FLASCHENPOST

Die Zeitung zur
Aktionswoche Alkohol
SAMSTAG, 13. JUNI BIS SONNTAG, 21. JUNI 2009

ALKOHOL? Kenn dein Limit.

Alles im grünen Bereich?

Selbst-test

Selbsttest Alkohol
Seite 8

Hier, jetzt und immer
Die lückenlose Versorgung mit Bier, Wein und Co. fördert Missbrauch und Abhängigkeit.
Seite 3

Gut drauf. Und dann?
Dass Jugendliche alkoholische Getränke kennen lernen möchten, ist normal. Sie sind jedoch besonders gefährdet.
Seite 5

Feindliche Brüder
Viele Medikamente vertragen sich nicht mit Alkohol. Die Folgen können fatal sein.
Seite 11

Was Kindern aus Suchtfamilien hilft
Aufmerksame „Helfer" können viel dazu beitragen, dass Kinder aus Suchtfamilien zu gesunden Menschen heranwachsen.
Seite 12

Gesünder leben lernen
Die Deutsche Rentenversicherung Bund bewilligt jährlich über 56 000 Reha-Maßnahmen. Ein Aufwand, der sich lohnt.
Seite 15

„Alkohol ist skrupellos"
Cosima Viola ist das Ex-Straßenkind Jack aus der „Lindenstraße". Leute, die versuchen, Probleme weg zu trinken, tun ihr leid.

Seite 16

„Das ganze Leben hängt ja davon ab"

Manfred Zapatka im Interview

In der mehrfach preisgekrönten Fernsehserie „KDD – Kriminaldauerdienst" trank er beruflich, als Botschafter der Aktionswoche Alkohol 2009 bricht Manfred Zapatka eine Lanze für bewussten Alkoholkonsum. Ein Interview mit dem Charakterschauspieler über Alkoholsucht, Kindererziehung und die kleinen Freuden des Alltags.

Herr Zapatka, wie halten Sie es mit dem Alkohol?

Ich trinke sehr wenig. Nicht aus einer Anti-Haltung heraus, er bekommt mir einfach nicht. Dass es einfach so dazugehören soll, habe ich nie respektiert. Außerdem erfordert mein Beruf Kondition, da ist Alkohol ungesund. Man darf auch nicht vergessen, dass Alkohol einiges an Kalorien hat und auf Dauer fett macht. Wie sieht das denn aus, wenn bei Liebesszenen ein Bauch im Weg ist?

Wer auf Festen und Feiern nicht mittrinkt, muss sich dafür fast rechtfertigen.

Dass man sich überhaupt entschuldigen muss, ist ja schon Irrsinn. Da setzt so ein allgemeiner Gruppenzwang ein. Trotzdem wird erwartet, dass man am anderen Morgen wieder fit ist und keine Probleme macht. Manchmal trinke ich auch ein Glas mit, aber Leuten, deren Wohl und Wehe davon abhängt, so etwas anderen zuzumuten, finde ich schon sehr unsensibel. Ich sehe das bei

Dass Alkohol einfach so dazugehören soll, hat Manfred Zapatka (66) nie akzeptiert.

Menschen, die größte Schwierigkeiten haben, anderen zu erklären, dass das Mittrinken für sie lebensgefährdend wäre. Sei es, weil sie mit dieser Sucht sich selbst und andere gefährden, sei es, weil sie aufgehört oder lange Entziehungsgeschichten hinter sich haben. Ich finde, dass man Leute, die die Kraft hatten, das

Fortsetzung auf Seite 2

Sportvereine unterstützen Aktionswoche

Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB), die Landessportbünde und die Sportjugend sowie verschiedene Fachsportverbände wie der Deutsche Turner-Bund (DTB) und der Deutsche Handballbund (DHB) unterstützen die Aktionswoche und rufen alle Sportvereine auf, in der Woche vom 13.-21. Juni 2009 ein alkoholfreies Sportwochenende unter dem Motto „Alkoholfrei Sport genießen" durchzuführen.
Seite 4

„Mit Vorsicht genießen!"

Beim Alkohol entscheidet der verantwortliche Konsum.

Von Sabine Bätzing, Drogenbeauftragte der Bundesregierung

Alkohol gilt als gesellschaftlich anerkanntes Genussmittel. Trinken wird aus vielen Gründen geschätzt: Als Mittel für den sozialen Austausch, als Teil der Ernährung oder auch als symbolische Auszeit aus alltäglichen Verpflichtungen. Gegen das Glas Wein zum Essen, das Bier in gemütlicher Runde ist zunächst auch nichts einzuwenden. Für eine gesunde Frau sind rund 12 g reinen Alkohols, für einen gesunden Mann rund 24 g reinen Alkohols täglich in aller Regel nicht gesundheitsschädlich. Das entspricht bei einer Frau etwa einer Flasche Bier (0,33 Liter) oder ein Glas Wein oder Sekt (0,125 Liter), bei einem Mann doppelt so viel. Innerhalb dieser Grenzen wird Alkoholkonsum als risikoarm bezeichnet. Wird mehr Alkohol getrunken, steigt das Risiko für eine Vielzahl gesundheitlicher Störungen, schwerer Erkrankungen und die Gefahr, abhängig zu werden. Deshalb ist es erforderlich, exzessivem und riskantem Alkoholkonsum frühzeitig und wirksam zu begegnen.

Doch woher weiß man, wie viel tatsächlich zu viel ist? Was kann man tun, um Alkoholproblemen vorzubeugen? Wie gehen wir mit Betroffenen um bzw. was können wir tun, um ihnen zu helfen?

Genau diese Fragen stehen im Mittelpunkt der von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS) initiierten Aktionswoche „Alkohol? Kenn Dein Limit". In vielen Lebensbereichen der Gesellschaft, in Betrieben, Schulen, Rathäusern, Sportvereinen, Kirchen, Kaufhäusern und Fußgängerzonen wird im Rahmen dieser Präventionswoche Alkohol eine breite und hoffentlich lang anhaltende Diskussion über den verantwortlichen Alkoholkonsum angestoßen. Als Schirmherrin freue ich mich über die große Resonanz, welche die Aktionswoche 2007 und die aktuelle Aktionswoche bereits im Vorfeld gefunden haben. Viele Verbände und Organisationen haben unter Federführung von Bundesgesundheitsministerium, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und DHS an den Vorbereitungen mitgewirkt und ein äußerst vielfältiges und spannendes Programm gestaltet.

Sabine Bätzing, Drogenbeauftragte der Bundesregierung und Schirmherrin der Aktionswoche „Alkohol? Kenn dein Limit."

Noch immer ist die Vorstellung weit verbreitet, Alkoholprobleme seien gleichbedeutend mit schwerer Alkoholabhängigkeit. Doch Alkoholprobleme beginnen früher: Wenn etwa Alkohol regelmäßig dazu benutzt wird, am Abend zu entspannen oder Einsamkeit nicht fühlen zu müssen. Oftmals jedoch werden bestehende gesundheitliche und soziale Probleme und Alkohol nicht in einen Zusammenhang gebracht. Alkoholprobleme bleiben daher oft über Jahre unentdeckt. Jahre, in denen Gesundheit und Lebensqualität leiden und das Risiko, suchtkrank zu werden, steigt. Auch deshalb ist es wichtig, ein Bewusstsein zu schaffen für eine „Kultur des Hinsehens" bei problematischem Trinkverhalten. Alkoholprobleme können, müssen aber nicht den Einstieg in eine schwere Abhängigkeit bedeuten. Unser Ziel ist es, Hilfeangebote zu schaffen, damit das Thema häufiger und früher als bisher von Ärzten und Verantwortlichen angesprochen wird.

Darüber hinaus gibt es Lebensbereiche und Situationen, in denen das Trinken von Alkohol ein besonders großes Gefährdungspotenzial besitzt. Dies gilt vor allem für den Alkoholkonsum während der Schwangerschaft. Jedes Jahr werden in Deutsch-

Fortsetzung auf Seite 2

Fortsetzung von Seite 1
Interview mit Manfred Zapatka

„Trockene Alkoholiker sind erfolgreiche Menschen, die ihre Sucht in den Griff bekommen haben – das muss doch mal gewürdigt werden!“

zu schaffen, und die dann auch den Mut aufbringen, in der Öffentlichkeit dazu zu stehen, dass man diese viel zu wenig achtet. Dass man ihre Leistung gar nicht schätzt.

Trockenen Alkoholikern gehört also Ihre persönliche Bewunderung?

Alkoholsüchtige sind Kranke, die in eine Abhängigkeit geraten sind, an der sie nicht schuldlos, aber der sie vielleicht besonders ausgeliefert waren. Und diese dann zu beherrschen – das ist doch bewundenswert! Das ganze Leben hängt ja davon ab. Ich weiß nicht, ob ich das könnte. Diese Männer und Frauen haben einen sehr schmerzlichen Prozess hinter sich gebracht, mit sehr viel Einsatz. Es sind also Menschen, die erfolgreich sind, die dem Leistungsprinzip entsprechen, wenn sie entscheiden: „Ich stehe das durch.“ Die haben den Turm doch erklettert, das muss doch mal gewürdigt werden!

In der Serie „KDD – Kriminaldauerdienst“ spielen Sie den Polizisten Jan Haroska, einen trockenen Alkoholiker. Weshalb wird er immer wieder rückfällig?

Er versucht es ja. Zu Beginn ist er trocken. Diesen gewaltigen Rückfall erleidet er unter ungeheurem Druck – er wird sowohl von der Russenmafia als auch von seinen eigenen Leuten gejagt. Ich glaube, sogenannte trockene Alkoholiker haben mehrere Anläufe hinter sich. Diese Droge ist für sie ja nicht nur etwas Schlimmes – man muss quasi auch auf ein Teil seines Glücks verzichten. Und das ein Leben lang.

Wie sind Sie als erziehender Vater mit dem Thema Alkohol umgegangen?

Das hat hauptsächlich meine Frau geleistet, glaube ich. Ich habe sehr viel gefilmt, war streckenweise gar nicht da – eine immerhin siebenköpfige Familie muss ja auch unterhalten werden. Sagen wir mal so: Wir haben nie etwas dramatisiert, sondern versucht, mit dem, was auf uns zukommt, fertig zu werden. Vorfälle mit Alkohol gab es auch bei uns, aber nur als Episode. Vielleicht haben wir das lockerer genommen als andere Leute, vielleicht haben wir auch einfach Glück gehabt, ich weiß es nicht. Unter Druck standen unsere Kinder in der Frage nie.

Welches sind Ihre kleinen Süchte? Sie trinken nicht, Sie rauchen nicht --?

Oh, geraucht habe ich lange, und mit Freuden! Meine jüngste Tochter vertrug den kalten Rauch aber nicht, also gewöhnte ich es mir ab. Aber Süßigkeiten, ja, sehr gerne! Es gibt vieles, was ich versuche, mir zu gönnen. Ich bin auch gar nicht dagegen, dass man zu einem guten Essen einen guten Tropfen trinkt, das ist ja auch eine abendländische Tradition – mit der man nur ein bisschen bewusster umgehen sollte. ■

Interview u. Fotos: Karin Hartig

Fortsetzung von Seite 1
"Alkohol – eine Frage der Entscheidung"

land 4.000 Babys mit alkoholbedingten schweren körperlichen und geistigen Behinderungen, dem Fetalen Alkoholsyndrom (FAS), geboren. Diese Behinderung ist irreversibel. Da keine unschädliche Menge Alkohol für Schwangere existiert, ist die einzige sichere Regel, keinen Alkohol während der Schwangerschaft zu konsumieren. Um dieses Ziel zu erreichen, sind weitere präventive Maßnahmen notwendig.

Erklärtes Ziel der Aktionswoche 2009 ist es, Grundregeln für den Umgang mit Alkohol in die Bevölkerung hineinzutragen und stärker als bisher im Bewusstsein der Menschen zu verankern. Denn die in der deutschen Bevölkerung weit verbreitete, oft unkritisch positive Einstellung zum Konsum von Alkohol verhindert einen realistischen Blick auf die Folgen zu hohen Alkoholkonsums bei Erwachsenen und Jugendlichen.

Beratungs- und Behandlungsstellen bieten qualifizierte Hilfen an

In Deutschland steht für die Beratung und Behandlung bei Alkoholproblemen ein hochwertiges und breitgefächertes Angebot zur Verfügung. Während das Hilfeangebot zunächst vor allem auf die Behandlung schwerer Suchterkrankungen ausgerichtet war, wurde es in den vergangenen Jahren gezielt im Bereich der psychosozialen Beratung und ambulanten Therapie erweitert. Angebote, die im Vorfeld schwerer Suchterkrankungen greifen und wirksam sind.

Bei Alkoholproblemen ist es wie bei anderen chronischen Krankheit auch: Je eher sie erkannt und behandelt werden, desto besser sind die Chancen auf Heilung. Ich freue mich deshalb besonders, dass ein Modul der Woche unter dem Motto steht „Wir gehen raus“. An diesen Tagen werden in der Suchthilfe und der Suchtselbsthilfe Engagierte in Kaufhäusern und Fußgängerzonen, Arztpraxen und Apotheken über das Angebot der Suchthilfe informieren. ■

„Ich wünsche der Aktionswoche 2009 „Alkohol? Kenn dein Limit“ viel Aufmerksamkeit und Erfolg. Mein herzlicher Dank gilt allen, die durch ihren Einsatz dazu beigetragen haben, dass wir uns auf ein so vielfältiges und interessantes Programm freuen dürfen.“

Sabine Bätzing, Drogenbeauftragte der Bundesregierung

Die Träger und Förderer der Aktionswoche 2009 „Alkohol? Kenn Dein Limit.“

Die Träger:

Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

in Zusammenarbeit mit dem:

Deutscher Olympischer SportBund DOSB

In Kooperation mit Gesundheitsministerien der Länder, den Landesstellen für Suchtfragen, den Landeszentralen für Gesundheit und regionalen Netzwerken der Suchthilfe und Suchtprävention.

Die DHS-Mitgliedsverbände:

akzept e.V. • Arbeiterwohlfahrt Bundesverband e.V. (AWO) • Bahn-Zentralstelle gegen die Alkoholgefahren (BZAL) • Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche – Bundesverband e.V. (BKE) • Blaues Kreuz in Deutschland e.V. (BKD) • Bundesarbeitsgemeinschaft der Träger Psychiatrischer Krankenhäuser • BundesFachverband Essstörungen e.V. (BFE) • Bundesverband der Elternkreise suchtgefährdeter und suchtkranker Söhne und Töchter e.V. (BVEK) • Bundesverband für stationäre Suchtkrankenhilfe e.V. (buss) • Bundesvereinigung der kommunalen Spitzenverbände • Caritas Suchthilfe e.V. (CaSu) • Deutsche Gesellschaft für Suchtpsychologie e.V. (DGSPS) • Deutsche Gesellschaft für Suchtmedizin e.V. (DGS) • Deutscher Caritasverband e.V. (DCV) • Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur e.V. • Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband – Gesamtverband e.V. (DPWV) • Deutsches Rotes Kreuz (DRK) • Fachverband Drogen und Rauschmittel e.V. (FDR) • Fachverband Glücksspielsucht e.V. (fags) • Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Bundesverband e.V. • Gesamtverband für Suchtkrankenhilfe im Diakonischen Werk der EKD e.V. (GVS) • Guttempler in Deutschland • Katholische Sozialethische Arbeitsstelle e.V. (KSA) • Kreuzbund e.V. • Bundesarbeitsgemeinschaft der Landesstellen für Suchtfragen (BAGLS)

Die Steuerungsgremien:

Bayern: Landeszentrale für Gesundheit (LZG) • Berlin: Fachstelle für Suchtprävention im Land Berlin, Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V. • Brandenburg: Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Familie – Landessuchtbeauftragte, Brandenburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V. • Hamburg: Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz – Fachabt. Drogen und Sucht, Hamburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V. • Hessen: Hessische Landesstelle für Suchtfragen e.V. (HLS) • Mecklenburg-Vorpommern: Ministerium für Gesundheit und Soziales, LAKOST, Landesstelle für Suchtfragen Mecklenburg-Vorpommern e.V. • Niedersachsen: Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen e.V. (NLS) • Nordrhein-Westfalen: ginko – Stiftung für Prävention, Landeskoordinierungsstelle Suchtvorbeugung Nordrhein-Westfalen • Rheinland-Pfalz: Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. • Sachsen: Sächsisches Ministerium für Soziales, Referat Psychiatrische Versorgung, Suchtfragen, Fachaufsicht Maßregelvollzug, Sächsische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e.V. • Sachsen-Anhalt: Landesstelle für Suchtfragen im Land Sachsen-Anhalt (LS-LSA) e.V. • Schleswig-Holstein: Landesstelle für Suchtfragen Schleswig-Holstein e.V.

Die Förderer:

Deutsche Rentenversicherung Bund

BARMER die gesundexperten

Mehr Infos im Internet

zu den Trägern und Förderern der Aktionswoche finden Sie unter: www.aktionswoche-alkohol.de

Hier, jetzt und immer

Die lückenlose Versorgung mit Bier, Wein und Co. fördert Missbrauch und Abhängigkeit

Samstagabend, 22.00 Uhr. Ort: eine von rund 15.000 Tankstellen in Deutschland. Die Supermärkte der Umgebung haben vor zwei Stunden geschlossen. Seither herrscht hier ein reges Kommen und Gehen. Bis zu zehn Personen sind gleichzeitig im „Shop“, Benzin kaufen die wenigsten. Fast alle tragen Bier, Biermixgetränke oder andere Alkoholika zur Kasse, viele nehmen noch etwas zum Knabbern mit – oder Zigaretten. Geschätzte 20 bis 30 Prozent ihres Gewinnes machen große Tankstellen heute mit diesen Verkäufen. Abends und nachts liegt dieser Anteil noch deutlich höher.

Gerade junge Leute, die sich spontan verabreden und treffen, kaufen oftmals Bier und andere alkoholische Getränke an der „Tanke“. Nicht so billig wie beim Discounter, aber günstiger als in einem Lokal oder gar einer Diskothek ist es dort allemal. Damit leistet der Nachtverkauf an Tankstellen dem Trinken bis zum Rausch Vorschub, das in den vergangenen Jahren unter Jugendlichen stark zugenommen hat. Wird eine neue Tankstelle mit nächtlichem Alkoholverkauf eröffnet, steigt in ihrer Umgebung nach Polizeiangaben die Klein- und Gewaltkriminalität unter Alkoholeinfluss um ein Vielfaches an. Die Kosten der dadurch erforderlichen Polizeiarbeit trägt der Steuerzahler, die der Arbeit von Notärzten die Gemeinschaft der Krankenversicherten.

„Egal, ob es um Jugendliche oder Erwachsene geht – es gibt keinen vernünftigen Grund, Tankstellen einen Rund-um-die-Uhr-Verkauf von Suchtmitteln zu erlauben, den nicht einmal Gaststätten und Bars betreiben.“ sagt Dr. Raphael Gaßmann, Geschäftsführer der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen. Er fordert deshalb – wie nahezu alle Suchtexperten – ein Verkaufsverbot von Alkohol an Tankstellen wenigstens in der Zeit zwischen 20.00 und 6.00 Uhr. „Alle Länder, in denen Alkohol wie selbstverständlich rund um die Uhr verkauft wird, haben ein massives Alkoholproblem.“

Wo wir sind ist vorn. Leider!

Der Alkoholkonsum in Deutschland ist extrem hoch. Rund 10 Liter Reinalkohol pro Kopf und Jahr bedeutet (mit Platz sechs) einen internationalen Spitzenplatz. Entsprechend groß sind die Folgeschäden: Die Kosten der Behandlung alkoholbedingter Krankheiten belaufen sich auf 24 Milliarden Euro jährlich. Etwa 42.000 Menschen sterben Jahr für Jahr an den Folgen ihres überhöhten Alkoholkonsums. Besonders besorgniserregend ist die Zunahme des exzessiven Alkoholkonsums bei jungen Menschen. Allein in den letzten drei Jahren stieg der Alkoholkonsum bei den 12- bis 17-Jährigen um 50 Prozent. Zwar sind der Verkauf von Bier und Wein an unter 16-Jährige und der Verkauf von Spirituosen an unter 18-Jährige nach dem Jugendschutzgesetz verboten, in der Praxis haben Jugendliche aber kaum Schwierigkeiten, sich alkoholische Getränke zu besorgen. Testkäufe beweisen immer wieder: Die Ursache sind massive Verstöße des Handels gegen den Jugendschutz. 20.000 junge Menschen im Alter von 10 bis 20 Jahren werden jährlich mit einer akuten Alkoholvergiftung in die Krankenhäuser eingeliefert. Tendenz stark steigend! Dazu Raphael Gaßmann: „Alkohol darf nicht Taschengeld verträglich sein.“

Die Verhältnisse ändern

Neben der Einschränkung der Verkaufszeiten und Verkaufsstellen fordern Suchtexperten deshalb weitere politische Maßnahmen: eine höhere Besteuerung und damit höhere Preise für alkoholische Getränke und ein generelles Werbeverbot. Gaßmann: „Es gibt kaum etwas Unsinnigeres als Werbung für Alkohol. Mit gutem Grund darf in Deutschland nicht öffentlich für verschreibungspflichtige Medikamente geworben werden. Ihr Missbrauchspotenzial ist enorm hoch. Für Alkohol gilt dies in noch viel stärkerem Maß.“

Solche gesetzlichen Maßnahmen sind im Vergleich mit Aufklärungskampagnen kostengünstiger und vor allem effektiver. Sie wirken schneller und sie erreichen mehr Menschen – auch solche, die durch Informations- und Aufklärungskampagnen kaum erreicht werden. „Es geht nicht darum, Verbote an die Stelle von Aufklärung und der freien Entscheidung erwachsener Menschen zu setzen“, erklärt Raphael Gaßmann „aber so wie die Verhältnisse in Deutschland sind, fördern sie Missbrauch und Abhängigkeit. Wir müssen Jugendliche besser schützen.“ ■

Dr. Raphael Gaßmann, Geschäftsführer der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

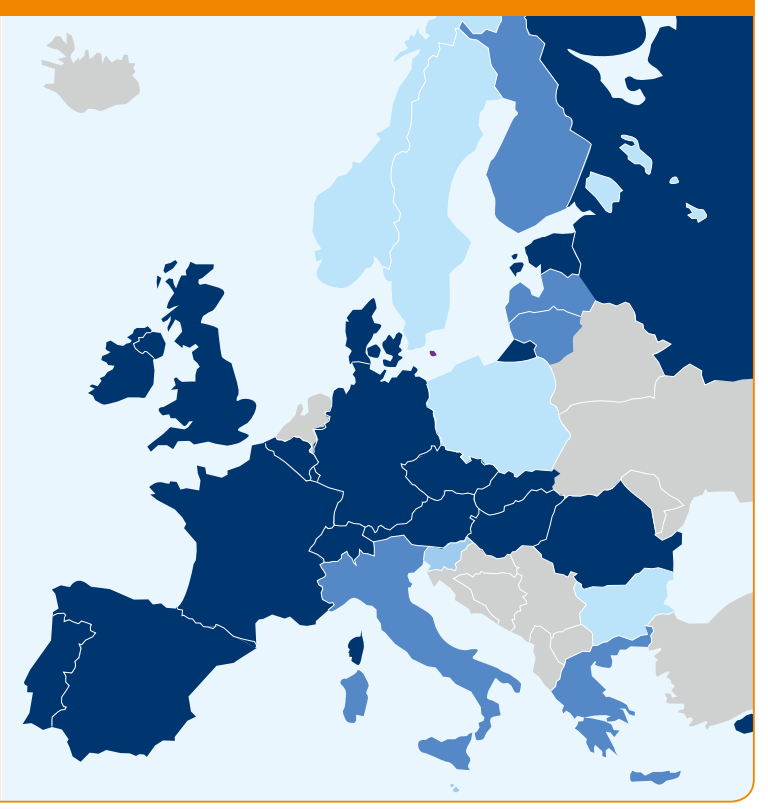
Zum Weiterlesen

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (Hg.): Jahrbuch Sucht 2009, Neuland Verlagsgesellschaft mbH, Geesthacht

Weitere aktuelle Informationen unter: **www.dhs.de**

Alkoholpreise und Alkoholprobleme

Günstige Preise, das gilt als wissenschaftlich erwiesen, fördern den Konsum von Alkohol. Unter diesem Blickwinkel ist es keineswegs erfreulich, dass in den letzten Jahren die Preise für alkoholische Getränke in Deutschland weniger stark gestiegen sind als die Lebenshaltungskosten insgesamt. Schätzungen für England ergaben, dass bei einem Preisanstieg von 10 Prozent der Konsum von Bier um 10 Prozent, der von Wein um 8 Prozent und der von Spirituosen um 13 Prozent zurückgehen würde. In ihrer Größenordnung lässt sich diese Schätzung wohl auch auf Deutschland übertragen. Suchtforscher sind sich einig, dass eine höhere Besteuerung alkoholischer Getränke eine der effektivsten Maßnahmen zur Verringerung von Alkoholproblemen darstellt.



Quelle: WHO 2008

In Schweden, Norwegen und Finnland sind alkoholische Getränke rund zweimal teurer als in Deutschland, Spanien oder Tschechien. In diesen Ländern liegt der Pro-Kopf-Konsum an Alkohol dementsprechend deutlich niedriger als in den meisten mittel- und südeuropäischen Länder.

Alkohol – Zahlen und Fakten

2007 betrug der Pro-Kopf-Konsum an alkoholischen Getränken in der Bundesrepublik 141,6 Liter, das entspricht 9,9 Liter reinen Alkohols.

Etwa 3,1 % der Bevölkerung im Alter zwischen 18 und 64 Jahren leben alkoholabstinent.

Männer trinken durchschnittlich deutlich mehr als Frauen.

Rund 2 Mio. Männer und Frauen im Alter zwischen 18 und 64 Jahren trinken missbräuchlich Alkohol. Sie nehmen körperliche, psychische und soziale Folgen in Kauf.

Rund 1,3 Mio. Männer und Frauen im Alter zwischen 18 und 64 Jahren sind alkoholabhängig.

Schätzungen für Deutschland belaufen sich auf etwa 74 000 Todesfälle, die durch riskanten Alkoholkonsum allein oder durch den kombinierten Konsum von Alkohol und Tabak verursacht werden.

Die staatlichen Einnahmen aus Bier-, Schaumwein- und Spirituosensteuer betrugen 2007 3,1 Mrd. Euro. Auf Wein wird in Deutschland keine Steuer erhoben.

Zwischen den Jahren 2005 und 2007 sind die Kosten für alkoholische Getränke um rund 2,7 % gestiegen, die Lebenshaltungskosten insgesamt um rund 3,9 %.

Die Werbeaufwendungen für alkoholische Getränke in TV, Rundfunk, Plakatwerbung und Zeitungen/Zeitschriften betrugen 2007 rund 557 Mio. Euro.

Das Statistische Bundesamt registrierte im Jahr 2007 rund 21 000 Unfälle im Straßenverkehr, bei denen mindestens eine der beteiligten Personen unter Alkoholeinfluss stand. Dabei wurden 565 Menschen getötet.

2007 wurden unter Alkoholeinfluss mehr als 281 770 schwere Straftaten wie Körperverletzung, Totschlag, Vergewaltigung und Mord verübt.

Rund 48 000 Mal kam es 2007 nach polizeilichen Erkenntnissen nach dem Konsum von Alkohol zu Sachbeschädigungen.

Die Kosten alkoholbedingter Krankheiten werden pro Jahr auf mehr als 24 Mrd. Euro geschätzt.

Quellen:
Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.(Hg.), Jahrbuch Sucht 2009, Geesthacht: Neuland, 2009 (das Jahrbuch Sucht erscheint jährlich)
IFT Institut für Therapieforschung München, www.ift.de
BKA Bundeskriminalamt Wiesbaden, www.bka.de

Sportvereine unterstützen die Aktionswoche Alkohol

In Deutschland wird zu viel und zu regelmäßig Alkohol getrunken. Das gilt für Erwachsene, aber auch für Kinder und Jugendliche. Das Einstiegsalter für einen regelmäßigen Alkoholkonsum ist seit 1970 von 15 auf 12 Jahre gesunken. Somit zählen heute schon Kinder zu den Konsumenten, an die nach dem Jugendschutzgesetz überhaupt kein Alkohol abgegeben werden darf. Aktuelle Studien der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) belegen zwar derzeit einen leichten Rückgang jugendlicher Alkoholkonsumenten insgesamt (in der Gruppe der 12- bis 17-Jährigen tranken im Jahr 2008 etwa 17,4 Prozent regelmäßig Alkohol; 2007 waren es noch 21,6 Prozent) – besorgniserregend ist jedoch, dass sowohl die Trinkmenge reinen Alkohols als auch riskante Konsummuster wie das „Komatrinken“ zugenommen haben.

Partner Sportverein

Auch der Sport will seinen Betrag leisten und unterstützt die Aktionswoche. Schließlich sind rund 70 Prozent aller jungen Menschen zumindest vorübergehend in einem Sportverein aktiv und lernen dort wichtige Fähigkeiten und Eigenschaften, die frühzeitig suchtvorbeugend wirken können, wie z. B. Teamgeist, Belastbarkeit, Durchsetzungsfähigkeit oder soziale Verantwortung. Und mehr noch: Die Trainerinnen und Trainer sowie Betreuerinnen und Betreuer sind Vorbilder für die Kinder und Jugendlichen, auch in Bezug auf den Konsum von Alkohol. ■

Alkoholfrei Sport genießen

Sportvereine gestalten ein alkoholfreies Sportwochenende am 13./14. Juni und 20./21. Juni 2009

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) als Mitinitiatorin der Aktionswoche konnte wie schon für die Suchtwoche 2007 den Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) als Partner gewinnen und so gezielt Sportvereine zum Mitmachen aufrufen. Dr. Thomas Bach ist Schirmherr des Sports bei der Aktionswoche 2009. Ganz konkret lautet der Appell an die Vereine, an einem oder beiden Wochenenden der Aktionswoche (13./14.6. und 20./21.6.2009) ein alkoholfreies Sportwochenende durchzuführen.

Bei der Umsetzung des Mottos „Alkoholfrei Sport genießen“ können die Vereine ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Wer Anregungen benötigt, findet diese in der Begleitbroschüre zur kostenlosen Aktionsbox (siehe Kasten). Sie enthält viele hilfreiche Tipps zur Durchführung eines alkoholfreien Sportwochenendes im Verein. Unter allen teilnehmenden Vereinen wird ein Besuch der alkoholfreien „Mix Dich fit“-Bar verlost. Eine tolle Attraktion für ein Vereinsfest mit leckeren alkoholfreien Cocktails.

Der BZgA und dem DOSB ist es ein besonderes Anliegen, dass das Thema „Alkoholfrei Sport genießen“ auch über die Aktionswoche hinaus ein wichtiger Bestandteil des Vereinslebens bleibt. Aus diesem Grund werden auch Vereinsprojekte und Veranstaltungen unterstützt, die vor oder nach der Aktionswoche stattfinden (solange der Vorrat an Aktionsboxen reicht). ■

Beratung & Anmeldung

Wer als Sportverein an der Aktionswoche Alkohol teilnehmen möchte, füllt einfach das Anmeldeformular auf der Internetseite www.aktionswoche-alkohol.de aus. Für Fragen zur Anmeldung und zur Umsetzung geplanter Aktivitäten gibt es ein Servicetelefon: 06173 / 70 27 29 (Mo bis Fr 9-17 Uhr)

Unterstützung für die Sportvereine

Die kostenlose Aktionsbox von BZgA und DOSB

Alle Sportvereine, die eine Veranstaltung im Rahmen der Aktionswoche 2009 anmelden, erhalten eine kostenlose Aktionsbox von BZgA und DOSB zugeschickt. Darin sind u. a. Informationsmaterialien zum Thema „Suchtprävention im Sportverein“, ein Banner und T-Shirts sowie Cocktail-Shaker und Becher mit Rezeptbüchern für alkoholfreie Cocktails.

Anknüpfen an den Erfolg der Suchtwoche 2007

Die BZgA und der DOSB arbeiten auch bei der Aktionswoche „Alkohol? Kenn Dein Limit“ wieder eng zusammen. Im Interview erläutern die Direktorin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Prof. Dr. Elisabeth Pott, und der Präsident des Deutschen Olympischen Sportbundes, Dr. Thomas Bach, die Hintergründe der Kooperation:

Frau Prof. Pott, warum haben Sie für die diesjährige Aktionswoche „Alkohol? Kenn Dein Limit“ erneut die Partnerschaft mit dem Deutschen Olympischen Sportbund gesucht?

Prof. Pott: Unsere Zusammenarbeit mit dem DOSB in Bezug auf Themen wie Alkohol- oder Tabakprävention ist keineswegs auf besondere Anlässe begrenzt. Wir kooperieren mit dem DOSB schon seit vielen Jahren, z. B. in den Kampagnen „Kinder stark machen“ und „rauchfrei“.

Die Suchtwoche bot im Jahr 2007 jedoch eine besondere Plattform für unser gemeinsames Anliegen, das Thema Alkohol in den Mittelpunkt des Vereinsinteresses zu stellen und auf die Risiken übermäßigen Alkoholkonsums hinzuweisen. Trotz eines recht kurzfristigen Aufrufes an die Vereine zum Mitmachen fanden damals ungefähr 500 Veranstaltungen im Sport statt. Mit Blick auf die rund 2.000 Veranstaltungen der Suchtwoche 2007 insgesamt, wurde somit fast jede vierte von Sportvereinen initiiert. Das Interesse in den Sportvereinen an dem Thema und die hohe Resonanz, mitwirken zu wollen, sollen auch in diesem Jahr wieder unterstützt werden.

Herr Dr. Bach, wie viel Resonanz ist von den Sportvereinen zu erwarten? Ist nicht gerade Alkohol ein selbstverständlicher Bestandteil der sogenannten „Vereinskultur“?

Dr. Bach: Die Resonanz im Jahr 2007, trotz des kurzfristigen Aufrufes, hat gezeigt, dass die Vereine ihre Verantwortung ernst nehmen. Das werden wir jetzt auch im Jahr 2009 erleben. Die Geselligkeit, das soziale Miteinander, spielt in den Vereinen natürlich eine Rolle. Und wie überall in unserer Gesellschaft gehört dabei auch ein Bier oder ein Wein dazu. Aber, die Verantwortlichen wissen um ihre Vorbildfunktion. Sein Limit zu kennen und sich seiner Verantwortung gegenüber Kindern und Jugendlichen bewusst zu sein, das ist in diesem Zusammenhang eine wichtige Aufgabe unserer Trainer und Betreuer. Die Aktionswoche bietet für Sportvereine eine gute Möglichkeit, darüber zu sprechen, wie im eigenen Verein mit Alkohol umgegangen wird und was möglicherweise diesbezüglich verbessert werden kann.

Sie fordern die Vereine auf, ein „alkoholfreies Sportwochenende“ durchzuführen. Wie genau kann das aussehen?

Dr. Bach: Wir erstellen bewusst keinen Punktekatalog, den die Sportvereine an so einem Wochenende „abarbeiten“ müssen. Vielmehr sollen die Vereine selbst entscheiden, was aus ihrer Sicht am besten passt, um unserem Motto „Alkoholfrei Sport genießen“ gerecht zu werden.

Natürlich wäre es schön, wenn die Vereine während des alkoholfreien Sportwochenendes auf den Ausschank von Alkohol verzichten würden. Ganz wichtig ist es deshalb, frühzeitig den Pächter der Vereinsgaststätte mit ins Boot zu holen und gemeinsam alternative Ideen zu entwickeln, damit erst gar keine Bedenken oder gar Widerstände wegen erwarteter Umsatzeinbußen entstehen. Es gibt viele Alternativen. Alkoholfreie Cocktails sind eine davon.

Prof. Pott: Dem kann ich mich nur anschließen. Eine sehr leckere Variante, um seinen Durst nach sportlichen Aktivitäten ohne Alkohol zu stillen, sind Saftcocktails oder Milch-Mix-Getränke. In unserer Aktionsbox, die wir allen Vereinen kostenlos zur Verfügung stellen, ist eine Grundausstattung für eine alkoholfreie Cocktailbar enthalten, nämlich Becher, ein Shaker und Rezepthefte.

Ein aus meiner Sicht ebenso wichtiger Punkt sollte an diesem Wochenende sein, sich nochmal genau mit den aktuellen Bestimmungen des Jugendschutzgesetzes vertraut zu machen und zu überlegen, was über die gesetzlichen Vorgaben hinaus vom Verein gemacht werden kann, um Kinder und Jugendliche vor den Gefährdungen übermäßigen Alkoholkonsums zu schützen. Dies betrifft vor allem langfristige Maßnahmen, für die während des alkoholfreien Sportwochenendes der Startschuss gegeben werden könnte.

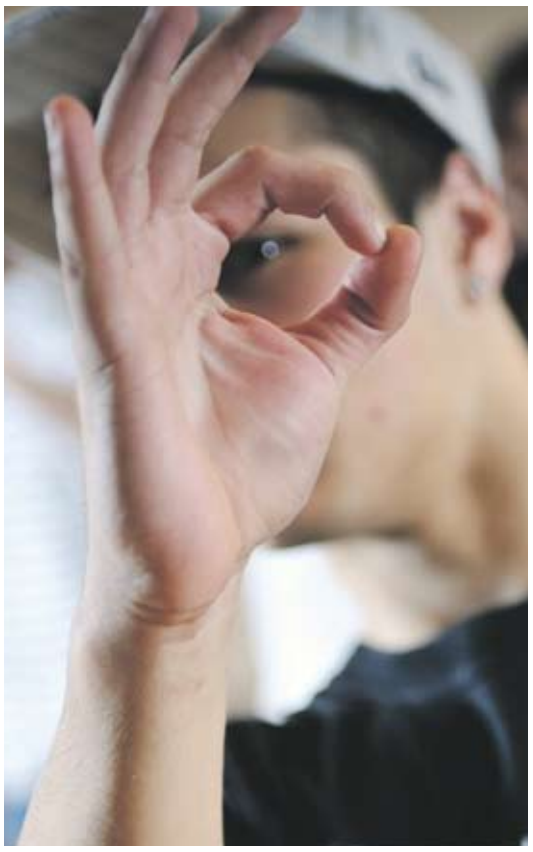
Eine letzte Frage: Gibt es neben der Aktionsbox noch weitere Unterstützungsmöglichkeiten für die Vereine?

Prof. Pott: Auf jeden Fall. Vor allem die lokalen Fachstellen für Suchtprävention sind ein guter Ansprechpartner für die Sportvereine vor Ort. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter können z. B. als Referenten für Diskussionsrunden zur Verfügung stehen, Informationsmaterialien bereitstellen oder verfügen über Materialien für Aktionen, wie z. B. die sogenannten „Rauschbrillen“ zur Simulation von Wahrnehmungsstörungen durch Alkohol. Daneben sind auch Krankenkassen, Gesundheits- und Jugendämter, kirchlich-soziale Einrichtungen oder die Polizei interessante Kooperationspartner für ein alkoholfreies Sportwochenende. ■

Prof. Dr. Elisabeth Pott, Direktorin der BZgA

Dr. Thomas Bach, Präsident des DOSB

In jedem Lebensalter und in jeder Lebensphase gibt es besondere Risiken und Regeln im Umgang mit Alkohol. Worauf Sie besonders achten sollten, um Ihre Gesundheit und die Gesundheit anderer nicht durch Alkohol zu gefährden, erfahren Sie hier.



Gut drauf. Und dann?

Viele Jugendliche unterschätzen die Risiken des Alkohols

Die überwiegende Mehrheit aller Erwachsenen trinkt zumindest gelegentlich Alkohol und so ist es normal, dass auch Jugendliche alkoholische Getränke kennenlernen möchten. Das erste Glas Wein, Sekt oder Bier, ihren ersten Cocktail oder Likör trinken viele Jugendliche bei ihrer Konfirmation oder bei einer anderen Familienfeier. Die Gründe, weshalb Jugendliche in den folgenden Jahren vor allem im Freundeskreis trinken, unterscheiden sich kaum von denen Erwachsener: Alkohol soll das Zusammensein angenehmer und stimmungsvoller machen. Erfreulicherweise glauben nur wenige Jugendliche, dass Alkohol gegen Niedergeschlagenheit hilft, entspannend wirkt oder Langeweile vertreibt.

Leider schätzen jedoch viele Jugendliche die gesundheitlichen Risiken des Alkoholkonsums falsch ein. Alkohol ist ein Zellgift. Schon geringe Mengen sind für Jugendliche gesundheitsschädlich und schädigen dauerhaft die Gehirnzellen. Häufige Rauschzustände führen zu Entwicklungsstörungen. Merkfähigkeit, Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit lassen ebenfalls nach. Weitere Gefahren sind die erhöhte Unfallgefahr und die wachsende Bereitschaft zur Gewalt. Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes geht jeder vierte Autounfall unter Alkoholeinfluss auf das Konto junger Menschen zwischen 18 und 24 Jahren. Sechs von zehn jugendlichen Gewalttätern haben vor der Tat Alkohol getrunken. Außerdem gilt es als wissenschaftlich erwiesen: Je früher Jugendliche beginnen, Alkohol zu trinken, desto höher ist ihr persönliches Risiko später ein Alkoholproblem oder eine Alkoholabhängigkeit zu entwickeln. ■

Für Kinder ist Alkohol Gift

Der Körper von Kindern ist für die schädlichen Wirkungen von Alkohol äußerst anfällig. Glücklicherweise schützt sie der Geschmack alkoholischer Getränke in der Regel davor, versehentlich Alkohol zu trinken. Süße Cocktails, Bowlen oder Liköre sowie andere alkoholische Mixgetränke, Stichwort „Alkopops“ – können Alkohol für Kinder jedoch genießbar machen. Kinder, die Alkohol getrunken haben, werden nur selten „aufgedreht“, ausgelassen und albern, sondern meist träge und schläfrig. Bereits unter einem Promille Blutalkoholgehalt kann es zu Bewusstlosigkeit und schweren Vergiftungen kommen! Diesen Blutalkoholspiegel kann ein 15 kg schweres Kind bereits beim Konsum von drei Esslöffeln „Schnaps“ erreichen, z. B. Wodka als Zutat in einem süßen Cocktail. Ein Alkoholgehalt von drei Promille kann bei Kindern zum Tod durch Atemlähmung führen.

Bei Verdacht auf eine Alkoholvergiftung sollte man sich unverzüglich an eine Arztpraxis oder ein Krankenhaus oder einen Giftnotruf wenden.

Wenn Kinder wiederholt Alkohol trinken, ist das immer ein Hinweis auf ernste Probleme und ein Grund, fachlichen Rat zu suchen! Die Adressen geeigneter Kontaktstellen finden Sie auf den Seiten 7 und 9. ■

Kinder lernen durch Beobachtung und Nachahmung. Deshalb ist das Vorbild der Eltern und anderer Erwachsener für sie so wichtig.

Was Eltern tun können:

Verbote, Drohungen und abschreckende Beispiele werden kaum verhindern, dass Jugendliche erste eigene Erfahrungen mit Alkohol sammeln. Dennoch empfehlen Fachleute, in der Familie eine klare Grenze zu ziehen: kein Alkohol bis zum 16. Lebensjahr. Trinkt ein Kind regelmäßig Alkohol, sollte dies weder verharmlost noch übermäßig dramatisiert werden. Wichtig ist es dann zu erkunden, ob das Kind bis zum Rausch trinkt. Alkoholgebrauch in Kombination mit schulischen Problemen, Rückzug aus Freundschaften und von Aktivitäten, an denen der/die Jugendliche bislang Freude hatte, können auf eine Suchtgefährdung hinweisen. In diesem Fall ist es ratsam, Kontakt zu einer Beratungseinrichtung aufzunehmen. Denn: Was Eltern im konkreten Einzelfall tun können, lässt sich nur in eingehenden, persönlichen Gesprächen klären.

Persönliche Fragen beantwortet: BZgA-Infotelefon zur Suchtvorbeugung, 0221 892031, täglich 10.00 bis 22.00, Wochenende 10.00-18.00 Uhr.

Alkohol, Kinderwunsch und Elternschaft

Ein hoher Alkoholkonsum kann die Fruchtbarkeit der Frau senken. Beim Mann kann er zur Impotenz führen.

Alkohol gefährdet die Gesundheit eines Kindes von der Befruchtung bis über die Geburt hinaus. Wird die befruchtete Eizelle in der allerersten Zeit durch Alkohol geschädigt, stirbt sie ab und es kommt zu einer Fehlgeburt. In der Frühphase der Schwangerschaft können schwere körperliche Missbildungen und geistige Behinderungen durch Alkohol entstehen. In späteren Schwangerschaftsphasen kann Alkohol die Gehirnreifung stören und darüber z. B. die Intelligenz mindern oder zu Problemen wie Unruhe oder Aufmerksamkeitsstörungen führen.

Es kann kein Grenzwert angegeben werden, bis zu dem ohne Risiko für das Kind getrunken werden kann. Deshalb ist es ideal, wenn Frauen, die eine Schwangerschaft planen, und schwangere Frauen ganz auf Alkohol verzichten.

Fällt es einer schwangeren Frau schwer, keinen Alkohol zu trinken, kann ein Partner, der ebenfalls alkoholfrei lebt, eine große Hilfe sein. Auch in der Stillzeit ist alkoholfrei der bessere Weg, da Alkohol direkt in die Muttermilch übergeht. Möchte eine Stillende gelegentlich Alkohol trinken, sollte dies am besten unmittelbar nach dem Stillen geschehen, damit der Körper bis zum nächsten Stillen bereits einen Teil des Alkohols abbauen kann. ■

Zum Weiterlesen

Auf dein Wohl mein Kind – Ein Ratgeber zum Thema Alkohol für werdende Eltern, Bestellnr. 32 041 000

www.Kinder-stark-machen.de

Materialien zur Suchtprävention (Medienübersicht), Bestellnr. 33 110 100
Broschürenset – Kinder stark machen, Bestellnr. 33 710 000

Weitere zahlreiche Medien und Materialien können kostenlos online unter www.bzga.de, per Fax 02 21 / 8 99 22 57 oder per Post bei der BZgA, 51101 Köln bestellt werden

Bitte: Hör auf! Bildergeschichte für Kinder zum Thema: Alkoholkrankheit in der Familie
Voll normal
Cartoon für jugendliche Kinder alkoholkranker Eltern
Die Broschüren stehen als download zur Verfügung: www.dhs.de/infomaterial

Mehr Infos speziell für Jugendliche

- **www.bist-du-staerker-als-Alkohol.de**
- **www.drugcom.de**
- **www.rauchfrei-info.de**
- **NA TOLL! Jugendbroschüre,** Bestellnr. 32 101 000

kostenlos online unter www.bzga.de, per Fax 02 21 / 8 99 22 57 oder per Post bei der BZgA, 51101 Köln

Das Jugendschutzgesetz

Das Jugendschutzgesetz dient dem Schutz von Kindern und Jugendlichen in der Öffentlichkeit. Für die Abgabe und den Konsum alkoholischer Getränke gilt:

Alkohol darf nicht an unter 16-Jährige abgegeben werden. Auch der Konsum alkoholischer Getränke ist unter 16-Jährigen in der Öffentlichkeit nicht gestattet. Es sei denn, sie sind in Begleitung einer personensorgeberechtigten Person, z. B. Vater oder Mutter.

Branntweinhaltige Getränke und Lebensmittel dürfen an unter 18-Jährige weder abgegeben noch dürfen sie von ihnen konsumiert werden. Das gilt auch für alle branntweinhaltigen Mixgetränke, z. B. die sog. Alkopops oder Cocktails.

Gesund altern

Ein sparsamer Umgang mit Alkohol gehört dazu

Alt werden bei guter Gesundheit – das wünschen sich sicherlich die meisten Menschen. Neben einer gesunden, abwechslungsreichen Ernährung, dem Verzicht auf Tabak und vielfältigen körperlichen, geistigen und sozialen Aktivitäten ist der besonders sparsame Umgang mit Alkohol ein wichtiger Baustein für ein langes Leben in Gesundheit.

Abnehmende Alkoholverträglichkeit

Denn die Alkoholverträglichkeit nimmt im höheren Lebensalter ab. Der ältere Körper enthält weniger Wasser. Ältere Menschen erreichen daher bei gleicher getrunkener Menge einen höheren Alkoholpegel. Zugleich braucht die Leber länger für den Abbau des Alkohols. Mengen, die früher problemlos vertragen wurden, können im Alter zu Trunkenheit und darüber zu Stürzen und anderen Unfällen führen.

„Heute kann ich das nicht mehr“

Viele ältere Erwachsene reagieren auf diese abnehmende Alkoholverträglichkeit und senken ihren Alkoholkonsum. Eine 65-jährige Frau, die seit vielen Jahren im Kirchenchor ihrer Gemeinde singt, berichtet von ihren Erfahrungen: „Nach der Chorprobe sitzen wir immer noch zusammen. Früher habe ich manchmal auch zwei oder drei Gläser Wein getrunken. Heute kann ich das nicht mehr, da fühle ich mich den ganzen nächsten Tag schlecht. Und eigentlich sehe ich rundum, dass es den anderen wohl genauso geht. Auch den Männern.“

Brisante Mischung: Alkohol und Medikamente

Ein unterschätztes Problem ist das der Wechselwirkungen zwischen Medikamenten und Alkohol. Grundsätzlich betrifft dies natürlich Menschen jeden Lebensalters, zwei Drittel aller verordneten Medikamente sind jedoch für Menschen im höheren Lebensalter bestimmt. Sobald ein Medikament eingenommen wird, sollte durch Rückfrage in Arztpraxis oder Apotheke geklärt werden, ob dennoch Alkohol getrunken werden kann (siehe auch Seite 11).

Alkohol belastet ganz allgemein den Organismus und mindert die Leistungsfähigkeit. Das liegt u. a. daran, dass die Nervenzellen zum Abbau des Alkohols rund 80 Prozent des Zellsauerstoffes benötigen. Das ist umso schwerwiegender, da die Fähigkeit des Körpers, Sauerstoff aufzunehmen, im Alter zurückgeht. Eine Abnahme der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit kann also durch Alkohol verursacht sein. Leider wird dies jedoch oft nicht erkannt und jede Abnahme der Fitness dem zunehmenden Alter angelastet. Ein Irrtum, der unnötig Kraft und Vitalität kostet.

Eine Einschränkung der Trinkmenge lohnt sich in jedem Alter! Gelingt es, weniger Alkohol zu trinken bzw. abstinent zu werden, verbessern sich meist innerhalb kurzer Zeit die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit und man fühlt sich deutlich fitter. Auch körperliche bzw. organische Befunde, wie erhöhte Leberwerte oder eine Fettleber, Verdauungs- und Stoffwechselstörungen, bessern sich bereits nach einer kurzen Zeit der Abstinenz deutlich. Und beim Gewinn an Lebensfreude und Lebensqualität zählt jeder Tag. ■

Zum Weiterlesen

Auf der Webseite www.unabhaengig-im-alter.de finden Sie viele weitere Informationen zum gesundheitsbewussten Umgang mit Alkohol, Tabak und Medikamenten für Menschen im höheren Lebensalter.

„Da war viel Gedankenlosigkeit dabei“

Ein 40-jähriger Mann erzählt

Ein 40-jähriger Mann erzählt: So mit 15, 16 fing ich an, regelmäßig Bier zu trinken. Das gehörte einfach dazu. Nach dem Training, beim Fußball gucken usw. Manchmal ging es ziemlich hoch her, und einmal hatte ich den Führerschein weg.

Ich war zuerst vor allem überrascht, als mein Arzt mich fragte, ob ich regelmäßig Alkohol trinke. „Wieso, stimmt was nicht?“, habe ich gefragt. „Das weiß ich nicht“, hat er gesagt, zunächst einmal sei das bei ihm Routine. Es könne jedoch sein, dass ein nervöser Magen wie meiner durch Alkohol zusätzlich belastet werde. Ich habe ihm dann gesagt, dass ich mir das schon einmal überlegt habe, weniger zu trinken. Aber das sitzt so drin. Zum Abendessen, abends vor dem Fernseher, wenn ich unterwegs bin. Andererseits bin ich ja nicht der einzige, der abends seine drei, vier Bier trinkt. Man kann schließlich nicht aus jedem einen Alkoholiker machen. Das habe ich meinem Arzt auch so gesagt.

„Stimmt“, sagte er. „Mir geht es im Übrigen nicht darum, Sie oder irgendjemanden sonst zum Alkoholiker zu machen. Ich möchte einfach, dass Sie möglichst lange gesund bleiben. Und im Moment wäre es für Ihren Magen in jedem Fall besser, wenn Sie eine Zeit lang keinen Alkohol trinken. Vielleicht nehmen Sie das zum Anlass, zunächst einmal zwei Wochen auf Alkohol zu verzichten und zu sehen, wie Ihnen das bekommt.

Das Ganze ist jetzt gut zwei Jahre her. Ich habe dann insgesamt sechs Wochen gar nichts getrunken. Das fiel mir erst nicht leicht, hat sich aber gelohnt. Ich war einfach fitter. Das hat mir deutlich gezeigt, dass es vorher zu viel war. Die erste Zeit ging ich regelmäßig zum Arzt. Vielleicht wäre ich sonst wieder umgeschwenkt. Mittlerweile haben sich die neuen Gewohnheiten eingeschliffen und ich bin froh, dass Alkohol meine Gesundheit nicht mehr belastet. Da war viel Gedankenlosigkeit dabei.“ ■

Ist Alkohol gesund?

Immer wieder ist zu hören, Alkohol in Maßen genossen, sei gut für die Gesundheit. Doch nur ein sehr geringer Alkoholkonsum, wie etwa jeden zweiten Tag ein kleines Glas Bier oder Wein, senkt unter Umständen für Menschen im mittleren oder höheren Alter das Risiko, bestimmte Herzerkrankungen – insbesondere einen Herzinfarkt – zu erleiden. Aus gesundheitlicher Sicht spielt es dabei keine Rolle, welches alkoholische Getränk man trinkt. Weit zuverlässiger und ohne schädliche „Nebenwirkungen“ kann das Herzinfarktrisiko durch körperliche Aktivitäten und eine fettarme Ernährung gesenkt werden.

Steter Tropfen ...

Im mittleren Alter steigt die Gefahr organischer Folgeschäden

Viele Menschen im mittleren Lebensalter erkennen immer deutlicher, dass ihre persönliche Gesundheit ihr kostbarstes Gut ist. Dies kann der Anlass sein, den eigenen Lebensstil zu überdenken und z. B. weniger Alkohol zu trinken, mit dem Rauchen aufzuhören oder sich mehr zu bewegen.

Menschen im mittleren Lebensalter haben bereits viele Jahre Erfahrung mit alkoholischen Getränken und viele haben feste Trinkgewohnheiten. Zwei, drei oder vier Flaschen Bier am Abend oder eine Flasche Wein mögen manchem als „normal“ erscheinen. Tatsächlich sind damit die Grenzen zum riskanten oder gefährlichen Alkoholkonsum überschritten. Das bedeutet, die Gefahr für viele gesundheitliche Störungen und schwere Erkrankungen ist stark erhöht. Alkohol ist ein wichtiger Risikofaktor für die meisten „Zivilisationskrankheiten“, wie Diabetes, Übergewicht, Bluthochdruck und Darmkrebs. Falsch ist die Ansicht, körperliche Folgeschäden seien nur in Verbindung mit einer Alkoholabhängigkeit zu erwarten. Ein hoher gewohnheitsmäßiger Konsum birgt ebenfalls große Risiken und senkt die Lebenserwartung.

Die Grenzwerte für einen risikoarmen Alkoholkonsum liegen bei 12 g reinem Alkohol täglich für Frauen bzw. 24 g reinem Alkohol für Männer. Das entspricht etwa 0,3 bzw. 0,6 Liter Bier oder 0,15 bzw. 0,3 Liter Wein/Sekt. Auch bei dieser Menge sollten mindestens zwei alkoholfreie Tage pro Woche eingehalten werden. ■

Wie Alkohol wirkt

Reiner Alkohol ist eine glasklare, hochflüchtige Flüssigkeit. Trinkt man Wein, Bier oder ein anderes alkoholisches Getränk, dringt der darin enthaltene Alkohol über die Schleimhäute von Magen und Dünndarm in den Blutstrom und wird im gesamten Organismus verteilt; im Gewebe löst er sich im Körperwasser. Dieser Vorgang ist nach etwa 60 bis 90 Minuten abgeschlossen.

Im Körper wirkt Alkohol wie ein Betäubungsmittel. Die Reiz- und Leitfähigkeit der Nervenzellen sinkt unter Alkoholeinfluss; am empfindlichsten reagiert das Gehirn. Um den Grad der Alkoholisierung zu bezeichnen, wird der Alkoholgehalt des Blutes angegeben. Er wird in Promille (‰, Tausendstel) gemessen.

Der Promillegehalt des Blutes hängt vom Körpergewicht und der getrunkenen Menge ab. Wie die getrunkene Menge Alkohol wirkt, ist nicht bei jedem Menschen gleich. Wer an Alkohol gewöhnt ist, „verträgt" scheinbar mehr. Die im Folgenden genannten Promillewerte sind deshalb nur ungefähre Anhaltspunkte:

0,2 ‰ Persönliche Wahrnehmungen, Gefühle und Verhalten verändern sich, Konzentrationsvermögen und Bewegungskoordination sinken, der Widerstand gegen weiteren Alkoholkonsum wird vermindert, das Unfallrisiko in allen Lebensbereichen steigt.

0,5 ‰ Abnehmende Reaktionsgeschwindigkeit, Geschwindigkeiten werden falsch eingeschätzt, die Risikobereitschaft steigt.

0,8 ‰ Alle Reaktionen sind deutlich verlangsamt, wie etwa nach einer durchwachten Nacht.

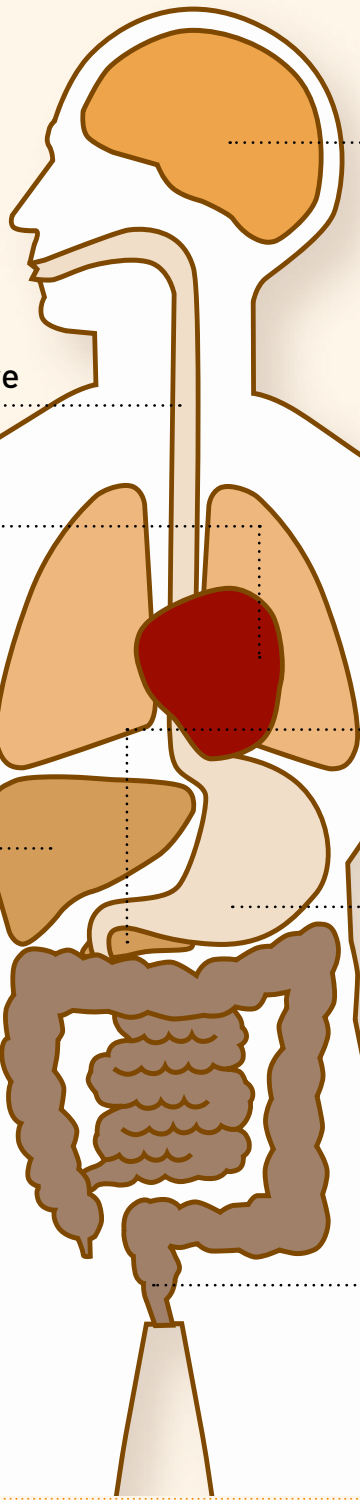
1,0 ‰ Rauschstadium beginnt, Gleichgewichts- und Sprachstörungen, Torkeln, Lallen.

2,0 ‰ Betäubungsstadium beginnt, Störungen des Gedächtnisses und der Orientierung. Am stärksten betroffen ist das Kurzzeitgedächtnis. Vieles wird nur noch kurz behalten und innerhalb der ersten 20 bis 30 Minuten wieder vergessen.

3,0 ‰ Schwere, akute Alkoholvergiftung, Bewusstlosigkeit oder Tiefschlaf, Tod durch Atemlähmung oder das Einatmen von Erbrochenem möglich.

Der getrunkene Alkohol wird von der Leber in mehreren Stufen zu Wasser und Kohlendioxid abgebaut. Nur ein geringer Teil, etwa fünf Prozent, wird über Atem, Haut, Urin oder Stuhl direkt ausgeschieden. Der durchschnittliche Alkoholabbau pro Stunde beträgt bei Männern 0,15 ‰ und bei Frauen 0,13 ‰. Bis eine Blutalkoholkonzentration (BAK) von 0,5 Promille abgebaut ist, dauert es demnach etwa drei bis vier Stunden.

Ein überhöhter Alkoholkonsum kann nahezu alle Organe des Menschen schädigen und ist für eine Vielzahl von Krankheiten mitverantwortlich.



Gehirn
- Hirnzellen sterben ab, bleibende Gehirnschäden
- Verlust von Gedächtnis, Orientierungs- und Auffassungsfähigkeit
- Intelligenzverlust
- Persönlichkeitsveränderungen
- Schlaganfall

Mundhöhle, Rachenraum, Speiseröhre
- erhöhtes Krebsrisiko

Herz-Kreislauf-System
- Herzmuskelerkrankung
- Bluthochdruck

Nerven
- Nervenentzündung
- Nervenzellen sterben ab

(weibliche) Brustdrüse
- erhöhtes Krebsrisiko

Bauchspeicheldrüse
- chronische und akute Entzündungen
- erhöhtes Krebsrisiko

Leber
- Fettleber,
- Leberentzündung,
- Leberzirrhose
- Leberkrebs

Magen
- Magenschleimhautentzündung

Weitere gesundheitliche Folgen
- Stoffwechselstörungen
- Hautveränderungen
- Übergewicht
- erhöhte Infektionsanfälligkeit
- Störungen der Potenz und des sexuellen Erlebens

Enddarm
- erhöhtes Krebsrisiko

Alkoholgehalt alkoholischer Getränke

Bier (ca. 4,8 Vol.-%)	
0,2 l	8 g
0,3 l	12 g
0,5 l	19 g
Wein/Sekt (ca. 11 Vol.-%)	
0,1l	9 g
1/8 l	11 g
Spirituosen (ca. 33 Vol.-%)	
0,02 cl	5 g
0,04 cl	10 g

Alle Angaben sind Zirka-Werte.

Der Alkoholgehalt eines Getränkes in Gramm berechnet sich nach der Formel:
Volumen in cm^3 x Alkoholgehalt in Vol.-% x 0,8 g/cm^3

Genaue Angaben zum Alkoholgehalt finden sich auf dem Flaschenetikett.

„Promille-Rechner"

Die Alkoholkonzentration des Blutes (BAK) kann näherungsweise nach folgender Formel errechnet werden. Ist man erregt oder müde, oder hat man seit Längerem nichts gegessen, verstärkt sich die Wirkung des Alkohols!

BAK in ‰ für Männer:
getrunkener Alkohol in g
Körpergewicht in kg x 0,7

BAK in ‰ für Frauen:
getrunkener Alkohol in g
Körpergewicht in kg x 0,6

Ältere Menschen erreichen einen höheren Blutalkoholspiegel, da ihr Körper weniger Wasser enthält.

Haben Sie Fragen zum Thema Alkohol?

Ausführlichere Informationen zum Umgang mit Alkohol erhalten Sie hier:

DHS Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.
www.dhs.de

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
www.bzga.de

Das Infotelefon der BZgA* beantwortet Ihre Fragen gerne: 0221 892031
Mo. bis Do. 10-22 Uhr | Fr. bis So. 10-18 Uhr
*Preis entsprechend der Preisliste Ihres Telefonanbieters für Gespräche in das Kölner Ortsnetz

Alles im grünen Bereich?

Selbst-test

Nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit für diesen Selbsttest!

Bitte beachten Sie:

Die Fragen wurden für erwachsene, gesunde Frauen und Männer zusammengestellt. Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben, sollten Sie mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt über den Konsum von Alkohol sprechen.

Für Schwangere, Kinder, Jugendliche gilt: Kein Alkohol für eine gesunde Entwicklung.

Achtung: STOPP! Kein Alkohol im Verkehr, bei der Arbeit, wenn Sie schwanger sind oder bestimmte Medikamente einnehmen. Sie gefährden sich und andere.

14 Fragen zu Ihrem Umgang mit Alkohol:

Wie oft trinken Sie in der Woche Alkohol?

0 Höchstens einmal pro Woche

1 Häufiger als einmal pro Woche

Wenn Sie Alkohol trinken, wie viele alkoholische Getränke trinken Sie typischerweise an einem Tag? Ein alkoholhaltiges Getränk ist z. B. ein kleines Glas Bier, ein kleines Glas Wein oder Sekt, ein einfacher Schnaps oder ein Glas Likör.

0 Ein bis zwei Getränke

1 Mehr als zwei Getränke

Wie oft trinken Sie vier (gilt für Frauen) oder fünf (gilt für Männer) oder mehr alkoholische Getränke bei einer Gelegenheit (z. B. bei einem Kneipenbesuch, einer Feier, Party, beim Zusammensein mit Freunden oder beim Fernsehabend zuhause)?

0 Seltener als einmal im Monat

1 Einmal im Monat oder öfter

Zwischenauswertung:
Wie viele Punkte haben Sie insgesamt in den oberen drei Fragen?

0 oder 1 2 oder 3

Haben Sie in den letzten 12 Monaten erlebt, dass Sie nicht mehr mit dem Trinken aufhören konnten, nachdem Sie einmal begonnen hatten?

Ja Nein

Ist es in den letzten 12 Monaten passiert, dass Sie wegen des Trinkens Erwartungen, die man normalerweise an Sie hat, nicht mehr erfüllen konnten?

Ja Nein

Kam es in den letzten 12 Monaten vor, dass Sie am Morgen ein alkoholisches Getränk brauchten, um sich nach einem Abend mit viel Alkoholgenuss wieder fit zu fühlen?

Ja Nein

Hatten Sie während der letzten 12 Monate wegen Ihrer Trinkgewohnheiten Schuldgefühle oder Gewissensbisse?

Ja Nein

Kam es während der letzten 12 Monate vor, dass Sie sich nicht mehr an den vorangegangenen Abend erinnern konnten, weil Sie getrunken hatten?

Ja Nein

Hat in den letzten 12 Monaten ein Verwandter, Freund oder auch ein Arzt schon einmal Bedenken wegen Ihres Trinkverhaltens geäußert oder vorgeschlagen, dass Sie Ihren Alkoholkonsum einschränken?

Ja Nein

Haben Sie während der letzten 12 Monate sich oder eine andere Person unter Alkoholeinfluss verletzt?

Ja Nein

Ist es in den letzten Jahren vorgekommen, dass Sie Auto gefahren sind, obwohl Sie (zu viel) Alkohol getrunken hatten?

STOPP Ja Nein

Trinken Sie (und Ihre Kollegen bzw. Kolleginnen) häufig während der Arbeitszeit oder in den Pausen Alkohol?

STOPP Ja Nein

Trinken Sie Alkohol, obwohl Sie Medikamente einnehmen, die nach ärztlicher Anweisung/Beipackzettel nicht mit Alkohol verträglich sind?

STOPP Ja Nein

Diese Frage richtet sich an Frauen, die sich ein Kind wünschen oder schwanger sind: Sind Sie sicher, dass Sie neun Monate alkoholfrei bleiben können, um die Gesundheit Ihres Kindes nicht zu gefährden?

STOPP Nein Ja

Auswertung

Grün, gelb, orange oder rot – welche Farben haben Ihre Antworten? In den Texten zu den jeweiligen Farben finden Sie auf Ihr Testergebnis zugeschnittene Informationen und Hinweise für einen risikoarmen Umgang mit Alkohol und erste Tipps dazu, wie Sie eventuell vorhandene Probleme in Angriff nehmen können.

Grün: Alles klar!

ausschließlich Grün:
Nach dem Testergebnis ist Ihr Umgang mit Alkohol nicht problematisch

Herzlichen Glückwunsch – Ihrem Testergebnis zufolge ist Ihr Umgang mit Alkohol nicht problematisch. Entweder weil Sie sich dafür entschieden haben, alkoholfrei zu leben, oder weil Sie sehr maßvoll und verantwortungsbewusst mit Alkohol umgehen.

Wenn Sie sicher sein möchten, dass sich Ihr Trinkverhalten nicht allmählich und vielleicht zu lange unbemerkt zum Schlechteren hin verändert, ist es sinnvoll, diesen Test von Zeit zu Zeit zu wiederholen.

Für den Umgang mit Alkohol gibt es wichtige Regeln, die jede/jeder beachten sollte. Für Sie ist die Einhaltung dieser Regeln vermutlich selbstverständlich.

Vielleicht interessiert es Sie, sich die Vorteile und Regeln eines verantwortungsvollen Umgangs mit Alkohol noch einmal bewusst zu machen. Eine ausführliche Darstellung der zehn wichtigsten Regeln für den risikoarmen Umgang mit Alkohol finden Sie auf der Rückseite. ■

Gelb: Risiko!

auch Gelb:
Fällt eine Antwort auf das gelbe Feld? Dann dürfte Ihr Alkoholkonsum in einem Bereich erhöhten Risikos liegen.

Der Grenzwert für einen risikoarmen Alkoholkonsum liegt für gesunde erwachsene Frauen bei durchschnittlich ca. 12 g Alkohol täglich. Für Männer liegt er bei ca. 24 g Alkohol täglich.
Außerdem werden pro Woche mindestens zwei alkoholfreie Tage empfohlen. Risikoarm bedeutet, dass gesundheitliche oder andere Probleme durch Alkohol in der Regel nicht zu erwarten sind.

Ihr Testergebnis deutet darauf hin, dass Ihr Alkoholkonsum den genannten risikoarmen Grenzwert überschreiten könnte. Auch wenn Sie bislang noch keine negativen Folgen bemerkt haben: Ihr Risiko, Ihre Gesundheit (z. B. Ihre Leber) zu schädigen oder von Alkohol abhängig zu werden, könnte erhöht sein.

Ihrer Gesundheit zuliebe sollten Sie deshalb Ihren Alkoholkonsum bis auf die genannten Grenzwerte reduzieren. Beachten Sie dabei auch die anderen Regeln für den verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol.

Eine ausführliche Darstellung der zehn wichtigsten Regeln für den risikoarmen Umgang mit Alkohol finden Sie auf der Rückseite. ■

Orange: Gefahr!

auch Orange:
Ist eine Frage mit Orange beantwortet, nimmt Alkohol möglicherweise schon viel Raum in Ihrem Leben ein. Sie sollten darüber nachdenken, weniger Alkohol zu trinken.

Die eine oder andere ihrer Antworten fällt auf ein orangefarbenes Feld. Das deutet darauf hin, dass Sie vielleicht bereits Situationen erlebt haben, in denen der Alkohol zu negativen Folgen geführt hat. Auch kann es sein, dass Sie sich selbst um Ihren Alkoholkonsum Gedanken gemacht haben oder andere, die Ihnen nahe stehen, dieses tun. Es besteht für Sie ein Risiko, dass negative Folgen in verschiedenen Lebensbereichen erneut auftauchen, weiter bestehen oder vermehrt werden können. Dabei kann es sich um gesundheitliche Probleme, Schwierigkeiten in der Familie oder Partnerschaft sowie berufliche oder finanzielle Folgen handeln. Eine Änderung Ihres Alkoholkonsums ermöglicht Ihnen, die Risiken und Folgen auszuschalten. Versuchen Sie ihren Alkoholkonsum einzuschränken, indem Sie durchschnittlich nicht mehr als 12 g (Frauen) bzw. 24 g (Männer) pro Tag und nicht mehr als 4 (Frauen) oder 5 Getränke (Männer) bei einer Gelegenheit trinken. Gelingt Ihnen dies nicht, möchten wir Ihnen empfehlen, fachlichen Rat und Hilfe anzunehmen – um Ihr Alkoholproblem zu lösen und um Ihre Lebenssituation dauerhaft zu verbessern! Das offene Gespräch mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt kann ein erster Schritt sein. ■

Rot: Abhängigkeit?

auch Rot:
Nach Ihren Angaben im Test ist es wahrscheinlich, dass Alkohol in Ihrem Leben zu einem Problem geworden ist. Vielleicht ahnen Sie es seit geraumer Zeit. Nehmen Sie fachlichen Rat und Hilfe in Anspruch.

Sie haben den Mut aufgebracht, auch für Sie vielleicht unangenehme Fragen ehrlich zu beantworten. Vielen Dank. Ihre Antworten zeigen, dass Sie regelmäßig oder gelegentlich so viel Alkohol trinken, dass Sie Ihrer Gesundheit damit schaden. Möglicherweise liegt auch eine Alkoholabhängigkeit vor. Um Ihrer Gesundheit nicht weiter zu schaden, sollten Sie dringend weniger Alkohol trinken oder ganz auf Alkohol verzichten. Wenn Sie die Erfahrung machen, dass Sie dies viel Kraft kostet bzw. dass Sie immer wieder in alte Gewohnheiten zurückfallen, sollten Sie fachlichen Rat und Hilfe annehmen. ■

Achtung: STOPP!

STOPP!
Bei einer oder mehreren Ihrer Antworten ist ein »Stopp!« aufgetaucht. In diesem Fall trinken Sie Alkohol in Situationen, in denen dies eine besondere Gefahr für Sie und andere darstellt.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO propagiert deshalb in diesen Lebensbereichen »Punktnüchternheit«. Das heißt: kein Alkohol im Verkehr, bei der Arbeit, wenn Sie schwanger sind oder bestimmte Medikamente einnehmen!

Bitte bemühen Sie sich (nochmals) ehrlich um eine Änderung Ihres Alkoholkonsums. Sollte es Ihnen trotz bester Vorsätze dennoch nicht gelingen, Ihr Trinkverhalten zu ändern, möchten wir Ihnen empfehlen, fachlichen Rat und Hilfe anzunehmen. □

Per Mausklick zum Test und vielen weiteren Informationen rund ums Thema Alkohol: www.aktionswoche-alkohol.de

Zum Weiterlesen

Ausführliche Informationen und viele Tipps, wie Sie eingefahrene Trinkgewohnheiten ändern und grundlegende Probleme angehen können, enthält die Broschüre „Alles klar? Tipps und Informationen für den verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol“ Bestellnr. 32 01 0000

Ausführliche Informationen über das Hilfeangebot sowie Berichte von Betroffenen enthält die Broschüre „Alkoholfrei leben. Rat und Hilfe bei Alkoholproblemen“ Bestellnr. 31 01 1000

Beide Broschüren können kostenlos online unter www.bzga.de, per Fax unter 0221 8992257 oder per Post bei der BZgA, 51101 Köln, bestellt werden.

Weitere Informationen und telefonische Beratung

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS)
Postfach 13 69, 59003 Hamm, Telefon 02381 9015-0
www.dhs.de

Auf der Internetseite der DHS finden Sie viele weitere Informationen und unter „Einrichtungen“ Adressdatenbanken mit allen Einrichtungen der Suchtkrankenhilfe und den Trägern und Gruppen der Suchtselbsthilfe in Deutschland.

Die Bibliothek der DHS ist die umfassendste deutschsprachige Bibliothek für Suchtfragen und bietet allen Interessierten die Möglichkeit der Online-Recherche.

BZgA-Infotelefon* 0221 892031
Montag bis Donnerstag von 10-22 Uhr

*Preis entsprechend der Preisliste Ihres Telefonanbieters für Gespräche in das Kölner Ortsnetz

Bundesweite Sucht- und DrogenHotline
01805 313031 täglich 0-24 Uhr

(Kostenpflichtig. Es gilt der Preis entsprechend der Preisliste ihres Telefonanbieters – in der Regel 14 Cent pro Min. aus dem deutschen Festnetz, abweichender Mobilfunktarif möglich – dieser Dienst wird unterstützt von NEXT ID)

Telefonseelsorge
0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (kostenlos)
täglich 0-24 Uhr

Die 10 wichtigsten Regeln für den Umgang mit Alkohol

1.) Trinken Sie als Frau pro Tag nicht mehr als circa 0,3 Liter Bier oder 0,15 Liter Wein/Sekt oder circa 4 Zentiliter einer Spirituose (Likör, Korn, Wermut oder ähnliches)

Trinken Sie als Mann pro Tag nicht mehr als circa 0,6 Liter Bier oder 0,3 Liter Wein/Sekt oder circa 8 Zentiliter einer Spirituose (Likör, Korn, Wermut oder ähnliches)

Diese Mengen der verschiedenen alkoholischen Getränke enthalten jeweils circa 12 bzw. 24 Gramm reinen Alkohol. Unterhalb dieser Grenzwerte ist Alkohol in der Regel für gesunde, erwachsene Frauen und Männer nicht gesundheitsschädlich. Oberhalb der genannten Grenzen steigt das Risiko für eine Vielzahl gesundheitlicher Störungen und schwerer Erkrankungen sowie die Entwicklung einer Alkoholabhängigkeit deutlich an.

Für die verschieden hohen Grenzwerte für Frauen und Männer sind biologische Unterschiede verantwortlich: Bei gleichem Körpergewicht und gleicher getrunkener Menge erreicht der Alkoholgehalt im Körper der Frau einen um etwa 20 Prozent höheren Wert. Außerdem baut die weibliche Leber Alkohol langsamer ab, da sie weniger des hierfür benötigten Enzyms enthält.

Immer wieder ist zu hören, Alkohol habe auch eine gesundheitsfördernde Wirkung. Doch nur ein sehr geringer Alkoholkonsum, wie etwa jeden zweiten Tag ein kleines Glas Bier oder Wein, senkt unter Umständen für Menschen im mittleren oder höheren Alter das Risiko, bestimmte Herzerkrankungen, insbesondere einen Herzinfarkt, zu erleiden. Weit zuverlässiger kann das Herzinfarktrisiko durch Sport oder Bewegung und eine fettarme Ernährung gesenkt werden.

2.) Vermeiden Sie es, sich zu betrinken.

Betrunkene sind für sich selbst und andere eine Gefahr:

- Bei jedem Rausch sterben Millionen von Gehirnzellen ab.
- Schlaganfälle und Herzrhythmusstörungen können direkt durch einen schweren Rausch ausgelöst werden.
- Alkohol trägt oftmals zu Aggressivität und Gewalt gegen andere bei. Körperverletzung, Totschlag und Vergewaltigung, Kindesmisshandlung und Gewalt in der Familie gelten als alkoholtypische Vergehen.
- Alkoholisierte Frauen und Männer werden häufiger Opfer von Straftaten.
- Selbstverletzungen, Verbrennungen und Erfrierungen sind häufig die Folge von Trunkenheit.
- Die Unfallgefahr in allen Lebensbereichen ist für Betrunkene um ein Vielfaches erhöht.

5.) Kein Alkohol in Kinderhand. *

Kinder reagieren auf Alkohol sehr viel empfindlicher als Erwachsene. Bereits geringe Mengen, wie sie z. B. zwei Esslöffel hochprozentiger Schnaps enthalten, können schwere Vergiftungen verursachen. Schon bei 0,5 Promille Alkohol im Blut kann ein kleines Kind bewusstlos werden, und zwar ohne vorher das für Alkohol typische Anfangshoch zu erleben.

Jeder absichtliche und wiederholte Alkoholkonsum durch Kinder ist ein Warnsignal und ein Grund, zum Beispiel bei einer Familien- oder Erziehungsberatungsstelle fachlichen Rat zu suchen.

8.) Leben Sie als Schwangere und in der Stillzeit alkoholfrei.

Trinkt eine schwangere Frau Alkohol, gelangt dieser durch die Plazenta zum Embryo und greift die Nerven und Organe des Kindes direkt an. Schwere körperliche und geistige Behinderungen wie Herzfehler oder Entwicklungsstörungen des Gehirns können die Folge sein. Ein Grenzwert, bis zu dem keinerlei Risiko für das Kind besteht, kann nicht angegeben werden.

Auch in der Stillzeit ist alkoholfrei der bessere Weg. Alkohol geht in die Muttermilch über, und die Milch hat dann annähernd den gleichen Alkoholgehalt wie Blut und Gewebe der Mutter. Der Säugling kann Alkohol jedoch nur sehr schwer abbauen.

3.) Bleiben Sie an zwei oder mehr Tagen pro Woche alkoholfrei.

Täglicher Konsum – egal welche Menge Sie trinken – bedeutet immer eine Gewöhnung. Es kann sich sogar eine Abhängigkeit entwickeln, die Ihre persönliche Freiheit einschränkt.

6.) Der Alkoholkonsum Jugendlicher sollte deutlich unter den Grenzwerten für Erwachsene liegen. *

Dass Jugendliche alkoholische Getränke kennen lernen möchten, ist normal.

Je früher aber Kinder und Jugendliche beginnen, Alkohol zu trinken, desto größer ist die Gefahr, dass sie Alkohol später gewohnheitsmäßig trinken oder von ihm abhängig werden. Ein Rausch in jungen Jahren ist immer ein großes gesundheitliches Risiko. Organe können geschädigt, vor allem aber kann die Gehirnreifung beeinträchtigt werden.

Häufiger oder gar täglicher Konsum und Betrunkensein sind Warnsignale, auf die Eltern bzw. andere Erwachsene reagieren sollten.

9.) Klären Sie jeweils, ob Sie trotz Einnahme eines bestimmten Medikaments Alkohol trinken dürfen.

Die Einnahme eines Medikaments und der Konsum von Alkohol schließen sich oft aus. Zum einen, weil Alkohol die gewünschte Wirkung des Medikaments beeinträchtigen oder sogar verhindern kann. Zum anderen kann es zwischen Medikamenten und Alkohol zu gefährlichen Wechselwirkungen kommen. Das gilt auch für freiverkäufliche Mittel.

Ein besonderes Problem ist die Kombination von Alkohol und psychisch wirksamen Medikamenten wie Schlaf- und Beruhigungsmitteln oder Psychostimulantien (anregende Mittel). Hier vervielfacht sich die betäubende oder anregende Wirkung in unter Umständen gefährlicher Weise.

4.) Trinken Sie keinen Alkohol, wenn es auf Leistungsfähigkeit, Konzentrationsvermögen und schnelle Reaktionen ankommt.

Das heißt: Kein Alkohol bei der Arbeit, wenn Sie noch am Straßenverkehr teilnehmen oder Sport treiben möchten. Denn volle geistige und körperliche Leistung ist nur bei 0,0 Promille möglich, und auch geringe Mengen Alkohol erhöhen die Unfallgefahr in allen Lebensbereichen.

7.) Seien Sie als älterer Mensch besonders zurückhaltend mit Alkohol.

Die Fähigkeit des Körpers, Alkohol zu vertragen und abzubauen, sinkt mit zunehmendem Lebensalter. Vielfach wird im höheren Lebensalter zudem eine Dauereinnahme von Medikamenten notwendig, welche mit Alkohol in verhängnisvolle Wechselwirkungen treten können.

Eine Einschränkung problematischer Trinkmengen lohnt sich in jedem Alter! Meist verbessert sich innerhalb kurzer Zeit die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Auch körperliche bzw. organische Befunde, wie erhöhte Leberwerte oder eine Fettleber, Verdauungs- und Stoffwechselstörungen etc. bessern sich bereits nach einer kurzen Zeit der Abstinenz deutlich.

10.) Prüfen Sie, ob bei Ihnen gesundheitliche Risiken und Belastungen für Alkoholfreiheit bzw. besondere Zurückhaltung beim Alkohol sprechen.

Chronische Krankheiten und gesundheitliche Risiken können selbst durch geringe Mengen Alkohol ungünstig beeinflusst werden. Dazu gehören beispielsweise:

- Diabetes (Zuckerkrankheit)
- Lebererkrankungen, insbesondere Hepatitis C
- Depressionen und andere psychische Erkrankungen

Auch Abhängigkeitsprobleme eines nahen Verwandten sind ein Grund zu besonderer Zurückhaltung bzw. Abstinenz, da ein erblicher Einfluss bei der Entwicklung einer Alkoholabhängigkeit mittlerweile als sicher gilt. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt, wenn Sie weitere Informationen wünschen, oder wenden Sie sich an eine Beratungsstelle.

* **Das Jugendschutzgesetz**

Für den Verkauf und Konsum von Alkohol gilt nach dem Jugendschutzgesetz:

- Die Abgabe von Alkohol an unter 16-Jährige ist verboten.
- Auch der Konsum von Alkohol ist Kindern und Jugendlichen unter 16 Jahren in der Öffentlichkeit verboten.
- Unter 18-Jährige dürfen Getränke und Lebensmittel, die Branntwein enthalten, weder in der Öffentlichkeit konsumieren noch dürfen diese Getränke an sie abgegeben werden. Dies gilt zum Beispiel für Schnaps, aber auch für alle branntweinhaltigen Mixgetränke, wie sog. Alkopops.

Feindliche Brüder

Viele Medikamente vertragen sich nicht mit Alkohol

Alkohol und die in Medikamenten enthaltenen Wirkstoffe haben vieles gemeinsam. Beide gelangen meist über die Schleimhäute von Magen und Dünndarm ins Blut, wirken oftmals an denselben Schaltstellen im Gehirn und werden in der Leber abgebaut. Dabei kann es zu vielfältigen Wechselwirkungen kommen. Alkohol kann die Wirkung von Arzneimitteln verstärken oder abschwächen und andersherum können Medikamente die Wirkung des Alkohols verändern. Man wird zum Beispiel schneller betrunken oder die Wirkung des Alkohols hält länger an.

„Alle Medikamente, die dämpfend auf das Zentralnervensystem wirken, werden in ihrer Wirkung durch Alkohol verstärkt", betont der Suchtforscher Prof. Dr. Jobst Böning, Psychiater und Vorsitzender der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) e.V. Das sind vor allem Schlaf- und Beruhigungsmittel, insbesondere aus der Familie der Benzodiazepine, sowie Arzneimittel gegen Depressionen, Psychosen, Epilepsien oder auch opiathaltige Schmerzmittel. Denn Alkohol setzt im Gehirn an und hat schon in kleineren Mengen eine ähnliche Wirkung wie diese psychoaktiven Arzneimittel. „Zudem muss man damit rechnen, dass der Wirkstoff des Medikaments langsamer abgebaut wird", so Böning. Die Wirkung des Arzneimittels wird deshalb nicht nur verstärkt, sondern hält auch länger an, so dass man eventuell zu früh die nächste Tablette einnimmt. Insgesamt potenzieren sich die Wirkungen von Alkohol und Medikamenten sogar. Das bedeutet: Arzneimittel, bei denen die dämpfende Wirkung bei alleinigem Gebrauch kaum negativ auffällt, senken die Aufmerksamkeit in Kombination mit Alkohol möglicherweise drastisch.

Fatale Folgen für die Verkehrssicherheit

Das kann fatal sein für die Verkehrssicherheit. „Sie haben vielleicht nur ein Glas Bier getrunken, sind aber in ihrer Reaktionsbereitschaft und Konzentrationsfähigkeit schon ziemlich beeinträchtigt", beschreibt Prof. Böning die gefährliche Kombination von Alkohol und psychoaktiven Substanzen. „Gerade bei wenig Alkohol kann auch schon mal umgekehrt die angstlösende und euphorisierende Wirkung des Medikaments potenziert werden", so Böning weiter. Doch auch in einer beschwingten Stimmung ist das Autofahren gefährlich, weil man sich fit fühlt und die Beeinträchtigungen nicht bemerkt.

Auch bei älteren Menschen, die vielleicht chronisch krank sind und empfindlicher auf die Wirkstoffe reagieren, kann die Kombination von psychoaktiven Substanzen und Alkohol nicht nur die dämpfende, sondern unter Umständen auch die paradoxe, nämlich erregende Wirkung verstärken. Wenn zudem mehrere Medikamente gleichzeitig eingenommen werden, sind die Wechselwirkungen noch unberechenbarer.

Vom Antiallergikum bis zum Diabetes-Mittel

Auch Medikamente, bei denen man dies zunächst kaum vermutet, können mit Alkohol unverträglich sein. So kann z. B. in Kombination mit Alkohol die gefürchtete Nebenwirkung von Mitteln gegen Allergien stärker zum Tragen kommen, nämlich die Müdigkeit: „Ich nehme extra ein Antiallergikum, das nicht müde macht. Doch sobald ich Alkohol trinke, ist die Müdigkeit voll da", erzählt eine Frau. Alkohol wirkt aber nicht nur im zentralen Nervensystem, sondern überall im Körper. Er erweitert zum Beispiel die Blutgefäße und senkt damit den Blutdruck, weshalb es in Verbindung mit Mitteln gegen Bluthochdruck zu gefährlichen Blutdruckabfällen kommen kann. Auch Diabetes-Medikamenten, die den Blutzuckerspiegel senken sollen, kann der Alkohol in die Quere kommen. Denn Alkohol stört die Leberfunktion und bremst die Leber dabei, neuen Zucker zu bilden, so dass der Blutzucker stärker abfällt als gedacht.

Um diese Risiken zu vermeiden, ist es natürlich der beste Weg, für die Zeit, in der man ein Medikament einnehmen muss, alkoholfrei zu leben. Prof. Böning: „Wenn man auf ein Glas Wein oder Bier zum Abendessen nicht verzichten möchte, sollte man sich zumindest danach auf keinen Fall mehr ans Steuer setzen." ■

→ Die Kombination von Alkohol und Medikamenten verändert die Wirkung beider Stoffe in unberechenbarer und manchmal gefährlicher Weise. Viele Beipackzettel gehen auf dieses Problem nicht ein. Fragen Sie deshalb, bevor Sie ein Medikament einnehmen, immer in Ihrer Arztpraxis oder Apotheke nach, ob sich das Medikament mit Alkohol verträgt.

→ Im Zweifelsfall ist alkoholfrei der bessere Weg.

Medikamentenabhängigkeit

Schlaf- und Beruhigungsmittel werden oft jahrelang in gleich bleibender, nicht selten auch ärztlich verordneter Menge eingenommen. Dahinter kann sich eine Medikamentenabhängigkeit verbergen. Weder für die Ärzte noch für die Betroffenen ist es leicht, die Abhängigkeit zu erkennen. Oft treten, wenn das Medikament abgesetzt wird, Symptome wie Unruhe, verstärkte Ängstlichkeit oder Schlafstörungen auf. Diese werden aber oft nicht als Entzugserscheinungen erkannt, sondern als Beweis dafür missverstanden, dass die ursprünglichen Beschwerden weiterhin bestehen und das Medikament deshalb weiterhin eingenommen werden sollte.

Mit etwa 1,5 Millionen Menschen sind mindestens ebenso viele Menschen von Medikamenten abhängig wie von Alkohol. Hinzu kommt eine ähnlich hohe Zahl von Menschen mit problematischem Medikamentengebrauch. Besonders betroffen sind Frauen und ältere Menschen. Bei den suchtgefährlichen Arzneimitteln handelt es sich vorwiegend um Benzodiazepine. Diskutiert wird auch ein Abhängigkeitspotenzial der Schlafmittel der „dritten Generation", der so genannten Z-Drugs: Zolpidem, Zopiclon und Zaleplon.

Wer den Verdacht hat, medikamentenabhängig zu sein, kann sich im 1. Schritt an eines der Beratungstelefone (siehe Seite 16) wenden, um zu erfahren, welche Hilfeangebote in Wohnortnähe bestehen. Wer regelmäßig Beruhigungs- oder Schlafmittel einnimmt, sollte diese keinesfalls abrupt absetzen, sondern langsam und mit ärztlicher Unterstützung! Eine Entspannungsmethode, Spaziergänge oder Sport, insbesondere in der Gruppe, bauen Stress und Ängste oft nachhaltiger ab als eine Beruhigungspille. ■

Wechselwirkungen von Alkohol und Medikamenten (Beispiele)

A. Psychoaktive Medikamente	Wechselwirkung mit Alkohol
Schlaf- und Beruhigungsmittel, manche Muskelrelaxantien, insb. Benzodiazepine, sowie Z-Drugs (z. B. Zopliclon oder Zolipdem	Verstärkung der dämpfenden Wirkung und der Nebenwirkungen
Mittel gegen Depressionen/ Antidepressiva	Verstärkung der dämpfenden Wirkung; Nebenwirkungen wie Schwindel, Übelkeit, Merkfähigkeitsstörungen können ebenfalls verstärkt werden; bei größeren Alkoholmengen Gefahr eines Verwirrtheitszustandes (Delir) durch Vergiftung
Mittel gegen Psychosen/Neuroleptika	Verstärkung der dämpfenden Wirkung
Schmerz- und Betäubungsmittel	• Azetylsalizylsäure/nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR): Verstärkung der schädlichen Wirkung auf den Magen, Risiko für Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre und Blutungen • zentral wirkende Schmerzmittel (Opiate): Verstärkung der sedierenden und atemlähmenden Wirkung • Paracetamol belastet die Leber, in hoher Dosierung Leberversagen möglich. Alkohol verstärkt diese Belastung
B. Andere Medikamente	**Wechselwirkung mit Alkohol**
Mittel gegen Bluthochdruck	Blutdruck kann stark abfallen, Kreislaufstörungen
Mittel gegen Diabetes	Blutzucker kann gefährlich abfallen, Gefahr einer Unterzuckerung
Mittel gegen Allergien/Antihistaminika	Verstärkung der Nebenwirkung Müdigkeit (auch bei Mitteln, die normalerweise kaum müde machen)

Quelle u. a.: Handbuch Medikamente. Herausgegeben von der Stiftung Warentest. Berlin, Sonderausgabe, 2009. 25 Euro

Zum Weiterlesen

„Basisinformationen Medikamente" (Hg. DHS) Bestellnr. 33 23 0003 | Diese Broschüre kann kostenlos online unter www.bzga.de, per Fax 02 21 / 8 99 22 57 oder per Post bei der BZgA, 51101 Köln bestellt werden.

„Immer mit der Ruhe... Nutzen und Risiken von Schlaf- und Beruhigungsmitteln" | Einzel-Exemplar ist bei der DHS, PF 13 69, 59003 Hamm, gegen einen frankierten DIN A 4 Umschlag (1,45 Euro) erhältlich.

Niemand ist eine Insel

Alkoholprobleme und Alkoholabhängigkeit betreffen (fast) nie nur einen Menschen allein. Vor allem für nahe Angehörige kann die Suchterkrankung eines Menschen zu einer schweren Belastung werden. Zum einen leiden sie unter der Angst um die Gesundheit oder gar das Leben eines geliebten Menschen. Zum anderen ist das Zusammenleben mit einem alkoholgefährdeten oder -abhängigen Menschen oft durch extreme Stimmungsschwankungen, Unzuverlässigkeit, liebloses oder aggressives Verhalten bis hin zu Ausbrüchen sexueller und anderer körperlicher Gewalt geprägt.

Auch die Angehörigen süchtiger und suchtgefährdeter Menschen brauchen Unterstützung. Denn die Gefahr ist groß, dass sie sich in einen aufreibenden Kampf um das Suchtmittel verstricken. Viele Angehörige tun zudem alles, um das Suchtproblem geheim zu halten. Sie möchten sich und ihre Angehörigen vor den Folgen der Sucht schützen und überlasten sich häufig selbst. Nicht selten endet diese ständige Überforderung für Angehörige in Erschöpfung, Verzweiflung, Depression und Hilflosigkeit.

So weit muss es nicht kommen. Zwar müssen Abhängige selbst erkennen, dass sie ein Suchtproblem haben und sie müssen selbst zum Ausstieg bereit werden. Angehörige können dennoch dazu beitragen, dass die betroffene Person ihre Situation erkennt und Hilfe annimmt. Und sie können dafür sorgen, dass ihre eigene Lebensfreude und Kraft nicht ebenfalls in der Sucht untergehen. ■

„Jetzt freue ich mich wieder auf die Enkel …“

Manfred K.* lebt seit sieben Jahren abstinent

„Als ich in den Vorruhestand ging, da ging das so richtig los bei mir mit dem Trinken. Ich bin geschieden und lebe allein. Mein erwachsener Sohn lebt mit seiner Familie in Norddeutschland. Also saß ich an den Nachmittagen und Abenden vor dem Fernseher. Hobbys hatte ich damals keine mehr. Früher ja, da habe ich Fußball gespielt. Aber das ist lange her.

Ich habe schon früher nicht gerade wenig Alkohol getrunken. Aber ich arbeitete in der Bank. Da musste ich morgens pünktlich sein und richtig angezogen. Hemd und Schlips waren Pflicht. Sonst wäre ich vielleicht schon früher abgestürzt.

Zufrieden war ich mit meinem Leben nicht, groß nachgedacht habe ich allerdings auch nicht. Heute kann ich manchmal darüber lachen, was ich aus den ersten Jahren meines sogenannten wohlverdienten Ruhestandes gemacht habe. Morgens war ich natürlich verkatert; das Körperliche war nicht so schlimm, ich musste ja nicht fit sein. Aber das geht ja auch aufs Gemüt und irgendwie schien mir die Zeit bis zum Trinkbeginn – ich sag das mal so – immer länger. Schließlich habe ich angefangen, gleich nach dem Frühstück ein Glas Rotwein zu trinken. Das hat geholfen, dachte ich.

Im Sommer 2000, als ich zu meinem Sohn fuhr, da habe ich zum ersten Mal gemerkt, dass Alkohol ein echtes Problem wurde. Ich habe mich sonst immer auf die Enkel gefreut, jetzt hatte ich eher Sorge, ob ich genug und unauffällig genug trinken könnte. Mein Sohn hat es hingenommen und nichts gesagt. Weihnachten habe ich dann abgesagt und war alleine. Aber so brauchte ich mich wenigstens nicht zu verstellen. Ich tat keinem was, außer mir.

Es war dann eigentlich fast Zufall – ich sage „fast“, weil ich an Zufälle nicht so recht glaube – dass ich den Aushang einer Selbsthilfegruppe las. Dort stand, dass man erst einmal zuhören kann. Das habe ich drei Wochen lang getan. Danach habe ich mit dem Trinken aufgehört, von heute auf morgen, und ich hoffe, für immer. Die Leere und Langeweile waren dadurch nicht weg, aber gerade da haben mir die anderen geholfen und helfen mir noch …

*Name geändert ■

Was Kindern aus Suchtfamilien hilft

Drei Fragen an Gabriele Bartsch, Referentin für Grundsatzfragen und stellvertretende Geschäftsführerin der DHS

Weit über zwei Millionen Kinder und Jugendliche sind von den Alkoholproblemen ihres Vaters und/oder ihrer Mutter mitbetroffen. Viele müssen auf Zuverlässigkeit, Liebe, gemeinsame Unternehmungen und klare Rollen innerhalb der Familie verzichten. Viele leiden unter Gewalt, Vernachlässigung und Außenseitertum. Heute weiß man, dass diese Kinder sehr gefährdet sind, selbst einmal Suchtprobleme oder andere psychische Störungen zu entwickeln. Und doch gelingt es vielen Kindern und Jugendlichen trotz ihrer schwierigen Familiensituation, zu psychisch gesunden Menschen heranzuwachsen. Was hilft ihnen dabei?

Das ist eine Frage, der sich die Forschung in den letzten Jahren verstärkt zugewandt hat. Ganz wichtig ist die Feststellung, dass nicht das Kind an den Problemen in der Familie schuld ist. Meist ist die Familienwelt der betroffenen Kinder nicht intakt. Helfer von außerhalb sind wichtig. Erwachsene, die den Kindern stabile, verlässliche Kontakte anbieten. Auch künstlerische, sportliche und soziale Aktivitäten stärken Kinder und Jugendliche und fördern ihre Widerstandskraft.

Was wünschen Sie sich für die Kinder suchtkranker Eltern am meisten?

Die Aufmerksamkeit der Erwachsenen um sie herum. Dass diese Kinder in Kindergärten und Schulen, in Arztpraxen und Sportvereinen Menschen treffen, die bereit sind, genauer hinzusehen, wenn sie den Eindruck haben, dass ein Kind leidet, besonders zurückhaltend oder distanzlos ist oder sich auch sonst anhaltend auffällig verhält. Natürlich müssen das nicht immer Hinweise auf Suchtprobleme in der Familie sein oder darauf, dass sich Eltern nicht angemessen um ihre Kinder kümmern. Doch die Möglichkeit besteht. Und dies sollte Aufforderung genug sein, genauer hinzuschauen.

Wie sollte man mit so einem Verdacht umgehen?

Das lässt sich pauschal nicht beantworten. Es hängt vom Alter des Kindes und vom Einzelfall ab. Wichtig ist es, Gesprächsbereitschaft zu signalisieren. Und vor allem zunächst selbst mit einer fachkundigen Person zu sprechen. Ein erster Schritt kann ein Anruf bei einem der Beratungstelefone oder in der örtlichen Suchtberatungsstelle sein. Dort kann man sich auch gleich nach geeigneten Hilfeangeboten für Kinder und Jugendliche vor Ort erkundigen. ■

Gabriele Bartsch

Zum Weiterlesen

Auf der Webseite **www.unabhaengig-im-alter.de** finden Sie viele weitere Informationen für Menschen im höheren Lebensalter zum gesundheitsbewussten Umgang mit Alkohol, Tabak und Medikamenten.

Bitte: Hör auf!
Bildergeschichte für Kinder zum Thema: Alkoholkrankheit in der Familie

Voll normal
Cartoon für jugendliche Kinder alkoholkranker Eltern

Die Broschüren stehen als download zur Verfügung: www.dhs.de/infomaterial

Vier Schritte für Angehörige

1) Informieren Sie sich und nehmen Sie Hilfe in Anspruch

Indem Sie Ihrerseits Beratung und Unterstützung annehmen, setzen Sie ein klares Zeichen: So wie bisher wird es nicht mehr weiter gehen. Das kann Ihrem/Ihrer Angehörigen einen Anstoß geben, jetzt ebenfalls aktiv zu werden.

2) Beenden Sie den Kampf um das Suchtmittel

Der Kampf um das Suchtmittel – z. B. das Verstecken von Flaschen – schadet allen Beteiligten. Die abhängige Person wird Ihnen diese Einmischung sehr übel nehmen und sich weiter verschließen. Und sie wird Mittel und Wege finden, sich Ersatz zu beschaffen. Zudem lenkt der Kampf um das Suchtmittel von eigenen Schuld- und Schamgefühlen ab und kann als Vorwand dafür dienen, erneut beim Suchtmittel Trost zu suchen.

3) Hören Sie auf, zu helfen

Viele Angehörige übernehmen nach und nach immer mehr Aufgaben im Haushalt bzw. in der Familie. Gerade diese Unterstützung bei der Bewältigung des Alltags trägt dazu bei, dass Süchtige dem Irrtum erliegen, sie kämen im Leben noch zurecht, also könne es so schlimm noch nicht sein. Bleibt die gewohnte Unterstützung aus, werden sie gezwungen, ihre Realität wahrzunehmen und die Konsequenzen ihres süchtigen Verhaltens zu ertragen oder ihr Verhalten zu ändern.

4) Nehmen Sie Ihr eigenes Leben wieder in die Hand

Angehörige konzentrieren sich oft zu lange ausschließlich auf die abhängige Person und die aus dem süchtigen Verhalten entstehenden Probleme. In dieser Zeit wachsen oft Wut und Verzweiflung und die abhängige Person wird allein für alle Probleme verantwortlich gemacht. Es ist wichtig, das eigene Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen und es aktiv und befriedigend zu gestalten.

„Wir können nicht jedes Glas zählen“

Frau M., Mutter von Tabea (17), erzählt

Natürlich möchten wir unsere Tochter nicht ständig gängeln und kontrollieren. Sie ist 17. In einem halben Jahr ist sie volljährig. Trotzdem machen wir uns Sorgen, wenn sie angetrunken nach Hause kommt. Seit einem halben Jahr hat sie einen 19-jährigen Freund. Wir wissen, dass sie und ihre Clique sich manchmal abends an der Tankstelle noch Cola und Schnaps kaufen, um sich etwas zu mischen. Oder sie treffen sich zum „Vorglühen“ schon bei dem einen oder anderen zu Hause.

Neulich haben mein Mann und ich Tabea und ihren Freund um ein Gespräch gebeten und sie, als sie bei uns im Wohnzimmer saßen, auf das Thema Alkohol angesprochen.

Wir haben ihnen gesagt, dass wir nicht jedes Glas zählen können, das sie trinken und dass wir das auch gar nicht wollen. Dass es aber auch Dinge gibt, auf die wir uns verlassen möchten. Dazu gehören z. B. kein Alkohol am Steuer und kein ungeschützter Sex. Tabea war das natürlich sehr peinlich und überhaupt nicht recht. Sie hat uns vorgeworfen, das ginge uns nichts an. Ihr Freund hat so gut wie gar nichts gesagt.

Wir haben das Gespräch nicht weiter ausgedehnt, sondern die beiden gebeten, sich selbst einmal zu informieren und über das Thema Alkohol zu sprechen. Einen Zettel mit Internetadressen und die Broschüre, die ich aus einer Beratungsstelle mitgebracht hatte, hat Tabea mit in ihr Zimmer genommen. Bei Gelegenheit werde ich sie einmal fragen, ob sie damit etwas anfangen konnte. ■

Etwa ein Fünftel aller Personen, die in Beratungsstellen Rat und Hilfe suchen, kommen durch die Vermittlung von Angehörigen und Freunden dorthin.

Zum Weiterlesen

Alkohol, Medikamente, illegale Drogen, Nikotin, süchtiges Verhalten? Ein Angebot an alle, die einem nahestehenden Menschen helfen wollen. (Hg. DHS), Bestellnummer: 33 220 002

Alkohol – reden wir darüber. Ein Ratgeber für Eltern (Hg. BZgA), Bestellnr. 32 101 900

Beide Broschüren können kostenlos online unter www.bzga.de, per Fax 02 21 / 8 99 22 57 oder per Post bei der BZgA, 51101 Köln bestellt werden. Hinweise auf Materialien und Internetseiten für Jugendliche finden Sie auf Seite 5.

Rat und Hilfe

Wo finden Kinder von Suchtkranken Hilfe?

- Die Informations- und Beratungstelefone (siehe S. 16 und S. 9) sind auch für alle da, die von der Suchtkrankheit eines anderen Menschen mitbetroffen sind.
- Bei den Selbsthilfe- und Abstinenzverbänden gibt es auch Angehörigen- und Kindergruppen. Adressen s. unten.
- NACOA Deutschland ist ein Verein, der sich zum Ziel gesetzt hat, allen Kindern aus Suchtfamilien zu helfen. www.nacoa.de, Tel. 0 30/35 12 24 30

Selbsthilfeverbände

Derzeit gibt es in Deutschland etwa 7 500 Selbsthilfegruppen für Menschen mit Suchtproblemen und ihre Angehörigen. Jede Beratungsstelle informiert Sie gerne über Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe. Oder Sie wenden sich direkt an eine der folgenden Adressen.

Al-Anon Familiengruppen Selbsthilfegruppen für Angehörige und Freunde von Alkoholikern
Essen, Tel.: 0201 773007, www.al-anon.de

Alateen – Selbsthilfegruppen für jugendliche Angehörige von Alkoholikern
Essen, Tel.: 0201 773007, www.al-anon.de

Anonyme Alkoholiker (AA) Interessengemeinschaft e. V.
Dingolfing, Tel.: 08731 32573-0, www.anonyme-alkoholiker.de

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche Bundesverband e. V.
Dortmund, Tel.: 0231 5864132, www.blaues-kreuz.org

Blaues Kreuz in Deutschland e. V.
Wuppertal, Tel.: 0202 62003-0, www. blaues-kreuz.de

Bundesverband der Elternkreise suchtgefährdeter und suchtkranker Söhne und Töchter e.V.
Münster, Tel.: 0251 1420-733, www.bvek.org

Bundesverband der Eltern und Angehörigen für akzeptierende Drogenarbeit e.V.
Wuppertal, Tel.: 0202 423519, www.akzeptierende-eltern.de

Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur e.V.
Hagen, Tel: 02331 7878585, www. deutscher-frauenbund.de

Deutsches Rotes Kreuz e.V.
Tel.: 030 85404-0, www.drk.de

FASworld Deutschland e.V. (FAS = Fetales Alkohol Syndrom)
Lingen, Tel.: 0591 7106700, www.fasworld.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Bundesverband e. V.
Kassel, Tel.: 0561 780413, www.freundeskreise-sucht.de

Guttempler in Deutschland
Hamburg, Tel.: 040 245880, www.guttempler.de

Hilfe zur Selbsthilfe Suchtkranker und Suchtgefährdeter
Heidelberg, Tel.: 06221 767655, www.stiftung-hilfe-zur-selbsthilfe.de

JUVENTE – Jugendabteilung der Guttempler in Deutschland
Hamburg, Tel.: 040 245880, www.juvente.de

Kreuzbund e. V. – Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige
Hamm, Tel.: 02381 67272-0, www.kreuzbund.de

Selbsthilfe Sucht in der AWO – Arbeiterwohlfahrt Bundesverband e. V.
Berlin, 030 26309-0, www.awo.org

Aus Frust und Ärger immer mehr getrunken

Für Alkoholkranke gibt es wirksame Hilfeangebote – annehmen muss sie jeder selbst

Die Abhängigkeit entwickelte sich bei Wolfgang schleichend. In seiner Bundeswehrzeit begann der sportlich aktive Mann zu trinken und griff später bei seiner Ausbildung zum Krankenpfleger weiter zur Flasche. „Damals war ich nicht abhängig, aber ich missbrauchte Alkohol“, erzählt er. Das heißt, Wolfgang trank und nahm die schädlichen Wirkungen in Kauf – wie rund zwei Millionen Menschen in Deutschland, die Alkohol missbräuchlich konsumieren. Als er dann im OP-Saal eines Krankenhauses arbeitete, kam Ärger mit dem Chef hinzu. Versprechen wurden gegeben und gebrochen und Wolfgang begann, aus Frust und Ärger mehr zu trinken. Als „Spiegeltrinker“ brauchte er bald einen gewissen Alkoholspiegel im Blut, um überhaupt zu funktionieren, normal zu wirken und zu verhindern, dass seine Hände zitterten. Wolfgang wurde alkoholabhängig.

Unbezwingbares Bedürfnis

Er fuhr morgens früher zur Arbeit, um vor 7 Uhr seinen Alkoholspiegel mit Rum aufzufüllen, gegen 11 verschwand er erneut, um sein Quantum zu trinken. Rum deshalb „weil ich zu faul war für Bier oder Wein“. Von diesen Getränken hätte er mehr gebraucht und er hätte mehr leere Flaschen entsorgen müssen. Seine Kollegen und Kolleginnen hätten gewusst, dass er trinkt, meint er heute. Doch sie tolerierten es und sagten nichts.

Wolfgang gehörte zu den 1,3 Millionen alkoholabhängigen Menschen in Deutschland. Die Weltgesundheitsorganisation definiert Abhängigkeit als „einen seelischen, eventuell auch körperlichen Zustand, der dadurch charakterisiert ist, dass ein dringendes Verlangen oder unbezwingbares Bedürfnis besteht, sich die entsprechende Substanz fortgesetzt und periodisch zuzuführen“. Alkoholabhängige können nicht anders, sie müssen trinken. Alkoholabhängigkeit ist eine anerkannte Krankheit. Suchtkranke Menschen bemühen sich meist, ihre Abhängigkeit nach außen geheim zu halten und leiden selbst unter ihrer Krankheit und deren Folgen. Die Angehörigen leiden ebenfalls unter der Abhängigkeit, unterstützen jedoch die Sucht oft unbeabsichtigt, indem sie sich beispielsweise an der Geheimhaltung beteiligen, den Suchtkranken beim Arbeitgeber entschuldigen oder den Konsum kontrollieren.

Auch Wolfgangs Frau versuchte das – und er dachte sich stets neue Verstecke aus. Am Ende verbarg er die Rumflasche in der Garage. Als er einen „Herzkasper“ bekam, empfahl der Arzt ihm Abstinenz. Die setzte Wolfgang um – acht Jahre lang. „Jeder Tag war ein neuer Kampf“, erinnert er sich heute, denn seine wirklichen Probleme hatte er nicht aufgearbeitet. Mit angeblich alkoholfreiem Apfelwein begann der Rückfall und bald drehte sich für Wolfgang das Leben erneut nur um die Frage, wie er seine Versorgung mit Alkohol gewährleisten konnte. Der Ausstieg gelang ihm erst, als ein Kollege aus Konkurrenzgründen die oberste Leitung des Krankenhauses über Auffälligkeiten mit Alkohol bei ihm informierte. Nach einem Gespräch wurde Wolfgang vom Dienst suspendiert. Zugleich erhielt er aber ein Versprechen: Wenn er sich in einer Therapie erfolgreich seiner Abhängigkeit stellt, bekommt er seine Stelle wieder. Wolfgang wendete sich an eine Beratungsstelle und begab sich schließlich in eine stationäre Behandlung.

Erfolgreiches Hilfesystem

Häufig ist Druck von Angehörigen, vom Arbeitgeber oder anderer Art nötig, damit der suchtkranke Mensch sich Hilfe sucht. Dabei ist das Behandlungsnetz in Deutschland gut ausgebaut, bietet maßgeschneiderte Hilfen und arbeitet erfolgreich. Erste Anlaufstelle kann der Hausarzt sein, eine Suchtselbsthilfegruppe oder eine Beratungsstelle (die Telefonnummern stehen im Telefonbuch). In der Beratungsstelle überlegen Fachleute gemeinsam mit dem Suchtkranken, welche Form der Hilfe sinnvoll und notwendig ist. Je früher jemand Hilfe und Rat sucht (das gilt auch für die Angehörigen), umso besser und schneller kann geholfen werden – wie bei anderen Krankheiten auch.

Erster Behandlungsschritt ist oft die körperliche Entwöhnung. Danach ist eine ambulante oder eine stationäre Therapie möglich. Beide werden von der Krankenkasse oder dem Rentenversicherer finanziert. Bei der ambulanten Behandlung bleibt der Abhängige in seinem normalen Alltag, nimmt aber mindestens sechs Monate lang regelmäßige Therapiestunden mit psychologischer Betreuung wahr. Die Partner/-innen werden in die Behandlung einbezogen. Eine stationäre Behandlung dauert sechs bis 16 Wochen und findet in einer Fachklinik statt. In manchen Regionen werden mittlerweile auch teilstationäre Angebote gemacht.

Manche Suchtkranke finden den Weg aus der Sucht ausschließlich im Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe. Auf jeden Fall aber empfiehlt sich nach einer Therapie der Besuch einer Selbsthilfegruppe.

Ausstieg aus Teufelskreis

Auch Wolfgang geht seit seiner stationären Rehabilitation regelmäßig in die Selbsthilfegruppe und engagiert sich darüber hinaus für den Verband, dem die Gruppe angehört. Seine Arbeitsstelle bekam er zurück und sein Chef wunderte sich, denn plötzlich sagte Wolfgang „Nein“ und war nicht mehr stets verfügbar und greifbar. Wolfgang lernte in der Therapie, „Nein“ zu sagen, wenn er Nein meinte. Ihm gelang der Ausstieg aus dem Teufelskreis der Sucht, der Alkohol regiert heute nicht mehr über sein Leben. Was er anderen Menschen gerne mit auf den Weg geben möchte? Kritisch zu sein, wenn es um Stoffe geht, die süchtig machen können, und sich nichts vorzumachen. Legal oder illegal: Suchtmittel sind niemals harmlos. ■

> „Ich habe gelernt, Nein zu sagen, wenn ich Nein meine.“

Rund 1,3 Millionen Menschen in Deutschland sind alkoholabhängig.

Die Abhängigkeit von Alkohol ist seit 1968 als Krankheit anerkannt. Die Kosten der Behandlung übernehmen die Krankenkassen und der Rentenversicherungsträger oder das Sozialamt.

Der häufigste Weg aus der Abhängigkeit:

1. Kontakt- und Motivationsphase
2. Entzugsbehandlung
3. Entwöhnung, stationär oder ambulant
4. Nachsorge, häufig Selbsthilfegruppe

Impressum

Herausgeber: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS), Postfach 13 69, 59003 Hamm, Tel.: 02381 9015-0, www.dhs.de

Redaktion:
Dr. Raphael Gaßmann, DHS
Christa Merfert-Diete, DHS
Karin Hartig, Köln
Petra Mader, Jena

Texte:
Jacqueline Engelke, Kassel
Karin Hartig, Köln
Petra Mader, Jena
Anke Nolte, Berlin

Gestaltung:
designbüro, Münster
Druck:
250.1.05.09, Mai 2009

Die Herausgabe wurde gefördert von der Deutschen Rentenversicherung Bund und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Gesünder leben lernen

Deutsche Rentenversicherung zeigt Wege aus der Sucht

Suchtprobleme stellen für die Gesellschaft und die Sozialsysteme eine enorme Herausforderung dar. In Deutschland leben 1,3 Mio. Menschen, die abhängig sind, d. h., sie sind nicht in der Lage, ihren Alkoholkonsum zu steuern.

Die Deutsche Rentenversicherung Bund unterstützt die Idee der Aktionswoche Alkohol, einen maßvollen Umgang mit Alkohol zu fördern. Das moderne Suchtverständnis geht davon aus, dass Alkoholabhängigkeit eine chronische, behandlungsbedürftige Krankheit ist. Die Deutsche Rentenversicherung Bund führt Leistungen zur medizinischen Rehabilitation Suchtkranker ebenso wie bei anderen Erkrankungen zur möglichst dauerhaften Integration von Versicherten in das Erwerbsleben durch.

Thomas Keck, Deutsche Rentenversicherung Bund, Abteilungsdirektor Rehabilitation, und Dr. med. Christiane Korsukéwitz, Leiterin des Geschäftsbereichs Sozialmedizin und Rehabilitation

Im Jahr 2007 bewilligte die Deutsche Rentenversicherung über 56 000 Leistungen zur medizinischen Rehabilitation bei Abhängigkeitserkrankungen, so genannte Entwöhnungsbehandlungen, circa 70 Prozent davon zur Bewältigung einer Alkoholabhängigkeit. Dass sich die Anstrengungen lohnen, zeigen die Zahlen aus der sozialmedizinischen Verlaufsprognose. So leisten auch zwei Jahre nach einer erfolgreichen stationären Suchtrehabilitation ca. 90 Prozent der Betroffenen noch oder wieder Beiträge an die Rentenversicherung, wenn auch einige davon (ca. 30 Prozent) nur mit Lücken. Eine unverzichtbare Rolle spielen in diesem Rahmen die Selbsthilfegruppen, in denen die Betroffenen Halt und Ermutigung zur Bewältigung von Krisensituationen finden. Die Deutsche Rentenversicherung Bund würdigt dieses Engagement durch regelmäßige finanzielle Zuwendungen an Selbsthilfegruppen und Suchtreferentinnen und Suchtreferenten, deren Aufgabe die Unterstützung der Selbsthilfe ist.

Die Entwicklung einer Abhängigkeitserkrankung ist oftmals ein schleichender Prozess. Die Leistungen der Deutschen Rentenversicherung Bund thematisieren auch im Rahmen der Rehabilitation bei anderen Erkrankungen den Umgang mit Risiken wie Übergewicht, Rauchen, mangelnde Bewegung und Alkoholkonsum und regen Lebensstiländerungen an. In diesem Bereich nimmt die Deutsche Rentenversicherung also auch Präventivverantwortung wahr. ■

„Die Deutsche Rentenversicherung beteiligt sich aktiv an der Aktionswoche Alkohol und hat insbesondere die somatischen Rehabilitationseinrichtungen darum gebeten, sich mit entsprechenden Aktionen vor Ort in enger Zusammenarbeit mit Akteuren der Suchthilfe an der Aktionswoche zu beteiligen.“

Das Problem Alkohol zur Chefsache machen

Bei der Besprechung entlud sich der Frust. „Demnächst fange ich auch an zu saufen!“ Susanne Bürger (Name geändert) rief diesen Satz in die Runde und erntete verdutzte und empörte Gesichter. Seit Jahren sah die Chefsekretärin mit an, wie ihrer alkoholabhängigen Kollegin faustdicke Fehler verziehen wurden, während sie sich selbst für jeden kleinen Fauxpas verteidigen musste. Auch dafür, dass ihr der Kragen platzte, verteidigte sie sich letztlich wieder. Die arme Kollegin könne schließlich nichts für ihre Krankheit.

Fünf bis sieben Prozent aller Erwerbstätigen in Deutschland sind alkoholabhängig. Selbst am Arbeitsplatz können sie nicht nüchtern bleiben. Die Zahl ist seit Jahren konstant. Hinter jedem Einzelfall steht ein persönliches Drama. Und oft leidet das Team mit. Indem es Fehler ausbügelt, Arbeitsausfälle auffängt, dem suchtkranken Kollegen den Rücken freihält – und wirkliche Hilfe so eher verhindert als ermöglicht.

„In jedem Unternehmen ab einer bestimmten Größe gibt es das Problem Alkohol”, sagt Dr. Rüdiger Meierjürgen, der bei der Barmer Krankenkasse Programme für eine gesunde Lebensführung entwickelt. Alkoholsucht geht quer durch alle Schichten. „Es betrifft Arbeiter wie Manager”, sagt Meierjürgen. „Arbeitsbedingungen, die zu Stress führen, begünstigen Alkoholkonsum.” Männer greifen bis heute erheblich öfter zur Flasche als Frauen. Rund 70 Prozent der Alkoholkranken sind Männer.

Um das Problem Alkohol in den Griff zu bekommen, muss das Führungspersonal ran. Denn es ist Aufgabe des Chefs, das Thema aktiv aufzugreifen. Wenn die Fehlerquote steigt, die Arbeit nur noch nachlässig erledigt wird und Termine platzen, sollte der Vorgesetzte das Gespräch suchen und Auffälligkeiten ansprechen. Doch diese Herangehensweise ist selten. „Bis heute fehlt die Wahrnehmung für Alkoholmissbrauch. Stattdessen verdrängen die Menschen das Problem, schieben es aus falscher Kollegialität beiseite.”

Diese Beobachtung hat auch Susanne Bürger gemacht: „Erst als meine Kollegin eines Nachmittags weinend am Tisch saß und nach Hilfe schluchzte, griffen Führungskräfte und Personalabteilung ein.” Eine ambulante Therapie half schließlich vorübergehend aus der Sucht heraus. Zuvor hatten mehrere Vorgesetzte beide Augen zugedrückt. Dabei hatte der Arbeitgeber, ein großer Konzern, alle Voraussetzungen, um weitsichtig zu handeln: eine professionell organisierte Personalabteilung und Strukturen für Beratungen in puncto gesunder Lebensführung.

Schwieriger ist die Situation für Familienbetriebe und Mittelstandsfirmen. „Das ganze Thema des menschlichen Umgangs steht und fällt hier oftmals mit einer einzigen verantwortlichen Person”, sagt Albrecht Aupperle vom Institut für Gesundheit und Schulung Iprevent. Sein Institut, eine Tochter der Suchthilfeeinrichtung Blaues Kreuz, bietet Firmen und deren Mitarbeitern psychologische Beratung an.

Dass das Thema Suchthilfe schwer zu vermitteln ist, erfährt er immer wieder. Die Firmen gewähren ihm zaghaft Zutritt, indem sie sich von Beratungsprogrammen gegen Burn-out, Schulden oder Konflikten im Team überzeugen lassen. Erst über diesen Umweg kommt Aupperle an das Thema Sucht im Betrieb heran. Ob er daran glaubt, dass jemals eine suchtfreie Arbeitswelt existieren wird? „Nein. Unsere ganze Gesellschaft hat süchtige Strukturen, weil sie immer mehr, immer schneller und größer sein will. Und Alkohol als unsere Kulturdroge ist das soziale Schmiermittel.” Auch bei der Auftragsvergabe zum Beispiel. Wer mit dem Geschäftspartner nicht anstoßen möchte, zieht bei einem Deal schnell den Kürzeren. Insbesondere bei internationalen Geschäften mit Osteuropäern oder Asiaten sei der gemeinsame Umtrunk unvermeidbar, sagt Barmer-Berater Meierjürgen.

Immerhin sieht Sozialtherapeut Aupperle Fortschritte bei der Therapie von Alkoholkranken am Arbeitsplatz. „Galt früher noch das Bild des Einzelnen, der unter dem Problem leidet, bezieht man bei modernen, ambulanten Therapien das Umfeld mit ein und belässt den Suchtkranken an seinem Arbeitsplatz.” So bleibt er beruflich am Ball und trainiert Abstinenz on the job. Der Kollegin von Susanne Bürger hilft dieser Ansatz nicht mehr. Sie hat sich vor kurzem in den Vorruhestand verabschiedet. Zuvor war sie rückfällig geworden. Ob sie nun in einem Umfeld der Fürsorge und psychologischer Unterstützung lebt, wissen die Ex-Kollegen nicht. ■

Quelle: SZ, 20./21.09.2008

Tipps für den Umgang mit Alkohol im Betrieb

- **Wissenschaftlich erwiesen:** Nur mit null Promille können Sie konzentriert arbeiten und zuverlässig Ihre Aufgaben erledigen. Trinken Sie während der Arbeitszeit keinen Tropfen Alkohol.
- **Betriebsfeier einmal anders:** Bieten Sie Ihren Kollegen stets auch alkoholfreie Getränke an.
- **Lassen Sie sich nichts aufdrängen, wenn Sie nicht wollen:** Lehnen Sie alkoholische Getränke freundlich aber bestimmt ab.
- **Sicher nach Hause kommen:** Lassen Sie das Auto stehen, wenn Sie etwas getrunken haben. Bahn, Bus oder Taxi sind hier die besseren Alternativen.

Zum Weiterlesen

"Substanzbezogene Störungen am Arbeitsplatz. Eine Praxishilfe für Personalverantwortliche." (Hg.: DHS) Bestellnr. 33 24 0000 | Diese Broschüre kann kostenlos online unter www.bzga.de, per Fax 02 21/8 99 22 57 oder schriftlich bei der BZgA, 51101 Köln bestellt werden.

„Alkohol ist skrupellos“

„Lindenstraße“-Star Cosima Viola unterstützt die Aktionswoche Alkohol

Als trinkendes und rauchendes Straßenkind „Jack“ taucht Cosima Viola 2001 erstmals in der „Lindenstraße“ auf. Acht Jahre später wird sie gefragt, ob sie Botschafterin der Aktionswoche Alkohol 2009 sein möchte, und sagt spontan zu. Im Interview mit der „Flaschenpost“ erzählt die Zwanzigjährige, warum es so wichtig ist, sein Limit zu kennen – und wer es einem beibringen sollte.

Hallo Cosima, was kann ich dir zu trinken anbieten?

Eine Apfelsaftschorle, bitte. Tagsüber mag ich weder den Geschmack noch die Wirkung von Alkohol. Man kriegt dann nicht mehr viel mit, ich finde das schlimm. Außerdem verstärkt die Wirkung bei mir die jeweils aktuelle Stimmung: Wenn es mir gerade schlecht geht, dann geht es mir danach noch schlechter.

Probleme weg zu trinken kennst du also nicht?

Nein, das würde alles nur verschlimmern. Sich mit so einer Motivation zu betrinken, finde ich richtig bemitleidenswert. Ich handele dann lieber oder rede darüber und versuche, eine Lösung für das Problem zu finden.

Stört es dich, dass die Hemmschwelle sinkt, wenn abends getrunken wird?

Ja, sehr. Ich glaube, Alkohol macht vielen Leuten das Kennenlernen einfacher. Aber sich nüchtern kennen zu lernen, ist immer sicherer und ehrlicher. Ich habe irgendwann auch gemerkt, dass dieser Spruch „Besoffene und Kinder sagen die Wahrheit“ einfach nicht stimmt – der Betrunkene bereut die Dinge meistens am nächsten Tag. Es steckt ja ein Grund dahinter, warum man eine Vernunft hat, warum man eine innere Stimme hat, die einem sagt: „Nein, mach das nicht!“ Aber diese innere Stimme wird einfach ausgeblendet, wenn man betrunken ist.

Es geht also um die eigene Grenze?

Genau. Es geht nicht darum, dass du trinkst, sondern vielmehr, wie du den Alkohol konsumierst. Wie du dein Limit austestest, auf eine reife, vernünftige Weise. Wenn man dazu übergeht, Alkohol im Alltag einen selbstverständlichen Platz einzuräumen, dann ist das einfach der falsche Weg.

Kennt ihr Limit ganz genau: Cosima Viola

Denn Alkohol ist nicht dein Freund, Alkohol ist skrupellos. Alkohol hat auch kein Gewissen, der denkt nicht „och guck mal, die trinkt nur am Wochenende, die mach ich jetzt mal nicht abhängig“ – Alkohol denkt gar nicht. Wenn du ihn also nicht kontrollierst, dann nimmt er irgendwann überhand und entscheidet, was mit dir passiert.

Kannst du ohne Alkohol feiern?

Klar, das habe ich schon oft gemacht. Natürlich findet immer eine Art Gruppenzwang statt. Ist eben die Frage, ob man es in dem Moment aushalten kann, nicht mitzutrinken. Es gibt auch einen überzeugten Nichttrinker bei uns, aber das wird überhaupt nicht mehr angesprochen. Man quatscht doch auch nicht jeden an, der nicht raucht, und fragt den: „Warum rauchst du denn nicht?“ Was wäre das auch für eine blöde Frage?

Wie sollten Eltern mit ihren Kindern in der Frage umgehen?

Die Existenz der inneren Stimme, diese Vernunft, die bringen dir deine Eltern bei. Das ist für mich der eigentlich wichtigste Job, den sie ihren Kindern gegenüber haben: ihr Einfluss auf Alkohol, auf Drogen, auf Jobsuche, Schule und Hausaufgaben. Meine Mutter hat von Anfang an gesagt: „Ich vertraue dir, wir können über alles reden, und solange unser Vertrauen zueinander stimmt, kannst du auch machen, was du willst.“ Ab diesem Zeitpunkt war mir klar, ich würde dieses Vertrauen niemals aufs Spiel setzen. Das führte eben dazu, dass ich meine Freiheiten gar nicht ausnutzen musste. Weil ich von zuhause so viel Stärke mitbekommen hatte, um allein entscheiden und Drogen ablehnen zu können.

Wieso geht die Sache mit dem Alkohol bei anderen Jugendlichen oft schief?

Ich glaube, viele Eltern gukken einfach weg bei ihren Kindern. Und genau da ist wahrscheinlich der Knackpunkt, an dem Jugendliche anfangen, Alkohol im Übermaß zu trinken: Wenn sie in eine schwierige Situation kommen und wissen, sie können jetzt nicht nachhause gehen und darüber reden, weil da eben keiner ist, den das interessiert. Vielleicht sind manche Eltern auch unsicher und wissen nicht genau, wie sie es handhaben sollen. Ich finde, es gibt vieles, was man falsch machen kann, aber es gibt noch mehr, was man richtig machen kann! ■

Interview u. Foto: Karin Hartig

Haben Sie Fragen zum Thema Alkohol?

Ausführliche Informationen zum Umgang mit Alkohol, zur Suchtprävention sowie Hinweise über Beratungs- und Behandlungsstellen und Selbsthilfegruppen erhalten Sie hier:

DHS Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.
www.dhs.de

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
www.bzga.de

Das Infotelefon der BZgA* beantwortet Ihre Fragen gerne: 0221 892031
Mo. bis Do. 10-22 Uhr
Fr. bis So. 10-18 Uhr

*Preis entsprechend der Preisliste Ihres Telefonanbieters für Gespräche in das Kölner Ortsnetz

Ein Cocktail ohne Alkohol

Ob erfrischend, fruchtig oder exotisch, alkoholfreie Cocktails gibt es für jede Gelegenheit und jeden Geschmack.
Einfach ausprobieren!

Paradies-Vogel

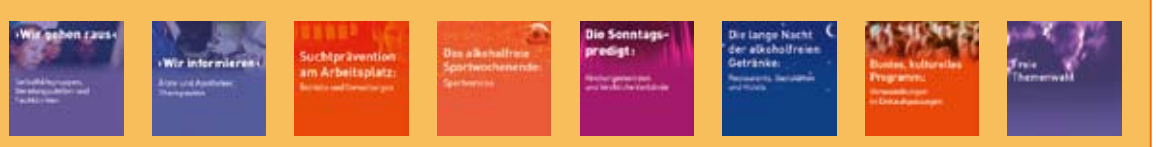
20 ml Curaçao Blue Sirup
20 ml Mandelsirup
20 ml Zitronensaft
140 ml Orangensaft

Alle Zutaten im Shaker durchmixen und in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben.

Weitere Rezepte unter:
www.aktionswoche-alkohol.de
Quelle: BZgA-Broschüre:
NA TOLL! – Cocktails ohne Alkohol.

Aktionswoche
Alkohol
13. – 21. Juni 2009

Machen Sie mit!

Vom Informationsstand in der Fußgängerzone bis zum kostenlosen Ausschank alkoholfreier Cocktails, vom Jugendfußballturnier bis zur Sonntagspredigt reicht das Angebot der bundesweiten Aktionswoche Alkohol vom 13. bis zum 21. Juni 2009. Gemeinsame Veranstalter der Aktionswoche sind die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) e.V. sowie die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB).
Unter dem Motto „Alkohol? Kenn dein Limit“ laden Hunderte von Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen, Apotheken und Arztpraxen, Betriebe und Verwaltungen, Sportvereine und Kirchen jeden Einzelnen dazu ein, das eigene Trinkverhalten ehrlich einzuschätzen. Auch 30 Einkaufszentren im ganzen Bundesgebiet unterstützen die Aktionswoche und haben kostenfrei große Aktionsflächen zur Verfügung gestellt. Machen Sie mit. Geben Sie zum Beispiel diese Aktionszeitung weiter, machen Sie den Selbsttest, sprechen Sie mit Ihren Freunden und in der Familie über Alkohol oder besuchen Sie die eine oder andere Veranstaltung in Ihrer Nähe.

Informationen zu Veranstaltungen in Ihrer Region finden Sie in der lokalen Presse und unter www.aktionswoche-alkohol.de – Veranstaltungskalender.