

NEWS

Alkoholprobleme – Es kann jeden treffen

Wenn jemand regelmässig und unkontrolliert trinkt oder Alkohol langfristig über den empfohlenen Grenzwerten konsumiert, ist er alkoholabhängig. Die Grenzen zwischen «normaler» und schädlicher beziehungsweise süchtigem Trinken sind dabei fließend, betont der Facharzt Christoph Schwejda.



Dr. med. Christoph Schwejda
Leitender Arzt Forel Klinik, Kompetenzzentrum für die Behandlung von Alkohol-, Medikamenten- und Tabakabhängigkeit

■ Inwiefern und weshalb ist Alkoholismus in unserer modernen und aufgeklärten Gesellschaft nach wie vor ein Tabu?

Das hat mehrere Gründe. Alkohol ist in unserer Gesellschaft bestens etabliert und auch akzeptiert. Diese Akzeptanz hat sich über Jahrtausende entwickelt. Die Vorstellung, dass nur Personen aus schwierigen und belasteten Verhältnissen alkoholabhängig werden können oder solche mit einem schwachen Charakter, ist grundlegend falsch. Alkoholismus kann jeden treffen. Den erfolgreichen Unternehmensführer ebenso wie den Studenten oder die dreifache Mutter, die mit ihrem Leben - aus welchen Gründen auch immer - überfordert ist. Gerade deshalb wird das Problem oft totgeschwiegen und tabuisiert.

■ Weshalb aber können viele Menschen ihren Alkoholkonsum nicht mehr kontrollieren?

Das hat mit unserer Biologie zu tun. Das Fatale ist, dass sich eine Alkoholkrankung schleichend entwickelt. Die Abhängigkeit manifestiert sich durch eine zunehmende Toleranz gegenüber dem Alkohol. Gleichzeitig kommt es zu einem fortschreitenden Kontrollverlust, womit wir wieder bei der Tabuisierung sind. Stellen Sie sich eine Person vor, die privat und beruflich gut etabliert ist und gleichzeitig das Leben zunehmend nicht mehr im Griff hat. Bei solchen Leuten stellen sich Scham- und Schuldgefühle ein. Es ist für sie gleichzeitig au-

sserordentlich schwierig, sich zu outen. Nicht jeder hat den Mut und sagt: Ich bin alkoholkrank.

■ Was versteht man unter einem «normalen» Alkoholkonsum, beziehungsweise wo liegt die kritische Grenze?

Da gibt es die bekannten Richtwerte, die eigentlich jeder kennt und die grundsätzlich nicht überschritten werden sollten. Für Männer gelten höchstens drei Standardgetränke pro Tag, und zwar auf mehrere Stunden verteilt. Bei Frauen werden weniger als zwei Standardgetränke als Richtlinie empfohlen. Ein Standardgetränk enthält rund 12 Gramm reinen Alkohol. Das entspricht drei Deziliter Bier, einem Glas Wein oder zwei Zentiliter Spirituosen. Sie sehen, allzu viel verträgt es nicht, wenn man massvoll und mit Genuss trinken will.

■ Wie erkenne ich, ob jemand ein ernsthaftes Alkoholproblem hat?

Das ist nicht immer einfach, denn eine Suchterkrankung zeigt sich nicht nur an der Menge und Häufigkeit des Konsums. Wer abhängig ist, verspürt in der Regel ein starkes Verlangen nach Alkohol. Vielfach hat er die Kontrolle über den Alkoholkonsum bereits verloren und trinkt trotz eindeutig schädlicher Folgen weiter. Oft manifestiert sich ein Alkoholismus darin, dass jemand andere Interessen nach und nach vernachlässigt. Ein weiteres Indiz ist, wenn jemand immer mehr

Alkohol konsumieren muss, um den gewünschten Effekt zu erzielen. Oft sind auch körperliche Entzugssymptome zu beobachten. Zum Beispiel, wenn der Alkoholkonsum reduziert oder abgesetzt wird. Viele Abhängige leiden dann unter einer zunehmenden Gereiztheit.

■ Wie spricht man das Problem am besten an, privat und im beruflichen Umfeld?

Wenn Vorgesetzte oder Arbeitskollegen bei einem Mitarbeiter einen deutlichen Leistungsabfall beobachten oder sich dessen Absenzen auffällig häufen, sollte das direkt angesprochen werden. Wenn alle schweigen, ist niemandem gedient. Dazu brauchen Arbeitgeber aber ein Konzept und müssen über die üblichen Beratungsstellen Bescheid wissen. Häufig macht uns da aber die Empathie einen Strich durch die Rechnung, auch im privaten Bereich. Man fühlt sich in den Abhängigen hinein, empfindet Mitleid mit ihm und versucht, sein Verhalten zu entschuldigen. Man will ihm ja nicht wehtun oder ihn verletzen, weil er vielleicht ohnehin schon in einer schwierigen Situation steckt. Meist sind es unerwartete Ereignisse, die allen Beteiligten die Augen öffnen. Jemand stolpert plötzlich auf der Strasse, reisst sich das Knie auf und landet auf der Notfallstation. Spätestens dann ist es an der Zeit, Klartext zu reden. Auch Hausärzte stehen in der Pflicht und sollten, auch wenn es ihnen nicht leicht fällt, das Problem direkt ansprechen. Etwa dann, wenn jemand mit einer Alkoholfahne in der Sprechstunde erscheint.

■ Stichwort totale Abstinenz oder «kontrolliertes» Trinken. Was haben Sie diesbezüglich für Erfahrungen gemacht?

Das ist an sich ein bekanntes Verfahren, das aber nur für eine ganz kleine Gruppe Abhängiger in Frage kommt. Sie müssen nämlich den Alkoholkonsum detailliert protokollieren. Für alle anderen gilt die Nulltoleranz beziehungsweise die totale Abstinenz.

CHRISTIAN LANZ
redaktion.ch@mediaplanet.com

INFO

Rund 300 000 Abhängige

■ Regelmässiger beziehungsweise übermässiger Alkoholkonsum schädigt nicht nur den Organismus und das Gehirn, sondern verändert auch die emotionale Wahrnehmung und führt langfristig zu einem Verlust des eigenen Körpergefühls. Heute geht man gemäss Statistiken davon aus, dass in der Schweiz rund 300 000 Personen unter ernsthaften Alkoholproblemen leiden, die einer Behandlung respektive Therapie bedürfen. Wichtig ist, dass das Problem frühzeitig erkannt wird, betont Christoph Schwejda.



CANNABIS



Oliver Berg
Ärztlicher Leiter der Arud, Zentrum für Suchtmedizin in Horgen

Einsatz zu medizinischen Zwecken

■ In verschiedenen Bereichen der Medizin zeigt Cannabis ein vielversprechendes Wirkpotential. Verantwortlich dafür sind zahlreiche Inhaltsstoffe, die als Cannabinoide bezeichnet werden», erklärt Oliver M. Berg, ärztlicher Leiter Arud Zentrum Horgen. Belegt ist insbesondere die Wirkung, dass durch die Gabe von Cannabis der Brechreiz unterdrückt werden kann. Dies ist besonders bei Patienten, die Chemotherapie erhalten, sehr hilfreich. Zudem kann die appetit-anregende Wirkung von Cannabis bei AIDS- und Krebspatienten den körperlichen Abbau bremsen. Schmerzhaft muskuläre Verkrampfungen bei spastischen Erkrankungen werden gelindert. Studien weisen überdies darauf hin, dass arzneiliches Potenzial von Cannabis in der Schmerztherapie, der Behandlung der Folgen von Hirnschlägen und gewisser Autoimmunerkrankungen, wie beispielsweise Multipler Sklerose oder Morbus Crohn, liegt.

Cannabis senkt den Augeninnendruck

■ Bereits in den 70er Jahren wurde bei Cannabiskonsumenten den Augeninnendruck senkende Effekt entdeckt. Demnach senkt der Konsum von Cannabis den Augeninnendruck um durchschnittlich 25 bis 30 Prozent. Diese Wirkung spielt besonders beim sogenannten Glaukom, dem grünen Star, eine zentrale Rolle.

Hilfe bei psychiatrischen Erkrankungen und Epilepsie

■ In Studien wurden antiepileptische Effekte einiger Cannabinoide nachgewiesen. «Tatsächlich könnte Cannabis ein Mittel sein, um die nicht kontrollierbaren Anfälle der Epilepsie in Schach zu halten», so Berg. Auch bei einigen psychiatrischen Erkrankungen zeigt Cannabis positive Wirkung. So wurde etwa bei Depressionen eine stimmungsaufhellende Wirkung beobachtet. Beim sogenannten Tourettsyndrom, dem Auftreten von nervösen Tics, könnte Cannabis wiederum eine dämpfende und beruhigende Wirkung haben. Ebenso könnte es bei Aufmerksamkeitsstörungen zum Einsatz kommen. Auch bei Schizophrenie werden in einzelnen Studien Erfolge nachgewiesen. «Jedoch gilt hier klar zu sagen, dass dies Zukunftsmusik ist und wir weitere Studien abwarten müssen», relativiert Dr. Berg.

Sinneswahrnehmungen werden sensibilisiert

■ Cannabis sensibilisiert die Sinne und lässt vieles intensiver erleben. «Das sexuelle Erleben kann etwa durch Cannabis verstärkt werden». Durch die dämpfende Wirkung wiederum kann Stress besser ertragen werden. Zudem ist man nach dem Konsum von Cannabis wesentlich kommunikativer und kann leichter auf Menschen zugehen.

Schäden an Leber und Lunge

■ Der regelmässige Konsum von Cannabis kann die Leber angreifen. «Studien zeigen, dass sich das Herzinfarkttrisiko bei Cannabisrauchern um das Fünffache erhöht», sagt Berg. Auch das Lungenkrebsrisiko steigt um ein Vielfaches an, da das Rauchen von Cannabis die Lungen angreift. «Man weiss von etwa 150 karzinogenen Substanzen im Rauch, zudem ist der Teergehalt beim Cannabis rauchen höher als bei Zigaretten.»

Mischkonsum

■ Cannabiskonsumenten weisen oftmals einen Mischkonsum auf, zum Beispiel Tabak oder Alkohol. Studien habe aufgezeigt, dass Cannabiskonsumenten, die ihren Konsum einschränken oder beenden möchten, vermehrt auf Alkohol oder Tabak zurückgreifen. Bezüglich Tabak entsteht ein sogenannter «Balancing-Effekt». Beim Reduzieren oder Stopp der einen Substanz verstärkt sich oftmals unbewusst der Konsum der anderen.

Verzerrte Wahrnehmung

■ Die Wahrnehmung kann nach dem Gebrauch von Cannabis eingengt und verzerrt sein. Häufig fällt es den Konsumenten schwer, sich zu konzentrieren, zu arbeiten oder zu lernen. Zudem ist es möglich, dass die Aufmerksamkeit und Konzentration auch noch Stunden nach Abklingen des Rausches beeinträchtigt ist.

Gestörtes Hormonsystem

■ «Cannabisraucherinnen haben nicht selten einen gestörten Menstruationszyklus. Bei Männern kann wiederum die Bildung des Sexualhormons Testosteron vermindert sein». Die Folgen davon können verminderte sexuelle Lust, das Auftreten von Impotenz oder eine Verzögerung der pubertären Entwicklung sein.

Psychose möglich

■ Durch die Einnahme von Cannabis - besonders von hohen Dosen THC - können möglicherweise akute psychotische Symptome ausgelöst werden. Diese verschwinden in der Regel wieder nach einigen Stunden.

Schizophrenie kann sich verschlechtern

■ Der Verlauf der Erkrankung von Patienten mit einer Schizophrenie kann sich unter andauerndem Cannabiskonsum verschlechtern. Diese Patienten benötigen oft höhere Dosen an Neuroleptika und häufigere Hospitalisationen. Der Konsum von Cannabis kann den Ausbruch einer Schizophrenie beschleunigen. Ein ursächlicher Zusammenhang zwischen Cannabiskonsum und Auftreten einer Schizophrenie, wie des Öfteren behauptet wird, ist derzeit jedoch nicht nachweisbar.

ANNA BIRKENMEIER
redaktion.ch@mediaplanet.com

FACTS

■ Beim Cannabiskonsum kommt es sehr auf die Art und Weise an, wie er konsumiert wird und wie hoch der THC-Gehalt des Cannabis ist. Das Konsumrisiko ist somit immer individuell zu beurteilen. Zudem spielt es eine Rolle, ob der Konsum kurz- oder langfristig, intensiv oder minimal ist.
■ Zu medizinischen Zwecken werden

die einzelnen Cannabinoide zerlegt und je nach Anwendungsgebiet in Tabletten- oder Tropfenform eingesetzt. Beim Cannabisrauchen hingegen, wird Cannabis in seiner ganzen Form mit sämtlichen Inhaltsstoffen konsumiert. Die Vorteile von Cannabis beziehen sich deshalb hauptsächlich auf die Gabe in medizinischer Form.

Haben Sie Ihren Alkoholkonsum im Griff? Sind sie öfter online, als Ihnen gut tut?
Testen Sie sich selbst unter: www.suchtpraevention-zh.ch/selbsttest

SUCHT BEGINNT IM ALLTAG. PRÄVENTION AUCH.

Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich