



## Alkoholsucht

### *Reden wir einfach Tacheles.*

Alkohol, ein heikles Thema. Sie kennen seine angenehmen und gefährlichen Seiten. Und Sie kennen sich. Deshalb kommen wir am besten direkt zum Punkt. Wie steht es mit Ihren persönlichen Trinkgewohnheiten? Konsumieren Sie Alkohol in vertretbarem Maß? Die folgenden Denkanstöße können Ihnen nützlich sein. Denn an der Frage, welche Mengen an guten Tröpfchen und stimmungsfördernden Gläschen denn nun wirklich unbedenklich und vertretbar sind, scheiden sich die Geister. Zwar geht es in den seltensten Fällen tatsächlich um einen absoluten Verzicht, aber immer geht es um eine bewusste Einstellung zum eigenen Trinkverhalten. Treffen Sie deshalb Ihre Entscheidung. Nur darauf kommt es an.

### *Schlaglichter...*

Alkoholmissbrauch zerstört die Leber und den Gesamtorganismus, schädigt Kinder bereits im Mutterleib und erhöht das Krebsrisiko. Alkohol beeinträchtigt das Fahrvermögen und ist Schuld an jährlich tausenden von tödlichen Unfällen. Alkoholmissbrauch zerrüttet Familien, zerstört das Gehirn und vermindert je nach Menge des Konsums langsam oder schneller die geistigen Fähigkeiten. Er verändert die Persönlichkeit Abhängiger und die ihrer Angehörigen dazu. Alkoholmissbrauch macht arbeitsunfähig, macht süchtig, krank, kaputt.

### *Aber Moment mal, doch nur bei übermäßigem Genuss!*

Natürlich ist hier die Frage der Menge ein einleuchtender und der unbestritten wichtigste Maßstab. Ab und zu ein Glas guten Rotweins zum Beispiel wird sogar vorbeugende Wirkung gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall und Osteoporose zugeschrieben. Die Tücke dabei ist nur, dass Ihr Körper im Gegensatz zu Ihren Gedanken grundsätzlich nicht zwischen „zuträglichem“ und „schädigendem“ Alkohol unterscheidet. Für ihn ist es eine stimulierende Substanz, auf die er mehr und mehr mit Suchtverlangen reagiert, wenn er sich daran gewöhnt. Deshalb kommt Ihrem achtsamen Bewusstsein über den eigenen Alkoholgenuss und einer realistischen Einschätzung Ihres persönlichen Trinkverhaltens die entscheidende Bedeutung zu. Ca. 2,5 Millionen alkoholranke Menschen in Deutschland und jährlich 40.000 Todesfälle durch die körperlichen Folgen des Alkoholmissbrauchs sind der lebende und nicht mehr lebende Beweis dafür, dass Sie es bei jedem Schluck mit einer Droge zu tun haben, die krank machen kann. Den meisten fällt das anfangs gar nicht auf. Und gewollt hat das mit Sicherheit keiner der Betroffenen, als es begann mit dem Nicht-Lassen-Können. Der Rutsch in die schleichende Abhängigkeit ist das eigentliche Gift, das Menschen zerstört.

### *Bin ich betroffen?*

**Nein, Sie sind nicht gefährdet**, wenn Sie ehrlich hinschauen und feststellen, dass Alkohol Ihnen nicht mehr bedeutet als der angenehme Genuss von Limonade, Espresso oder die geschmackliche Krönung eines gelungenen Abendessens.

**Ja, Sie sind betroffen**, wenn Ihnen auffällt, dass Alkohol für Sie mit der Zeit zum täglichen Wohlfühlen gehört und ein Verzicht auf die gewohnte Menge Sie nervös macht, aus dem Rhythmus bringt, Ihnen Unwohlsein bereitet oder Sie irritiert.

**Ja, Sie sind betroffen**, wenn Sie zwar selten, aber dann sehr heftig trinken. Manche Menschen können

durchaus längere Zeit ohne Alkohol auskommen, neigen aber von Zeit zu Zeit dennoch zu plötzlichen Phasen übermäßigen Konsums. Auch solche Gewohnheiten beinhalten eine große Gefahr und können sich als eine von vielen Varianten schleichender Abhängigkeit erweisen.

**Mit Sicherheit sind Sie dann gefährdet**, wenn Sie im Moment der Beschäftigung mit diesem Thema beginnen, beschwichtigende Argumente für das Maß Ihres Alkoholgenusses zu suchen und diese bei ehrlichem Eingeständnis aber nur dazu dienen, rasch Ihr aufkeimendes Misstrauen zu überdecken. Wer seinen regelmäßigen Alkoholgenuss geschickt bagatellisiert, hat mitunter bereits ein Problem damit. Sucht und Selbstbetrug verbünden sich unmerklich aber dauerhaft. Solch ein eingeübtes Wegschauen sollte jeder mit Sorgfalt, aber unnachgiebig als ein deutliches Warnzeichen begreifen.

### *Wenn das Hinsehen nicht so schwer wäre ...*

Das gilt gleichermaßen auch für solche Menschen, die mit Abhängigen und in Abhängigkeit geratenen Menschen zusammen leben und sich nicht selten über Jahre daran gewöhnt haben, ihre beängstigenden Eindrücke lieber nicht klar zu äußern. Denn wirklich viel steht mit dem Aussprechen der Wahrheit auf dem Spiel: das klare Eingeständnis über die Suchtsituation des Ehepartners oder der Ehepartnerin, eines Elternteils oder Freundes. So werden nahe stehende Menschen selbst zu Abhängigen in der zweiten Reihe. Alkoholmissbrauch wird zum umfassenden sozialen Problem. Und keinesfalls nur der Trinkende braucht eine ärztliche Behandlung, sondern alle an seinem Leben eng beteiligten Menschen sind meistens auf eine professionelle Betreuung angewiesen, um das Suchtproblem des Alkoholkranken nicht länger auch zum eigenen Lebensproblem werden zu lassen.

### *Ich nicht, Herr Doktor. Aber ...*

Deshalb gibt es umfassende Beratungs- und Therapiekonzepte speziell auch für Angehörige. Schwer bleibt es trotzdem, den ersten Schritt über diese Hemmschwelle zu meistern und aus dem ausweglos scheinenden Dilemma von Verleugnung und stillschweigendem Mittragen auszubrechen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder einem Psychotherapeuten offen über Ihre Ängste bezüglich Ihres eigenen Alkoholkonsums oder dem Ihrer Angehörigen. Das ist keine Schande. Sie helfen damit sich selbst und der alkoholkranken Person, Sucht als eine schwerwiegende Krankheit anzuerkennen. Hinsehen und Handeln ist die erste und allerwichtigste Medizin.

Hilfe bei konkreten Fragen zu diesem Thema gibt Ihnen jederzeit Ihr Arzt.