

# Alkohol führt zu Depression

**In der Schweiz gibt es 300 000 Alkoholabhängige.** Der zunehmende Druck bei der Arbeit lässt manche zur Flasche greifen. Vor allem im Kader spülen viele den Stress weg.

Text **LISA MERZ**

**D**er Bündner Kapo-Chef Markus Reinhardt sah vor zwei Wochen keinen anderen Ausweg, als sich das Leben zu nehmen. Seine Vorgesetzte wollte mit ihm am selben Tag über seine Alkoholsucht sprechen, sie zog sogar in Erwägung, ihm die Verantwortung zu entziehen. Anlass für das geplante Gespräch war, dass Reinhardt tags zuvor betrunken im Kommandoposten in Davos erschienen war. Trieb ihn die Sucht zum Selbstmord?

**Die eindeutige Häufung** von Selbstmorden bei Alkoholabhängigkeit erklärt Dr. Thomas Meyer, Chefarzt und Direktor der Entzugsklinik Forel in Ellikon an der Thur ZH, so: «Zum einen kann Alkohol als Substanz Depressionen auslösen, und zum anderen entstehen

**Versteckspiel** Um bei der Arbeit nicht aufzufallen, greifen viele zu Whisky und Wodka. Die haben weniger Volumen, dafür mehr Prozent.

durch den Konsum Probleme, die zu Depressionen führen.» Hier merkt er an, dass umgekehrt auch Depressionen zur Flasche greifen lassen.

**Die häufigsten Gründe** einer Alkoholsucht sind Veranlagung, psychische Faktoren und der soziale Kontext. Es kommt also auf die Erfahrungen an und ob man es sich gewohnt ist, nur mit Cüpli zu feiern. Auch die heutige Arbeitswelt trägt ihren Anteil bei. «In den letzten 20, 30 Jahren wurde alles

schneller, hektischer und leistungsorientierter», sagt Thomas Meyer.

Laut der Schweizerischen Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme haben drei bis fünf Prozent aller Berufstätigen ein Alkoholproblem. Gerade in Kaderpositionen kommt es aber häufig zu übermässigem Konsum. Meyer nimmt an, dass es etwas über fünf Prozent sind. «In exponierten Positionen ist man oft Einzelkämpfer. Wer dann noch alles kontrollieren will, versucht



**Dr. med. Thomas Meyer**  
Chefarzt und Direktor  
der Forel-Fachklinik für  
Alkoholabhängige in  
Ellikon a. d. Thur.

oft, sich mit Alkohol zu entspannen», sagt der 61-jährige Arzt. Die Work-Life-Balance sei wichtig: öfter mal einen Gang runterschalten und die Freizeit genießen!

**Wann ist man Alkoholiker?** «Es gibt eine weltweit gültige Formel von sechs Kennzeichen. Wenn drei davon im letzten Jahr zutreffen, ist man alkoholkrank», sagt Meyer. **Kennzeichen sind:** 1. Starkes Verlangen nach Alkohol. 2. Kontrollstörung, sodass man nicht mehr entscheiden kann, wie viel und in welcher Situation man trinkt. 3. Enzugserscheinungen; diese äussern sich vor allem körperlich in Schwitzen, Zittern, Übelkeit und Durchfall. 4. Toleranzbildung, was so viel heisst wie Trinkfestigkeit. 5. Vernachlässigung von Hobbys und Interessen zugunsten des Alkohols. 6. Weitertrinken, obwohl bereits körperliche, psychische oder soziale Konsequenzen als Folgeschäden aufgetreten sind.

Alkoholranke versuchen mit allerlei Tricks, ihre Sucht zu verbergen. Am Arbeitsplatz wechseln sie zu Hochprozentigem, weil es weniger braucht. Was tun, wenn man einen Arbeitskollegen verdächtigt? «Man soll die Person unbedingt ansprechen», rät Dr. Meyer. «Doch es nützt nichts, wenn man jemandem vorwirft, dass er schon wieder eine Fahne habe.» Denn die meisten Alkoholkranken schämen sich. Ein typisches Anzeichen im Berufsalltag ist, wenn ein Mitarbeiter, der einmal gut war, plötzlich nicht mehr die gewohnte Leistung bringt.

**Im Familienkreis** kann die Sucht meist weniger lang geheim gehalten werden. Alarmzeichen sind erhöhter Alkoholkonsum oder wenn der Partner seine Hobbys vernachlässigt und nur noch vor dem Fernseher sitzt und Bier trinkt. Oft beginnen sich dann auch die Angehörigen zu schämen und die Abhängigkeit totzuschweigen.

## HILFE IM INTERNET

Folgende Websites bieten Alkoholkranken und ihren Angehörigen Informationen, Tipps und Unterstützung:

- ▶ [www.forel-klinik.ch](http://www.forel-klinik.ch)
- ▶ [www.sfa-isp.ch](http://www.sfa-isp.ch)
- ▶ [www.blaueskreuz.ch](http://www.blaueskreuz.ch)
- ▶ [www.anonyme-alkoholiker.ch](http://www.anonyme-alkoholiker.ch)
- ▶ [www.aktionstag-alkoholprobleme.ch](http://www.aktionstag-alkoholprobleme.ch)

Dr. Meyer rät Alkoholsüchtigen, sich bei ihrem Hausarzt zu melden und eine Therapie zu beginnen. «Es kommt aber nicht nur auf die völlige Abstinenz an. 80 bis 85 Prozent der Patienten, die in unserer Klinik therapiert wurden, geht es danach deutlich besser. Wenn es ihnen nicht gelingt, dauerhaft abstinenz zu bleiben, pflegen sie meist einen bewussteren Umgang mit Alkohol.» Es gibt auch genügend Beratungsstellen, die weiterhelfen. Nicht zu vergessen die vielen Internetportale, die sogar einen Onlinetest anbieten. ●

## CHECK Wann ist es zu viel?

### WIE VIEL ALKOHOL IST GESUND?

Gesunde erwachsene Männer sollten nicht mehr als zwei Standardgläser (das jeweils passende Glas zu Bier, Wein oder Schnaps) pro Tag trinken. Gesunde erwachsene Frauen nicht mehr als ein Glas.

### ANZEICHEN FÜR SUCHT

- ▶ *Erhöhter Konsum*
- ▶ *Vernachlässigung von Hobbys, Interessen und Familie*
- ▶ *Plötzlicher Leistungsabbau bei der Arbeit*
- ▶ *Depressionen*

### FRÜHZEITIG HANDELN

- ▶ *Löschen Sie Ihren Durst mit alkoholfreien Getränken.*
- ▶ *Trinken Sie langsam.*
- ▶ *Bestimmen Sie Ihren Trinkrhythmus selber.*
- ▶ *Trinken Sie keinen Alkohol, wenn Sie schlechter Laune sind. Alkohol löst keine Probleme!*
- ▶ *Pflegen Sie Interessen und Hobbys.*
- ▶ *Wenden Sie sich an eine Fachstelle.*