kann von gesundheitlichen Schäden bis zur Abhängigkeit führen.

## Behandlung und Therapie

Besteht bereits eine Abhängigkeit, so wird es für den Konsumenten immer schwieriger, durch eigene Kraft auf Alkohol zu verzichten. Der erste Schritt besteht darin, eine qualifizierte Beratung von einem Experten in Anspruch zu nehmen. Jeder alkoholranke Mensch habe dabei ein Anrecht auf eine anschließende Entwöhnungsbehandlung (Rehabilitation), soweit ein Rentenanspruch besteht. Erst dann wird die Behandlung von der Rentenversicherung finanziert. Ein Chatteilnehmer fragte in diesem Zusammenhang, weshalb nach einer qualifizierten Entgiftung keine anschließende Therapie in vollem Umfang gezahlt wird. Herr Hüllinghorst erklärte, dass es eine Vereinbarung zwischen Renten- und Krankenversicherung über die Gewährung von medizinischer Rehabilitation gäbe. Das bedeutet, dass die Krankenversicherung die Entgiftung bezahlt und die Rentenversicherung die Entwöhnung finanziert. Wenn jemand keinen Rentenanspruch hat, finanziert die Krankenkasse zumindest die Entgiftung. Hierzu ist ein Antrag bei der jeweiligen Krankenkasse erforderlich.

Eine Frage eines weiteren Chatteilnehmers, ob der Betreuer, welcher die Alkoholentwöhnung begleitet, von der Krankenkasse ausgesucht wird, verneinte der Experte.

Medikamente, die nach dem Entzug helfen sollen den „Trinkzwang“ von Alkohol zu beseitigen, sollten nach Ansicht von Herrn Hüllinghorst nicht allzu lange genommen, sondern zügig abgesetzt werden.

Herr Hüllinghorst sprach sich für die Einrichtung der „Anonymen Alkoholiker“ und anderer Institutionen, die Selbsthilfegruppen anbieten, aus. Für Abhängige sei es in jedem Fall sinnvoll, eine derartige Gruppe zu besuchen, betonte der Experte. In jeder Stadt gäbe es bereits Selbsthilfegruppen, die regelmäßige Treffen anbieten. Wer sich unsicher ist, ob bereits eine Alkoholabhängigkeit vorliegt, sollte eine Beratungsstelle aufsuchen. Dort gäbe es zum Beispiel wichtige Hinweise, wie das Trinken von Alkohol kontrolliert werden kann.