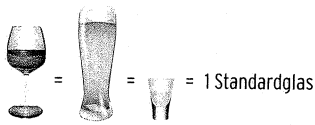


Was Alkohol mit dem Körper anstellt

Gewicht und Gesundheitszustand sind massgebend bei der Frage, wie viel Alkohol man verträgt. Untenstehende Angaben beziehen sich auf gesunde, 70 Kilo schwere Männer, die zum Konsum von Alkohol nichts essen. Für Frauen gelten tiefere Werte: Ihr Körper enthält weniger Wasser, und ihr Stoffwechsel verarbeitet Alkohol weniger gut.



0,2 bis 0,5 Promille

Nachlassen der Aufmerksamkeit und des Reaktionsvermögens. Seh- und Hörvermögen leicht vermindert. Kritik- und Urteilsfähigkeit sinken, höhere Risikobereitschaft.



ab 0,5 Promille

Probleme bei Nachsichtigkeit und mit der Konzentrationsfähigkeit. Erste Gleichgewichtsstörungen, deutlich längere Reaktionszeit. Selbstüberschätzung nimmt zu.



ab 0,8 Promille

Räumliches Sehen ist beeinträchtigt, Blick verengt. Gleichgewichtsstörungen. Stark verlängerte Reaktionszeit. Selbstüberschätzung, Euphorie und zunehmende Enthemmung.



1 bis 2 Promille (Rauschstadium)

Starke Gleichgewichtsstörungen, Verwirrtheit, Sprech- und Orientierungsstörungen. Lange Reaktionszeiten. Übersteigerte Selbsteinschätzung und Verlust der Kritikfähigkeit.

QUELLE: SCHWEIZERISCHE FACHSTELLE FÜR ALKOHOL- UND ANDERE DROGENPROBLEME; INFOGRAFIK: BEOBACHTER/DOR

Wenn Genuss zum Zwang wird

Wer regelmässig Alkohol trinkt, ist nicht automatisch süchtig. Doch der Grat zwischen angenehmer Gewohnheit und Sucht ist schmal. Wie man sein Trinkverhalten nüchtern anschaut. **Text: Vera Sohrmer**

Das Bierchen mit den Kollegen hält man in Ehren, und den Wein zum Essen lässt man sich auch nicht verwehren. Zu viel Alkohol? Ach wo, ein bis zwei Gläser am Tag liegen drin, hat der Arzt gesagt. Das sagen alle und ist im Prinzip auch richtig: Gesunde erwachsene Männer sollten nicht mehr als zwei Standardgläser pro Tag trinken, Frauen nicht mehr als ein Glas, lautet die Faustregel.

Mit Standardglas sind folgende Mengen gemeint: drei Deziliter Bier, ein Deziliter Wein oder zwei bis vier Zentiliter Schnaps oder Likör. Doch Vorsicht: Die Angaben beziehen sich nur auf körperliche Schäden. Für Fragen der psychischen Abhängigkeit ist die konsumierte Alkoholmenge unwichtig. Das massgebliche Kriterium hierfür: Genusstinken oder eben nicht.

Alkohol geniessen bedeute, bewusst zu riechen und zu schmecken, sagt Monique Helfer von der Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme. «In kleinen Men-

gen trinken - und niemals nur nebenbei.» Und man müsse Nein sagen können, wenn man keine Lust auf Alkoholisches hat.

Viele machen sich etwas vor

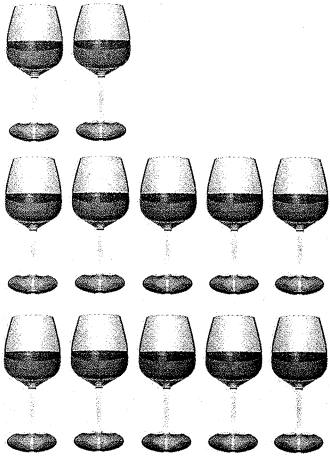
«Der Geniesser trinkt nicht wegen der stimmungs- und verhaltensverändernden Wirkung des Alkohols», sagt Gerhard Wiesbeck, Suchtmediziner an den Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel. Seiner Meinung nach sind echte Genusstinker weit aus seltener als angenommen. Urs Ambauen vom Blauen Kreuz Zürich: «Viele Trinker bezeichnen sich als Genusstinker. Sie spielen aber nur Versteckis.»

Die Grenze zwischen Geniessen und psychischer Abhängigkeit ist schmal (siehe «Wo beginnt die Sucht?»). «Typisch beim Übergang zur Abhängigkeit sind das zunehmende Bagatellisieren und Verheimlichen des Trinkens», sagt Heike Schwemmer von der Forel-Klinik, einer Fachklinik für Alkoholabhängige in Ellikon ZH. Oder

wenn man sich zu rechtfertigen beginnt. Oder wenn man einen immer stärker werdenden Druck zum Trinken verspürt.

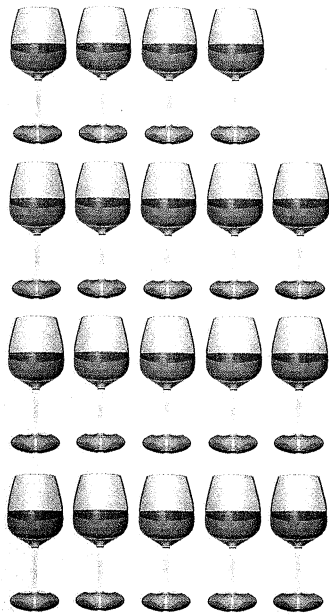
Den Ärger runterspülen, Schüchternheit überwinden, Stress abbauen, Langeweile überbrücken, Trauer erträglicher machen: In als unangenehm empfundenen Situationen bietet sich Alkohol als Lösung an - man fühlt sich rasch besser. Das Gehirn speichert diese positive Wirkung und erinnert sich in der nächsten vergleichbaren Situation daran. «Mit der Zeit verlernt man, Schwierigkeiten nüchtern zu bewältigen», meint Urs Ambauen.

Besonders anfällig sei man bei Lebensübergängen: vom Kind zum Erwachsenen, Berufseinstieg, Kinder bekommen, Midlife-Crisis, Pensionierung. Aber auch bei Brüchen wie Scheidung, Tod, Arbeitslosigkeit oder Krankheit - lauter gute Gelegenheiten, Alkohol als Bewältigungshilfe einzusetzen. Spätestens dann sei die Grenze zur psychischen Abhängigkeit überschritten, der Weg



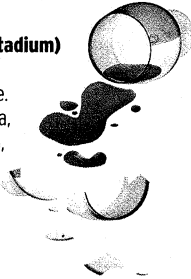
2 bis 3 Promille (Betäubungsstadium)

Ausgeprägte Gleichgewichtsstörungen. Reaktionsvermögen kaum mehr vorhanden. Gedächtnis- und Bewusstseinsstörungen, Verwirrtheit. Muskeler schlafung und Erbrechen.



3 bis 5 Promille (Lähmungsstadium)

Ab 3 Promille: Bewusstlosigkeit, schwache Atmung, keine Reflexe. Ab 4 Promille: Lähmungen, Koma, unkontrollierte Ausscheidungen, Atemstillstand und Tod.



zurück eine Herausforderung. «Alkoholabhängigkeit ist eine Krankheit, die von einer Fachperson diagnostiziert und behandelt werden muss», so Monique Helfer.

Eine schleichende Erkrankung

Die typische Alkoholkarriere gibt es nicht, der Krankheitsverlauf ist von Mensch zu Mensch verschieden. Aber es gebe Gemeinsamkeiten, sagt Heike Schwemmer. «Meist entwickelt sich die Erkrankung langsam; es vergehen oft 10 bis 15 Jahre, bis es zu einer Behandlung kommt.» Denn die meisten Patienten leiden unter starken Schuldgefühlen und versuchen, ihre Probleme zu verheimlichen. Viele gestehen sich ihr Problem erst ein, wenn eine Reihe sozialer Probleme auftreten: Partnerschaftskonflikte, Arbeitslosigkeit, Fahrausweisverlust.

Alkohol sei eine Substanz, die direkt auf das zentrale Nervensystem wirkt und hochgradig abhängig machen könne, warnt Urs Ambauen. Er empfiehlt: «Geniessen Sie mit Mass.» Zudem sollte man an mehreren Tagen in der Woche auf Alkohol verzichten, rät Gerhard Wiesbeck. Und man müsse achtsam sein: «Betroffene verdrängen ihr Alkoholproblem viel zu lange, und ihr Umfeld verschliesst die Augen – aus falsch verstandener Solidarität.»

INFO

Wo beginnt die Sucht?

An der Grenze zur Abhängigkeit

- Man denkt häufig an Alkohol: Sind genügend Vorräte vorhanden?
- Schuldgefühle wegen des Alkoholkonsums.
- Man vermeidet Anspielungen auf den Alkoholkonsum.
- Heimliches Trinken, «vorsorgliches» Trinken.
- Gieriges Trinken der ersten Gläser.

Psychische Abhängigkeit

- Starker Wunsch oder eine Art Zwang, Alkohol zu konsumieren.
- Verminderte Kontrollfähigkeit bezüglich Beginn, Beendigung und Menge des Konsums.
- Eingeengte Verhaltensmuster: Trinken beeinflusst den Tagesablauf.
- Fortschreitende Vernachlässigung anderer Vergnügen und Interessen zugunsten des Trinkens.
- Anhaltender Konsum trotz körperlichen, sozialen oder psychischen Folgeproblemen.

Wie Patrick V. Alkoholiker wurde

Das Interesse an Alkohol war beim heute 43-jährigen Patrick V. (Name der Redaktion bekannt) früh geweckt. Schon als Jugendlicher wollte er wissen: Welche Sorte ist in der Patisserie? Wie verarbeitet man Liköre, Schnäpse, Wein und Bier? Was ist wo drin? Später – einen Weinkeller hatte er längst – faszinierte ihn das Mixen von Cocktails. Alkohol bedeutete ein Stück Lebensqualität. Wenn er trank, sagte er sich: «Ich fröne meinem Genuss und pflege mein Hobby.» So hatte er für sich das Genusstrinken definiert. «Damit habe ich mich viele Jahre selber betrogen», gesteht er heute ein.

Obwohl es immer wieder Dinge gab, die ihn nachdenklich stimmten: etwa dass er kaum mehr Sport trieb. Regelmässig nahm er sich vor, weniger zu trinken. Das ging meist ein, zwei Monate lang gut, «dann war ich wieder im alten Fahrwasser». Kam mal die Erkenntnis auf, dass er ziemlich viel trank, sagte er sich: «Du trinkst edle Sachen – teure Weine, Whisky

«Arbeiten ging ich immer. Keiner hat mir etwas angemerkt.»

für 300 Franken. Alkoholiker sind Penner, Leute, die Schlägereien anzetteln. Mit denen hast du nichts zu tun.»

Doch der Alkohol wurde zum Lebensinhalt. «Arbeiten ging ich immer. Es gab auch nie Beschwerden. Keiner hat mir etwas angemerkt.» Aber am Feierabend wurde er nervös: «Ich musste einfach trinken.» Eines Tages sagte seine Freundin: «Du hast ein Alkoholproblem.» Er meinte: «Wenn ich so weitermache, werde ich zum Alkoholiker – ich werde das angehen, morgen.»

Vor acht Jahren verliess ihn die Freundin, und er ging zu den Anonymen Alkoholikern. Heute trinkt er nicht mehr. Zu Beginn fiel ihm das sehr schwer, doch habe er Leute kennengelernt, die schon seit 10, 20 Jahren trocken sind – und glücklich und zufrieden. «Das hat mir imponiert, das wollte ich auch erreichen.»

Sein Rat an Genusstrinker: einfach mal ausprobieren, wie es ist, nichts zu trinken. Mal einen Abend lang, mal eine Woche – und beobachten, was geschieht. So merke man, wie stark man den Alkohol brauche – oder dass es auch ohne geht.