

Karl Hermann Wiedmann

Fließender Übergang zum risikohaften Trinken

Problematik des Alkoholkonsums

Alkohol ist die Droge Nr. 1 in unserer Gesellschaft. Die Deutschen sind Weltmeister im Trinken. Über zwölf Liter reiner Alkohol, das entspricht 244 Maß Bier, werden pro Kopf und Jahr in Deutschland konsumiert. Alkohol ist kulturell und gesellschaftlich in unser Leben integriert. Er schmeckt köstlich und hat eine angenehme Wirkung auf das Befinden der Menschen. Glücklicherweise ist er billig, billiger als Saftgetränke. Er ist überall verfügbar, selbst in Krankenhäusern, wo Alkohol- kranke behandelt werden.

Kein Anlaß, kein Ereignis ohne Alkohol, sonst fehlt etwas. Er verführt uns täglich in der Werbung, und wenn Ballack und Co in der Halbzeit verschwitzend in die Kabine zum Tee eilen, wird den Fernsehzuschauern ein sprudelndes Pils aus Meerest- gründen zur Durstlöschung angeboten. Alkohol bringt dem Staat jährlich sechs Milliarden Mark Steuereinnahmen. Dafür bezahlt die Solidargemeinschaft 37 Milliarden pro Jahr für die Folgen des Alkoholmißbrauchs. In Deutschland sind rund 4,4 Millionen Menschen alkoholabhängig - 10 Millionen haben Alkoholfolgeschäden. Es gibt etwa 40.000 Alkoholtote (allein durch Leberzirrhose etwa 20.000). Nicht meßbar sind die psychosozialen Folgen, an denen Alkoholranke und deren Familien leiden. Schon im 18. Jahrhundert hat ein Arzt bemerkt: Bacchus hat mehr Menschen ertränkt als Neptun, der Gott des Meeres.

Viele Menschen konsumieren regelmäßig kleine Mengen Alkohol (beispielsweise- ein Glas Wein, ein bis zwei Glas Bier pro Tag). Dies führt sicher nicht zur Schädigung der psychischen und physischen Gesundheit. Ja, es wird sogar durch große Untersuchungen belegt, daß die Sterblichkeit von Menschen mit einem sehr geringen Alkoholkonsum (ein Drink pro Tag) vermindert ist, besonders dann, wenn sie Risiken für Herz- Kreislauf-Erkrankungen haben.

Frauen vertragen weniger

Die Übergänge vom normalen Alkoholkonsum zum risikohaften Trinken mit Folgekrankheiten und der Alkoholabhängigkeit

sind fließend. Auch wenn die Alkoholmenge, die schädlich ist, individuell sehr variiert, ist sicher, daß ein zunehmender Alkoholkonsum mit Gesundheitsproblemen streng korreliert und mit einer erhöhten Sterblichkeit einhergeht. Frauen vertragen insgesamt weniger Alkohol, da sie ein vermindertes Verteilungsvolumen und eine verminderte Aktivität der alkoholabbauenden Enzyme besitzen.

Alkoholismus

Bei der Alkoholabhängigkeit liegt ein starker Wunsch/ Zwang vor, Alkohol zu konsumieren. Die Kontrollfähigkeit über die Alkoholmenge ist vermindert. Der Alkoholkonsum erfolgt bei unüblichen Gelegenheiten (zum Beispiel regelmäßiges Sektfrühstück), körperliche Entzugssymptome können auftreten, die durch erneuten Alkoholgenuß behandelt werden. Der Alkoholkonsum drängt alle anderen Interessen zurück.

Die Alkoholabhängigkeit ist eine schwere Erkrankung, auch mit verheerenden Auswirkungen auf die Bezugspersonen und die Allgemeinheit. Alkoholabhängige begehen häufig Selbstmord (zweithäufigste Todesursache der Alkoholiker). Familien werden zerstört, der Arbeitsplatz geht verloren.

Stellen Sie sich selbst einmal folgende Fragen:

1. Haben Sie (erfolglos) versucht, Ihren Alkoholkonsum zu reduzieren?
2. Ärgern Sie sich über kritische Bemerkungen Ihrer Umgebung wegen Ihres Alkoholkonsums?
3. Haben Sie Schuldgefühle wegen Ihres Trinkens?
4. Brauchen Sie morgens Alkohol, um erst richtig leistungsfähig zu werden?

Wenn Sie mehr als zwei Fragen positiv beantwortet haben, ist die Diagnose Alkoholismus wahrscheinlich.

Verantwortlicher Umgang mit Alkohol bedeutet: ein Glas Wein, ein bis zwei Glas Bier täglich sind erlaubt.

Testen Sie sich selbst: Versuchen Sie, immer wieder kürzere und längere Perioden ohne Alkohol auszukommen.

Soziales Umfeld wichtig

Die Entstehung der Alkoholabhängigkeit ist ein komplexer Prozeß. Das Individuum, das soziale Umfeld und die Droge Alkohol spielen eine sich gegenseitig bedingende Rolle. Eine genetische Veranlagung (keine Vererbung) wird heute für die Entstehung des Alkoholismus als sicher angenommen. Das soziale Umfeld ist ein wichtiger Faktor. Dazu gehören das Eingebundensein in einen kulturellen und gesellschaftlichen Rahmen, die Einflüsse der Familie (Verhältnis zwischen Eltern und Kindern, die Partnerschaft), bestimmte Berufe, in denen der Alkoholkonsum besonders häufig vorkommt (Beispiel Bauhandwerk).

Die Droge Alkohol selbst bewirkt durch die Beeinflussung von psychischen Funktionen (Stimmung, Wahrnehmung, Antrieb) einen wesentlichen Prozeß der Alkoholabhängigkeit. In einem Teufelskreislauf dient der Mutmacher Alkohol zur Bewältigung von Spannungen und Konflikten und verursacht dadurch selbst wieder Konflikte und Probleme, zu deren Lösung nur der erneute Griff zur Flasche hilft.

Alkohol kann als toxische Substanz viele Organe schädigen. Die Leber, in der Alkohol überwiegend abgebaut wird, ist das Organ, das bei Alkoholmißbrauch am schwersten beeinträchtigt wird. Bereits 40 bis 60 Gramm Alkohol am Tag (etwa zwei bis drei Bier, ein halber bis dreiviertel Liter Wein) beim Mann und 20 bis 40 Gramm Alkohol am Tag bei den Frauen können eine alkoholbedingte Leberschädigung auslösen. Zuerst kommt es zur Fettleber, die bei fortgesetzter Schädigung in eine Leberzirrhose münden kann. Symptome der Fettleber sind Druck im rechten Oberbauch, Leistungsschwäche und Müdigkeit. Die Fettleber kann bei Verzicht auf Alkohol voll rückbildungsfähig sein.

Auch die Bauchspeicheldrüsenentzündung ist eine häufige Folge von chronischem Alkoholgenuß. Es kann zu Verkalkungen der Drüse mit Verlust der Verdauungsfunktion und zum Auftreten einer Zuckererkrankung kommen. Auch der übrige Verdauungsapparat wird durch große Alkoholmengen erheblich beeinträchtigt - Durchfälle, Sodbrennen sind die Folge. Das Nervensystems reagiert sehr ausgeprägt auf Alkohol. Dazu gehören die (oft gewünschte) Beeinflussung des Empfindens und die Hebung des Allgemeinbefindens und der Stimmung bis hin zum Rausch mit Störungen des Bewegungsablaufes und Bewußtseinsverlust. Hirnveränderungen mit Desorientiertheit, Gedächtnisausfall und schweren Gangstörungen sind dann

weitere besonders tragische Verläufe. Häufig sind Gefühlsstörungen und Muskellähmungen in den Beinen durch Schädigung der peripheren Nerven, was für die Betroffenen ein

Fast alle Organe betroffen

Nahezu kein Organ ist von der schädigenden Wirkung des Alkohols ausgeschlossen: Bekannt sind eine Schwäche des Herzmuskels, Herzrhythmusstörungen, Beeinflussung des männlichen und weiblichen Hormonhaushaltes, Muskelschwäche mit Krämpfen, verminderter Beweglichkeit und Osteoporose. Besonders tragisch ist die Wirkung des Alkohols auf die kindliche Entwicklung während der Schwangerschaft. Die sogenannte alkoholische Embryopathie ist die häufigste fötale Schädigung, die in der Bundesrepublik jährlich etwa 1800 Kinder erleiden und die neben körperlichen Anomalien besonders oft auch mit Verhaltensstörungen einhergeht. Chronischer Alkoholmißbrauch beinhaltet ein deutlich erhöhtes Krebsrisiko, vor allen Dingen im Bereich des Mundes, des Rachens, des Kehlkopfes, der Speiseröhre und der Leber, auch der Enddarm und die weibliche Brustdrüse sind davon betroffen. Alkohol selbst ist nicht direkt krebserzeugend, er erhöht jedoch die Empfänglichkeit verschiedener Organe für krebserzeugende chemische Substanzen.

Fortbildung für Personalverantwortliche

"Droge Alkohol" war das Thema einer Fortbildung der Bayerischen Ordensprovinz. Referent war Dr. Helmut Kolitzus, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Gräfelfing. Das Seminar bot Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern mit Personalverantwortung Hilfestellung, "die Problematik innerhalb der eigenen Abteilung nicht zu ignorieren, sondern sich gestärkt und informiert dieser verantwortungsvollen Aufgabe zu stellen."

Alkohol ist wohl die älteste und heute auch am weitesten verbreitete legale Droge, der Verbrauch steigt stetig, erhebliche gesundheitliche und volkswirtschaftliche Konsequenzen sind die Folge. Alkohol zu verbieten bringt nichts und wäre keine Lösung. Wichtig ist ein verantwortlicher Umgang mit Alkohol, nicht nur für die eigene Gesundheit, sondern auch für die Erziehung unserer Kinder, die in unserer Gesellschaft wenig Schutz vor diese Droge erfahren.

Prof. Dr. med. Karl Hermann Wiedmann