

Alkoholabhängigkeit verstehen, vermeiden und überwinden



KKH

Kaufmännische
Krankenkasse



Inhalt

Sucht – der Preis für das schnelle Hochgefühl	4
Endstation Sucht – warum gerade ich?	7
Abhängigkeit hat viele Gesichter	10
Alkohol: Der Verführer aus der Flasche	14
Überblick verschaffen mit der Vier-Felder-Tafel	18

Alle Personenbezeichnungen in diesem Druckstück beziehen sich auf alle Geschlechter (m/w/d). Um unsere Druckstücke einfacher lesbar zu machen, werden jedoch nicht immer alle Geschlechter genannt. Sämtliche medizinischen Informationen und Empfehlungen sind neutral und basieren auf den Leitlinien der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e. V. oder der anerkannten Lehrmeinung. Unsere Broschüre wurde für Sie von einem Team aus Ärzten, Krankenschwestern, Apothekern und Ernährungswissenschaftlern verfasst. Auf die Inhalte und die Gestaltung der in dieser Broschüre genannten externen Internetseiten haben wir keinen Einfluss. Für die Inhalte und ihre Richtigkeit ist der jeweilige Betreiber der Webseite verantwortlich. Wir können für externe Informationsangebote aus diesem Grund keine Gewähr übernehmen, überprüfen sie jedoch regelmäßig auf deren Inhalt und Aktualität.

Freiheit statt Abhängigkeit

Jeder Mensch hat das natürliche Bedürfnis, möglichst lange und intensiv das zu erleben, was Genuss verspricht, Spaß macht oder für die Mühen des Alltags entschädigt. Belohnung, Zufriedenheitserlebnisse und Vergnügen sind wichtige Antreiber. Sie helfen dem Glück auf die Sprünge, machen Leid erträglicher und geben uns den Mut und die Kraft, uns jeden Tag aufs Neue in das Abenteuer Leben zu stürzen.

Und wo ist nun der Haken dabei, dass jeder Mensch sich sein Leben so angenehm wie möglich gestalten möchte? Ganz einfach: Auf der Suche nach dem Glück kommen wir immer wieder in die Versuchung, nicht den langfristig besten, sondern den einfacheren Weg zu wählen. Warum Stress aufarbeiten, wenn Alkohol oder Drogen ihn vergessen machen? Warum dem (seelischen) Schmerz auf den Grund gehen, wenn Medikamente ihn doch wirksam dämpfen? Und warum Probleme anpacken, wenn man sich mit Computerspielen oder am Handy ganz leicht davon ablenken kann?

Jeder hat Momente der Schwäche, in denen er zum erstbesten Strohalm greift. Doch wer auf Dauer mit Alkohol, Zigaretten, Tabletten, Frustkäufen oder anderen Ersatzbefriedigungen seine persönlichen Krisen überdeckt, landet womöglich in einer Abhängigkeit. Das Fatale daran: Zu den „Baustellen“, die einen ohnehin schon stark belasten und fordern, kommt noch eine weitere hinzu: die Sucht.

Was bedeutet Sucht überhaupt, woran erkennt man sie, wie schützt man sich vor ihr und wie wird man sie wieder los? Antworten auf diese Fragen will Ihnen diese Broschüre geben. Denn Wissen stärkt und hilft, der Gefahr von Süchten zu widerstehen und ohne „Drogen“ das Beste aus seinem Leben zu machen.

Ihr KKH Versorgungsteam



Sucht – der Preis für das schnelle Hochgefühl

Besser, schöner, leichter – der Drang nach Höherem ist eine Gabe des Menschen. Die Kehrseite ist jedoch, dass darin auch der Schlüssel zur Sucht verborgen liegt.

Fast jeder kennt sie, die kleinen Versuchungen, denen man so schwer widerstehen kann. Der eine „braucht“ ein Stück Schokolade, der andere kann die Hände nicht vom Handy lassen, der Nächste trinkt in geselliger Runde auch einmal über den Durst. Aber warum leisten wir uns solche Momente der Schwäche und schlagen manchmal sogar über die Stränge, obwohl wir wissen, dass es uns alles andere als guttut? Hat das etwas mit Sucht zu tun?

Die Chemie des Glücks

Belohnung: eine starke emotionale Triebfeder

Das Streben nach Lust, Genuss, Spaß und Wohlbefinden ist jedem Menschen in die Wiege gelegt. Es ist ein wichtiger Garant für die Selbsterhaltung, die Weiterentwicklung und das Überleben. Denn die Aussicht auf Belohnung ist die beste Motivation, sich Herausforderungen zu stellen, etwas anzupacken oder Probleme zu überwinden. Jeder empfindet andere Dinge als anspornende Bestätigung und Ausgleich für seine Anstrengungen. Gleich ist aber bei allen der Mechanismus, der das wohlige Gefühl von Belohnung überhaupt erst aufkommen lässt.

Sehnen und Wollen entstehen im Gehirn

Wir sind ständig auf der Suche nach angenehmen Erfahrungen – mit allen Sinnen. Sobald wir etwas hören, schmecken, sehen, fühlen oder tun, was uns gefällt oder nützlich ist, reagiert der Körper sofort: Er aktiviert das Belohnungssystem im Gehirn und serviert uns eine Flut von Stoffen, die uns Befriedigung empfinden lassen. Dafür, dass der „Glücksrusch“ nicht einfach verpufft, sondern bleibende Spuren hinterlässt, sorgt das Hormon Dopamin. Es kommuniziert mit zahlreichen Hirnarealen und löst gezielt Emotionen, Denk- und Verhaltensmuster aus, die uns auf der Suche nach Erfüllung lenken:

- **Dopamin motiviert**, indem es in uns Vorfreude und Hoffnung auf Belohnung entstehen lässt.
- **Dopamin erzeugt Erinnerungen** und hilft uns dabei, zu lernen und abzuspeichern, was wir mögen.
- **Dopamin fokussiert** uns auf ein Ziel und macht, dass wir es – wenn nötig – auch gegen alle Hindernisse und Widerstände verfolgen.
- **Dopamin hält uns neugierig**, weil es vor allem bei bisher unbekanntem Genuss ausgeschüttet wird.
- **Dopamin macht kreativ** und lässt uns den Plan B finden, wenn Plan A nicht funktioniert.

Es ist also normal, dass wir uns immer wieder den kleinen Freuden des Alltags hingeben. Sie sind gewissermaßen der biologische Motor für unser Tun – dafür, dass wir täglich aufstehen, zur Arbeit gehen, Mahlzeiten bereiten, Kinder großziehen oder Energie in eine gute Partnerschaft stecken. Die Jagd nach der nächsten Belohnung kann jedoch auch in eine Sucht münden – immer dann, wenn aus dem Dopaminschub zur rechten Zeit ein Dauerzustand wird.

Vom Glücksritter zum Süchtigen

Drogen: die Abkürzung zur Belohnung

Erst die Arbeit, dann das Vergnügen, heißt es. Doch der Mensch hat gelernt, dass er auch ohne viel Mühe zu seiner Belohnung kommen kann. Zigaretten, Alkohol, ein Zug vom Joint oder das Stück Schokolade – all dies sind Wege, die Kontrollmechanismen des Belohnungssystems zu unterwandern. Denn Suchtstoffe und auch Zucker wirken im Gehirn ähnlich wie z. B. Sex oder der Zieleinlauf nach einem Marathon. Sie lassen das Lustzentrum im Kopf anspringen und aktivieren Glückshormone. Das „Doping“, das sie auslösen, ist aber besonders stark – und das, ohne dass man sich dafür extra ins Zeug legen muss. Kein Wunder, dass wir in Versuchung geraten, solche „Ultrareize“ allen anderen Belohnungsimpulsen vorzuziehen, wenn wir die Wahl haben.

Immer mehr statt immer wieder anders

Als Schutz vor dem Übermaß hat die Evolution allerdings eine natürliche Bremse eingebaut: die Gewöhnung. Mit jeder Wiederholung wirkt ein Reiz weniger stimulierend auf das Belohnungssystem – das Glücksgefühl nützt sich ab. So wird z. B. aus dem besten Croissant und Kaffee in der Stadt nach ein paar Wochen das immer gleiche Frühstück. Dies soll sicherstellen, dass wir immer wieder die Abwechslung suchen und uns neuen Zielen zuwenden. Das klappt aber nicht immer. Manche Belohnung ist so attraktiv, dass wir stattdessen auf die Strategie „öfter, mehr, länger“ verfallen. Aus der einen Genusszigarette werden dann schnell drei oder vier: Weil nach dem „High“ die Ernüchterung immer schneller kommt, muss man auch öfter nachlegen, um die gewohnte Befriedigung zu erleben – ein Teufelskreis.

Schritt für Schritt in die Abhängigkeit

Keiner wird von heute auf morgen süchtig. Die Entwicklung einer Abhängigkeit ist vielmehr meist ein schleichender Prozess, der sich über Jahre hinziehen kann. Betroffene durchlaufen dabei mehrere Phasen, die oft fließend ineinander übergehen:

Der lange Weg zur Sucht

1

Konsum: der Selbstversuch

Am Anfang steht der Erstkontakt, das neue Erlebnis – um durch Experimentieren herauszufinden, was gefällt oder guttut. Belohnung ist in dieser Situation nichts weiter als eine gute Erfahrung, die der Zufall bzw. die Neugier schenkt.

2

Genuss: die gewollte Belohnung

Wer entdeckt hat, was Wohlgefühl auslöst, möchte dieses Erlebnis wiederholen. Genuss beinhaltet jedoch das Bewusstsein, dass die gezielte Belohnung besonderen Gelegenheiten vorbehalten ist. Genießer holen sie sich zwar immer wieder, aber in vernünftiger Dosis und mit ausreichend Abstand.

3

Missbrauch: das Mittel zum Zweck

Kritisch wird es, wenn Belohnung dazu dient, negative Gefühle zu überdecken. Wer gelernt hat, dass sich Probleme weg- rauchen, wegtrinken oder wegspielen lassen, verliert leicht das rechte Maß. Viele wissen, dass der übermäßige Gebrauch des „Seelentrösters“ ihnen womöglich schadet. Sie flüchten dann häufig jedoch in die Selbsttäuschung und verheimlichen ihr Verhalten aus Scham auch vor ihrer Umwelt.

4

Gewohnheit: der Automatismus

Spätestens jetzt übernehmen die Hormone das Kommando und lassen ein willentliches „Nein“ kaum noch zu. Das Belohnungssystem fordert den gewohnten Anreiz in Dauerschleife. Der Konsum ist jetzt kein Kann mehr, sondern ein fest eingefahrenes Ritual.

5

Sucht: der Zwang

Von der Gewohnheit zur Abhängigkeit ist es nur noch ein kleiner Schritt. Er ist vollzogen, wenn die regelmäßige Belohnung zum alles bestimmenden Lebensinhalt wird. Für Betroffene hat der Konsum ihres Suchtmittels nichts mehr mit Glück zu tun. Er ist vielmehr zu einer unkontrollierbaren Notwendigkeit geworden, die jedes andere Bedürfnis verblasen und unwichtig erscheinen lässt.

?



selt die Eigenproduktion an Dopamin & Co. bzw. wird weniger empfänglich dafür. Fehlt nun der gewohnte künstliche Nachschub von außen, stimmen schlagartig Ist- und Soll-Wert nicht mehr überein und es kommt zu typischen Mangelercheinungen wie Unruhe, Zittern, Herzrasen, Schwäche, Schweißausbrüchen oder allgemeinem Unwohlsein. Um diese zu lindern, greifen Süchtige wieder und wieder zur Droge. Die gute Nachricht: Die Gegenregulation des Körpers funktioniert auch in umgekehrter Richtung. Ein körperlicher Entzug ist zwar hart, aber meist nach einigen Tagen abgeschlossen – sobald das Gehirn von alleine seine natürliche Balance wiedergefunden hat.

Die zwei Dimensionen von Sucht

Auch wenn der Weg dahin und das Risiko dafür bei jedem „Suchtmittel“ etwas anders ist – am Ende steht immer eine gefährliche Schiefelage im Belohnungssystem. Diese Fehlregulation kann je nach Auslöser zwei verschiedene Ebenen betreffen:

Psychisch abhängig: „reine“ Kopfsache

Unser Gehirn verbindet alle Gefühlsregungen automatisch mit einer Erinnerung. Diese Gedächtnisspur verfestigt sich mit jeder Wiederholung eines Lusterlebnisses. Mit der Zeit schalten die grauen Zellen schließlich auf Autopilot um und reagieren bereits auf das kleinste Signal, das mit der Hoffnung auf Belohnung verknüpft ist. Schon ein Geruch, eine bestimmte Situation oder ein Ort kann dann das fast unbesiegbare Verlangen nach Konsum wecken. Dieser erlernte Suchtdruck (Craving) ist nicht nur bei allen Abhängigen zu beobachten, sondern auch die größte Hürde beim Ausstieg aus einer Sucht. Denn für ein einmal abgespeichertes Reiz-Reaktions-Muster gibt es keine Löschtaste – es bleibt auf Dauer fest im Gehirn verankert und wird selbst noch nach Jahren der Abstinenz abgerufen. Es ist dieses bleibende Suchtgedächtnis, das manche ehemals Süchtige wieder in den Rückfall treibt.

Körperlich abhängig: entgleister Stoffwechsel

Viele Suchtstoffe fördern die Entwicklung einer Abhängigkeit zusätzlich über einen weiteren Mechanismus: Sie greifen direkt in die komplexen Abläufe des Belohnungssystems im Gehirn ein – indem sie die beteiligten Botenstoffe nachahmen, ihre Bildung ankurbeln oder deren Abbau bremsen. Die Folge, wenn diese Manipulation häufiger geschieht: Das Gehirn geht bei einem ständigen Überangebot an „Glücksstoffen“ in den Sparmodus über – es dros-

Die 6 Warnsignale der Sucht

Ob eine Abhängigkeit vorliegt, machen Mediziner an verschiedenen Anzeichen fest. Von Sucht – egal welcher Art – spricht man, wenn ein Betroffener mindestens drei der folgenden Kriterien erfüllt.

- **Starkes Verlangen oder Zwang:** Er verspürt den unwiderstehlichen Drang, den Konsum immer wieder zu wiederholen.
- **Kontrollverlust:** Er ist nicht mehr Herr darüber, wo, wann und wie viel bzw. wie lange er konsumiert.
- **Abstinenzunfähigkeit:** Er kann auf sein Suchtmittel nicht mehr verzichten, selbst wenn der Gebrauch schwere soziale oder gesundheitliche Konsequenzen hat.
- **Toleranzbildung:** Er braucht immer größere Mengen seines Suchtmittels, um den gleichen Effekt zu erzielen.
- **Entzugserscheinungen:** Er reagiert mit verschiedenen psychischen bzw. körperlichen Beschwerden, wenn das Suchtmittel nicht greifbar ist.
- **Sozialer Rückzug:** Er verliert zunehmend das Interesse an „normalen“ Beschäftigungen, an Hobbies, am Beruf und an Kontakten zu anderen.

Endstation Sucht – warum gerade ich?

Nicht jeder, der mal ein Glas zu viel trinkt oder die Spielekonsole überhitzt, schlittert gleich in die Abhängigkeit. Dafür müssen schon mehrere Dinge zusammenkommen.

Sucht fällt nicht vom Himmel und sie ist auch kein zwangsläufiges Lebensschicksal. Wer oder was also macht, dass aus einem gesunden Menschen ein Alkoholiker, Kettenraucher, Online- oder Kaufsüchtiger wird? Eine Frage, auf die es keine klare Antwort gibt. Denn die Entwicklung einer Abhängigkeit ist ein komplexes Geschehen – es gibt nicht den einen Auslöser, sondern viele Gründe, warum die angebotene Lust am Genuss, Spiel oder Kaufen bei manchem außer Kontrolle und zur Krankheit gerät.

Der „Lebenscomputer“ rechnet alles ein

Wie ein Mensch „tickt“, was er mag oder tut und warum, ist eine Angelegenheit, die verlässliche Vorhersagen nahezu unmöglich macht. Denn jeder trägt in sich seinen eigenen „Lebenscomputer“, der unermüdlich Daten erhebt, bewertet, gewichtet und verarbeitet. Dabei kann derselbe „Input“ jederzeit zu völlig anderen „Outputs“ führen. So reagiert jemand auf Ärger z. B. das eine Mal, indem er sich beim Sport auspowert, beim anderen Mal, indem er sich mit Alkohol ablenkt. Es kommt immer auf die Gesamtsituation an – und die wird von einer ganzen Reihe Faktoren beeinflusst, die wie Zahnräder ineinander greifen (s. Abbildung nächste Seite).

Faktor Körper: die „Hardware“

Wer damit zu tun hat, weiß: Es gibt schnelle, langsame, zuverlässige und absturzgefährdete Computer. Auch wenn man mit dem „Arbeitsmittel“ nicht immer zufrieden ist – ändern lässt sich daran oft nichts. Das gilt auch für den Menschen: Was die Natur ihm mitgegeben hat, ist und bleibt auch so – z. B. die Gene. Sie legen unverrückbar nicht nur seine Haar- und Augenfarbe fest. Sie programmieren zudem, wie der Stoffwechsel im Einzelfall arbeitet und auf Stoffe oder Zustände wie Nikotin, Alkohol bzw. Stress reagiert. Sucht ist keine Erbkrankheit, aber Veranlagung und die Biologie des Körpers spielen mit. So werden etwa Kinder von Alkoholkranken später ebenfalls öfter abhängig als solche, deren Eltern nie oder wenig getrunken haben – egal in welchen Lebensumständen sie aufwachsen.

Faktor Persönlichkeit: die „Software“

Das Rechenprogramm ist das Herzstück jedes Computers. Welches Endprodukt es liefert, ob es läuft oder stottert, hängt maßgeblich vom Entwickler ab – von seinem Wissen, seinem Können, seiner Erfahrung, seinen Erwartungen und Zielen. So ist es auch im echten Leben. Der Mensch bastelt ein Leben lang an seiner eigenen „Software“, seiner Persönlichkeit als der Summe von Eigenschaften und Eigenheiten.



Das „Trias-Modell“: Bedingungen, die die Suchtentstehung beeinflussen



Er durchläuft dabei Höhen und Tiefen, feiert Erfolge, erlebt Rückschläge, muss sich den Gegebenheiten anpassen oder neue Lösungen finden. Aus diesem Erfahrungsschatz entwickelt sich ein individuelles Profil, das die Einstellung zum und sein Verhalten im Leben prägt – und im Ernstfall auch seine Anfälligkeit für Drogen und Süchte. Sucht ist jedoch keine Lebenseinstellung oder schon gar keine Charakterschwäche. Oft sind es auch die Sympathieträger, die Engagierten, die Fleißigen, die Kümmerer und die chronischen Optimisten, die irgendwann unfreiwillig in die Abhängigkeitsfalle geraten.

Faktor Umfeld: das „Arbeitsklima“

In den seltensten Fällen baut ein Programmierer eine „Software“ nur für sich selbst, sondern weil er den Auftrag dazu hat oder ein Projekt es erfor-

dert. Man selbst würde es vielleicht ganz anders machen, aber natürlich reden alle mit – der Chef, die Kollegen, der Kunde. Auch das Leben findet nicht in einem geschlossenen Raum statt. Oft tun wir das, was wir tun, nicht nur aus eigenen Impulsen heraus. Äußere Einflüsse können starke Taktgeber und Richtungsweiser sein – zum Guten wie zum Schlechten. Die meisten Menschen möchten nichts anderes als dazugehören und unterwerfen sich dafür auch einmal gesellschaftlichen und sozialen Zwängen. Wer nichts kauft, kann es sich womöglich nicht leisten, wer nüchtern feiert, ist die Spaßbremse, wer Drogen ablehnt, ein Spießler und wer lieber offline als online lebt, hat den Anschluss verpasst. Um gegen Schubladendenken, falsche Vorbilder oder den Gruppenzwang immun zu bleiben, braucht es schon viel persönliche Stärke.

Faktor Mittel: das „Update“

Die Daten passen, die Software funktioniert – aber vielleicht geht ja noch ein Ticken mehr. Da gab es doch diese Möglichkeit, das System noch zu verbessern und letzte Fehler auszumerzen. Aber bringt ein solches Update überhaupt etwas? Was kostet es? Kann ich es einfach herunterladen und ist das legal? Auch bei der Entscheidung für oder gegen den Gebrauch von Suchtmitteln spielen Dinge wie die Art und Wirkung einer Substanz, das mit dem Konsum verbundene Risiko, der Preis, die Verfügbarkeit und ihr öffentliches Bild eine Rolle. Die wenigsten greifen einfach so zur Droge. Sie muss schon „etwas bieten“ (das Update) oder zumindest leicht zu bekommen sein. So wählt man im Ernstfall eher die legale Zigarette vom Kiosk als den illegalen „Stoff“ vom Dealer.

Das Rechenergebnis heißt Motiv

Wenn der Lebenscomputer mit Rechnen fertig ist, spuckt er etwas aus: Beweggründe, also Gründe für unser Handeln. Nicht immer sind wir uns dieser Motive und dessen bewusst, was eigentlich dahintersteckt. Wieso trinkt jemand abends Wein? Es ist ein Unterschied, ob er es tut, weil er ihm schmeckt oder weil er den unerfreulichen Tag abschütteln möchte. Motive sind wichtig – keine zu haben, ist gleichbedeutend mit Stillstand. Aber man muss sie kennen, um bewusste Entscheidungen zu treffen. Und was sind nun die geheimen Sehnsüchte, die in jedem Menschen stecken und manchen dazu verleiten können, sich auf Drogen einzulassen?

- **Der Genussmensch:** Er will in erster Linie eines: Vergnügen und Spaß. Den besonderen Kick, den Drogen verheißen, sucht er vor allem dann, wenn er sein Leben als öde und freudlos empfindet.
- **Der Probiertyp:** Er ist von Natur aus neugierig und testet im Wissensdurst gerne Neues. Die Option Drogen poppt bei ihm auf, wenn die ewig gleiche Routine und Langeweile ihn gefangen hält.
- **Der Selbstbehandler:** Für ihn sind Drogen eine Art der Therapie, eine „Krücke“, um die kleinen und größeren Krisen, mit denen er im Alltag zu tun hat, besser zu bewältigen oder zu verdrängen.
- **Der Ehrgeizige:** Er verlangt immer das Beste – zuallererst von sich und auch dann, wenn ihm Kraft und Mittel dazu fehlen. Er verknüpft Drogen mit der Hoffnung, seine gute Leistung noch zu toppen.
- **Der Grenzgänger:** Er sucht bewusst die Herausforderung und will wissen, wie weit er sich dabei vorwagen kann. Drogen sind für ihn ein Tor zu intensiven Erlebnissen und Grenzerfahrungen.

- **Der Rebell:** Ihn reizt gerade das Verbotene. Er möchte anders sein als Jedermann und lehnt sich bewusst gegen Regeln und Normen auf – wenn nötig eben auch mithilfe von Drogen.
- **Der Mitläufer:** Er passt sich immer seinem Umfeld an und will bloß nicht auffallen. Er nimmt Drogen nicht, weil er es selbst will, sondern weil es die Mehrheit um ihn herum auch tut.

Ausweglosigkeit als Wegbereiter

Hört es sich für Sie so an, als gingen wir irgendwie fremdgesteuert durchs Leben? Es ist richtig, dass Motive uns lenken. Sie haben aber immer einen Zweck und sind nur eine Einladung, sich um die eigenen Bedürfnisse zu kümmern – wie wir das tun, gibt uns zumindest die Natur nicht vor. Sie überlässt es jedem, ob er z. B. seinen Hunger mit einem herzhaften Käsebrot oder einem Stück Torte stillt. Der Weg zum Glück bzw. aus dem Elend ist keine Einbahnstraße, sondern hat viele Abzweige. Nur wenige werden die Ausfahrt Richtung Sucht wählen, wenn sie bessere Alternativen dazu haben. Die Motivation, sich in den Drogenkonsum zu flüchten, wächst immer mit dem Gefühl, in einer Sackgasse gelandet zu sein und vermeintlich keine Wahl zu haben. Wer ständig aushalten muss, was er nicht will, oder nicht bekommt, was er braucht, sieht sich bald nach einer Ersatzbefriedigung um. Die kurzfristige Belohnung ist jedoch kein echter Genuss und auch keine wirkliche Lösung für Probleme. Im Gegenteil: Der, der ohne künstliches „High“ nicht mehr auskommt, verliert am Ende viel. Im besten Fall ist es nur Geld, oft aber auch das, was jeder am nötigsten hat: Freunde, Familie, Gesundheit, Arbeit, Freiheit, Perspektiven und Lebensmut.

Bewusstsein macht stark

Damit wir uns zuversichtlich ins Leben stürzen, müssen wir wissen, was uns antreibt, wohin die Reise gehen soll und welche Möglichkeiten wir haben, ans Ziel zu kommen. Besonders wenn das Lebensschiff ab und zu Schlagseite bekommt, hilft dieses Bewusstsein, nicht nach dem einfachsten, sondern nach dem besten Ausweg zu suchen. Drogen sind dies in keinem Fall.



Abhängigkeit hat viele Gesichter

Nicht nur Drogen wie Cannabis oder Alkohol können süchtig machen. Auch jede „Lieblingsbeschäftigung“ kann im Prinzip die Suchtmaschinerie in Gang setzen.

Wenn wir an Sucht denken, dann meist an den Alkoholiker, der die Flasche im Schreibtisch stets griffbereit hat, oder an den „Heroinjunkie“, der an der Spritze hängt. Überhaupt: Süchtig sind immer die anderen und nie die Menschen, die einem nahe sind. Wer würde schon behaupten, dass der sympathische Nachbar, der sich eine Zigarette nach der anderen anzündet, süchtig ist? Oder der Freund, der Tag und Nacht am Bildschirm klebt, aber für jedes Computerproblem eine Lösung hat? Oder die Kollegin, die immer als Letzte nach Hause geht? Dass jemand abhängig ist, sieht man ihm nicht immer an. Sucht ist nicht zwangsläufig an den Konsum „verbotener“ Stoffe geknüpft. Sie kann auch dort entstehen, wo viele es nicht vermuten – aus „normalen“ Dingen, mit denen jeder im Alltag zu tun hat.

Substanzen als „Droge“

Der Gebrauch von Drogen, um das seelische und körperliche Befinden zu beeinflussen, ist so alt wie die Menschheit selbst. „Rauschmittel“ spielten und spielen bis heute in vielen Kulturen eine wichtige Rolle – in der Heilkunde, bei religiösen Ritualen oder als Teil der Lebensart und gesellschaftlicher Gepflogenheiten.

Doch was sind „Drogen“ eigentlich? Die Wissenschaft versteht darunter alle Substanzen, die durch Eingriff in den Gehirnstoffwechsel Wahrnehmung, Denken und Verhalten eines Menschen verändern. Im Fachbegriff nennt man derartige Stoffe „psychoaktiv“. Ihre Wirkung kann sich in ihrer Art und Stärke stark unterscheiden: Einige Substanzen arbeiten eher unterschwellig (z. B. Tabak), manche erzeugen dagegen starke und ganz offensichtliche „Räusche“ (z. B. Alkohol, klassische Drogen).

Eine Erfindung der Natur

Pflanzen, Pilze oder Mikroorganismen warten mit einer ganzen Palette an Stoffen auf, die eigentlich dazu gedacht sind, ihnen das Überleben zu erleichtern. Der Erfolg des Menschen beruht auch darauf, sich diese Substanzen aus der Natur zunutze zu machen. Wir extrahieren, erforschen, verbessern sie oder bauen daraus Neues – meist mit den besten Absichten, etwa um Krankheiten zu behandeln. Heute kennen wir eine Vielzahl verschiedenster Wirkstoffe und wissen, welche davon hilfreich bzw. gefährlich sind, wann und wie wir sie zu unserem Vorteil einsetzen können. Doch gerade bei psychoaktiven Substanzen liegen Wohl und Wehe oft sehr eng beieinander.

Orientierung im „Dschungel“: Wie werden Drogenstoffe eingeteilt?



NACH DEM GESETZ

In allen Ländern gibt es für den Umgang mit psychoaktiven Stoffen Gesetze und Regelungen*. Manche Substanzen sind legal und dürfen frei verkauft und konsumiert werden – in der Regel jedoch erst ab 18 Jahren. Aber selbst bei offiziell verbotenen Stoffen gibt es Ausnahmen: So dürfen einige z. B. zu Forschungszwecken oder als verordnungspflichtige Medikamente in der Medizin verwendet werden.

Legale psychoaktive Stoffe: Alkohol, Tabak, Koffein, Schnüffelstoffe (z. B. Lösungsmittel in Farben, Klebern), Medikamente (z. B. Schlaf-, Schmerz- und Beruhigungsmittel, Hustenstiller)

Illegale psychoaktive Stoffe: z. B. Cannabis, Kokain, LSD, Heroin, MDMA („Ecstasy“), Amphetamin



NACH DEM SCHADENSPOTENZIAL

Ob eine Droge gefährlich („hart“) bzw. weniger gefährlich („weich“) ist, hängt z. B. davon ab, wie rasch sie abhängig macht, welche Gesundheitsrisiken sie hat, ob der Konsum auch andere gefährdet oder der Allgemeinheit schadet. Rechnet man diese Aspekte zusammen, zeigt sich Erstaunliches: Im Gefahren-Ranking liegen die „Alltagsdrogen“ Alkohol und Tabak weit vor manch illegaler Droge wie Cannabis, Ecstasy (Platz 17) oder LSD (Platz 18).

Top 10 der gefährlichsten Substanzen (Nutt et al. 2010)

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| 1. Alkohol (!) | 6. Tabak (!) |
| 2. Heroin | 7. Speed |
| 3. Crack | 8. Cannabis |
| 4. Methamphetamin | 9. GHB (Liquid Ecstasy) |
| 5. Kokain | 10. Benzodiazepin |



NACH DER WIRKUNG

Psychoaktive Substanzen greifen in verschiedene Schaltkreise des Gehirnstoffwechsels ein. Prinzipiell gibt es hinsichtlich der Wirkung grob drei Gruppen:

- **Stimulanzien – aufputschend**
machen wach, leistungsfähiger, gesprächiger, kontaktfreudiger, enthemmen, heben die Stimmung, vermitteln das Gefühl von Stärke, z. B. Koffein, Nikotin, Kokain, Amphetamin („Crystal Meth“, „Speed“), MDMA („Ecstasy“)
- **Sedativa/Hypnotika – beruhigend**
wirken angstlösend, entspannend, schmerzlindernd, dämpfen Erregungszustände, z. B. Alkohol, Heroin, Codein, Cannabis, Schlaf-, Schmerz- oder Beruhigungsmittel (Valium etc.)
- **Halluzinogene – bewusstseinsweiternd**
verändern die Wahrnehmung der Realität (z. B. das Sehen, Hören, Riechen, Körpergefühl) und erzeugen Wachträume (Trips), z. B. LSD, Psilocybin („Magic Mushroom“), Cannabis, PCP („Angel Dust“), Meskalin, Ketamin

Viele „Drogen“ lassen sich nicht eindeutig einer einzigen Kategorie zuordnen. So können z. B. Cannabis oder Alkohol sowohl dämpfend als auch enthemmend wirken – je nachdem, in welcher Menge und Situation sie konsumiert werden.



NACH DER STOFFKLASSE

Viele psychoaktive Substanzen sind chemisch miteinander verwandt und haben einen ähnlichen Aufbau. Wichtige Stoffklassen sind beispielsweise:

- **Benzodiazepine**, z. B. verschiedene Schlaf- und Beruhigungsmittel (Diazepam, Lorazepam)
- **Cannabinoide**, z. B. Cannabis (Hasch, Marihuana), Kräutermischungen („Spice“)
- **Indoalkaloide**, z. B. LSD, DMT, Psilocybin (Pilze)
- **Opiode**, z. B. Heroin, Methadon, Morphin, Codein
- **Phenylethylamine**, z. B. Amphetamin („Speed“, „Pep“), MDMA („Ecstasy“), Meskalin
- **Tropan-Alkaloide**, z. B. Kokain, Crack
- **Xanthine**, z. B. Koffein
- **Sonstige**, z. B. Nikotin

Substanzen, die derselben Stoffgruppe angehören, haben meist auch eine ähnliche Wirkung. Einige der psychoaktiven Stoffe sind natürlichen Ursprungs (z. B. Cannabis, Koffein). Bei anderen handelt es sich um chemische Abwandlungen solcher natürlichen Drogen (halbsynthetisch, z. B. LSD, Heroin), weitere werden im Labor erst „designt“ (vollsynthetisch, z. B. Benzodiazepine, Amphetamin, MDMA). Dadurch entstehen unbekannte Stoffe, die z. B. Krankheiten heilen helfen. Als Suchtmittel dienen sie jedoch vor allem dazu, neue und stärkere Rauschzustände zu erzeugen.

* In Deutschland gelten u. a. das Betäubungsmittel- sowie das Arzneimittelgesetz.

Gefahr der „Zweckentfremdung“

Psychoaktive Substanzen bewirken viel Gutes. Sie machen Schmerzen erträglicher, lindern Schlafstörungen oder helfen bei psychischen Erkrankungen. Fast jedes Heilmittel kann jedoch auch zum „Gift“ werden, wenn es unbewusst oder gezielt zu Zwecken eingesetzt wird, für die es nicht vorgesehen ist. So entwickelt sich ein Schmerzmittel bei falscher Anwendung mitunter zu einer „Droge“, ohne die der Körper nicht mehr auskommt – weil er abhängig davon geworden ist. Viele Stoffe schaffen aber den Sprung zum Medikament erst gar nicht. Auf der chemischen Müllhalde bleiben sie trotzdem nicht. Sie werden vielmehr als Spannungshelfer, zum Tauchgang in andere Welten oder als Partydroge missbraucht. Mit Menschen, die Drogen aus Neugier, Spaß oder Verzweiflung nehmen, lässt sich viel Geld verdienen: Die Nachfrage steigt ja schließlich, sobald sie sich an den „Stoff“ gewöhnt haben und immer mehr davon brauchen.

Es gibt keine harmlose Droge

Sicher: Jeder weiß, dass man von Heroin oder Kokain besser die Finger lässt, wenn man sich und seine Gesundheit auf Dauer nicht ruinieren möchte. Aber was ist mit erlaubten Drogen wie Alkohol und Nikotin? Was jeder im Supermarkt an der Ecke kaufen kann, wird so gefährlich nicht sein, oder? Doch Legalität bedeutet nicht immer Harmlosigkeit. So kam 2010 eine Studie zu dem Ergebnis, dass gerade die „Alltagsdrogen“ Alkohol und Tabak zu den tödlichsten gehören (s. auch Kasten S. 11). Sie führen nicht nur rasch zu einer Abhängigkeit, sondern haben hohe körperliche, psychische und soziale Zerstörungskraft. Dazu einige Zahlen: Laut Drogenbericht 2019 sterben in Deutschland jährlich geschätzt 121.000 Menschen an den Folgen des Rauchens und 21 000 durch übermäßigen Alkoholkonsum – illegale Drogen forderten 2018 dagegen „nur“ ca. 1300 Tote.

Einmal ist keinmal?

Das Risiko einer Droge lässt sich schwer einschätzen. Nicht jede macht sofort süchtig. Aber schon eine einzige Zigarette oder der erste Joint können den Grundstein für eine spätere Abhängigkeit legen. Denn die Wahrscheinlichkeit, dass es nicht beim einmaligen Versuch bleibt, ist groß.



Verhaltenssucht: Drogen ohne Chemie

Seit geraumer Zeit rücken vermehrt auch Süchte in den Fokus, bei denen keine psychoaktiven Stoffe im Spiel sind. Ob es Verhaltenssuchte, also stoffungebundene Süchte, wirklich gibt oder sie nur eine „Modeerscheinung“ sind, wird in der Fachwelt kontrovers diskutiert. Sicher ist: Der Trend ist da, dass immer mehr Menschen zum Handydauernutzer, „Online-Junkie“ oder Arbeitssüchtigen werden, bei denen alltägliche Tätigkeiten aus dem Ruder gelaufen sind. Exzessives Verhalten scheint zur Droge der Neuzeit geworden zu sein.

Der Hunger nach „Über-Glücklichkeit“

Vieles kann zufrieden machen: ein Paar neuer Schuhe, der „Flow“ beim Joggen, leckeres Essen. Doch in der Regel wissen wir, wann Schluss ist – spätestens, wenn der Geldbeutel leer ist, die Muskeln zu schmerzen beginnen oder der Magen „Ich bin satt“ zurückmeldet. Falls uns nicht der Körper klare Signale gibt, wann genug ist, so sagt es uns doch meist die Vernunft. Ab und an versagt dieses Warnsystem jedoch, und zwar immer dann, wenn gewisse Aktivitäten starke Glücksgefühle hervorrufen. Glück kann im wahrsten Sinne des Wortes süchtig machen – vor allem, wenn es anderswo nicht zu finden oder leicht zu bekommen ist. Der Glücksspielsüchtige braucht z. B. nur einige Münzen oder das richtige Los, um vielleicht den Hauptgewinn zu machen. Ist es wieder nur die Niete geworden, bleibt die Hoffnung, dass es beim nächsten Mal klappt. Diese Erwartung, die im Gehirn entsteht und nach „Mehr“ ruft, lässt sich nur schwer kontrollieren – egal ob es ums Spielen, Kaufen, Internetsurfen oder andere Verhaltensweisen geht.

Häufige Verhaltenssüchte – nur die Spitze des Eisbergs?

■ Glücksspielsucht – die Jagd nach dem Jackpot

Die Chance auf den großen Wurf treibt immer wieder zurück zum Spieltisch oder ins Wettbüro – auch wenn das Konto längst im Minus ist.

■ Kaufsucht – Shopping ohne Grenzen

Im Kaufrausch kommt die Tatsache, dass Kleiderschrank und Keller schon überquellen, nicht gegen die Freude über neue Schnäppchen an.

■ Sportsucht – höher, schneller, weiter

Schon vom „Runner’s High“ gehört? Dieses Gefühl macht aus Freizeitsportlern Sportfanatiker, die kein gesundes Maß mehr kennen.

■ Arbeitssucht – Schuften bis zum Umfallen

Der Job muss getan werden – koste es, was es wolle und selbst wenn das heißt, dass man dafür die Familie oder seine Freizeit opfern muss.

■ Onlinesucht – Leben im „Cyberspace“

Digitale und soziale Medien bieten Spaß, Abwechslung und „Freunde“ en masse – dabei verliert man schnell den Kontakt zur Offline-Welt.

■ Computerspielsucht – auf zum nächsten Level

Wer in der Realität keinen Erfolg hat, sucht ihn sich eben woanders – als Gamer, der am Computer jeden Punkterekord spielend knackt.

Die Verhaltenssucht betrifft aber auch z. B.

- das Kind, das täglich Stunden am Fernseher sitzt, um das Mobbing oder die schlechten Noten in der Schule zu verdrängen,
- das Mädchen, das fast nichts mehr isst, um „schöner“ und damit beliebter zu sein,
- denjenigen, der sich mit schnellem Sex über seine Einsamkeit hinwegtröstet,
- ...

Wenn die Leidenschaft zur Sucht wird

Wir sprechen ja bisweilen ganz schnell von Sucht. Da wäre etwa die Eifersucht zu nennen oder auch die Debatte um die „Lesesucht“, die Ende des 18. Jahrhunderts um falsche Lektüre und gefährliche Literatur entbrannte. Doch es müssen schon gewisse Merkmale erfüllt sein, bevor eine Passion zur Verhaltenssucht wird. Dafür spricht, wenn die „Lieblingsbeschäftigung“

- über längere Zeit in einer exzessiven Weise durchgeführt wird, die z. B. bei der Häufigkeit auffällig über das normale Maß hinausgeht,
- die Kontrolle über das Wo, Wann und „Wie oft“ bzw. „Wie lange“ übernommen hat,
- mit der Zeit ihre Belohnungswirkung verliert und immer mehr Stunden und/oder Geld einfordert, damit sie noch befriedigt,
- im Alltag Betroffener so viel Raum einnimmt, dass andere Lebensbereiche (Freunde, Schule, Arbeit etc.) vernachlässigt werden,
- zu Entzugserscheinungen wie Nervosität, Frustration oder Reizbarkeit führt, sobald sie fehlt,
- vorwiegend dazu dient, negative Gefühle und Probleme zu überdecken,
- gezielt vertuscht bzw. „beschafft“ wird, obwohl dafür ein erheblicher Aufwand oder sogar kriminelle Energie (z. B. Lügen) notwendig sind,
- mit Reue, Selbstvorwürfen und Schuldgefühlen einhergeht.

Immer noch besser als „echte“ Drogen?

Es stimmt: Eine Verhaltenssucht mutet dem Körper keine schädlichen Stoffe zu und macht auch nicht körperlich abhängig. Trotzdem hinterlässt sie oft auch gesundheitliche Spuren. So wird jemand, der den Sport immer auf die Spitze treibt, irgendwann Knie- oder Rückenschmerzen bekommen. Andere „Sorgen“ haben die, die stundenlang reglos vor dem Fernseher, Computer oder Handy verharren und womöglich nur noch Fast Food nebenher kennen. Besonders Kinder und Jugendliche brauchen Bewegung und ausgewogenes Essen für eine gesunde Entwicklung. Fehlen diese, drohen – zusätzlich zu den psychischen und sozialen Auswirkungen der Sucht – z. B. Haltungsschäden und Übergewicht.

Verhaltenssucht als Krankheit

Lange Zeit wurden Verhaltenssüchte lediglich als „Störung der Impulskontrolle“ eingestuft. Mittlerweile gelten einige als behandlungsbedürftige psychische Krankheit. Dies trifft bisher auf das pathologische Glücksspiel sowie auf die Computerspiel- und die Sexsucht zu.

Alkohol: der Verführer aus der Flasche

Ein Wein zum Essen, das Bier in geselliger Runde, das Glas Sekt zum Anstoßen – wer möchte dazu schon „Nein“ sagen? Alkohol gehört für viele bei bestimmten Anlässen einfach dazu. Übers ganze Jahr gesehen kommt dabei eine Menge zusammen: Im Schnitt trinkt jeder Deutsche jährlich rund 135 Liter alkoholischer Getränke. Wenn Sie hochrechnen, erreichen Sie unmöglich diese Menge? Das bedeutet, dass andere Ihren „Anteil“ mittrinken – und mit jedem Schluck ihre Gesundheit gefährden und riskieren, schleichend in die Abhängigkeit zu rutschen. Der Drogen- und Suchtbericht 2019 geht davon aus, dass hierzulande fast jede 60. Frau (1,7 %) und sogar mehr als jeder 20. Mann Alkoholiker (4,5 %) ist.

Die Dosis macht die Wirkung

Aber warum trinken wir überhaupt Alkohol? Sein Geschmack ist ja meist nicht gerade „berauschend“, wenn man ihn zum ersten Mal probiert. Und jeder, der ihn schon einmal erlebt hat, weiß, dass der Kater nach einer durchzechten Nacht kein Vergnügen ist. Doch Ethanol, wie der Trinkalkohol in der Sprache der Chemiker heißt, hat manchmal eben doch seinen Reiz – weil er hilft, locker zu werden, wenn man gehemmt oder gestresst ist, oder als „Betäubungsmittel“ vergessen macht, was gerade belastet. Er gelangt über das Blut direkt ins Gehirn. Dort aktiviert er Dopamin, das Belohnung vortäuscht, und beeinflusst Signalwege, die die Wahrnehmung, die Aufmerksamkeit und das Verhalten steuern. Die Wirkung von Alkohol hängt von der körperlichen und seelischen Verfassung des Einzelnen, von der Gewöhnung, aber vor allem von der Trinkmenge und der Konzentration im Blut ab (siehe Kasten).

Nüchtern bleiben lohnt sich!

Alkohol ist ein Zellgift. Schon in geringen Mengen führt er dazu, dass in der Leber, die für seinen Abbau zuständig ist, und im Gehirn Zellen geschädigt werden oder absterben. Alkohol gelangt über das Blut aber in jeden Winkel des Körpers und zieht die Gefäße selbst sowie viele andere Organe in Mitleidenschaft – umso mehr, je häufiger und je mehr davon getrunken wird. Entsprechend lang ist die Liste an Krankheiten, die auf das Konto von Alkohol gehen. Wer abstinent ist oder nur gelegentlich ein Glas trinkt, profitiert auf vielfältige Weise – er lebt

- **gesünder**, weil er seltener z. B. an einer Verhärtung und Verfettung der Leber (im Endstadium Leberzirrhose), an Bauchspeichelerkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauferkrankungen, Knochenschwund und sogar manchen Krebsarten (z. B. der Mundhöhle, des Rachens, der Speiseröhre, des Darms) leidet,
- **„unbelasteter“**, weil Alkohol in etwa so viele Kalorien hat wie Fett und sich auf Dauer vor allem an der Taille („Bierbauch“) niederschlägt,
- **sicherer**, weil er nicht riskiert, im alkoholisierten Zustand zu stürzen, in eine Verkehrskontrolle zu geraten oder einen Unfall zu verursachen,
- **länger**, weil Alkohol abhängig von der regelmäßig konsumierten Menge die Lebenserwartung um bis zu fünf Jahre verkürzt,
- **freier**, weil er erst gar nicht in die Gefahr kommt, eine Alkoholabhängigkeit zu entwickeln.

Trinken bis zur Besinnungslosigkeit?		
Promille		Wirkung
ab 0,1	Wohlgefühl	Hochstimmung, Entspannung, Enthemmung, Gelöstheit, Kontaktfreude, Wärme
ab 0,3	Risikofreude	Nachlassen des Urteils- und Reaktionsvermögens, erhöhte Risikobereitschaft
ab 0,5*	Benebelung	Reizbarkeit, schlechteres Sehen und Hören, falsche Einschätzung von Geschwindigkeiten
ab 0,8	Tunnelblick	eingeschränktes Gesichtsfeld, verzögerte Reaktion, Gleichgewichtsstörungen, Selbstüberschätzung
ab 1,0	Rausch	deutliche Sprech-, Gleichgewichts- und Orientierungsstörungen, Verlust der Kritikfähigkeit
ab 2,0	Betäubung	Gedächtnis- und Bewusstseinsstörungen, Unkoordiniertheit, Erbrechen, Muskeler schlaffung
ab 3,0	Lähmung	Bewusst- und Reflexlosigkeit, Gedächtnisverlust, Lähmungen, Koma, Atemstillstand, Tod

* Verkehrsteilnehmer mit 0,5 Promille und mehr im Blut riskieren in Deutschland Geldbußen, Punkte und ein Fahrverbot.



Weniger ist mehr: Genuss in Maßen

Sie wollen in Ihrem Leben nicht komplett auf Alkohol verzichten? Dann sollten Sie sich darüber im Klaren sein: Alkohol ist immer schädlich – einen ganz gefahrlosen Konsum gibt es nicht. Allerdings gehen Experten davon aus, dass das gesundheitliche Risiko verhältnismäßig niedrig bleibt, wenn man als gesunder Erwachsener bestimmte Höchstgrenzen einhält. Diese beruhen auf Erfahrungswerten und unterscheiden sich für beide Geschlechter. Denn der männliche Körper „verträgt“ mehr Alkohol als der weibliche und zersetzt ihn in der Regel auch schneller.

Faustregeln für den „risikoarmen Alkoholkonsum“



Frauen:

pro Tag durchschnittlich maximal ein Standardglas (s. Abb. rechts) bzw. 10 g Alkohol



Männer:

pro Tag nicht mehr als durchschnittlich zwei Standardgläser bzw. 20 g Alkohol



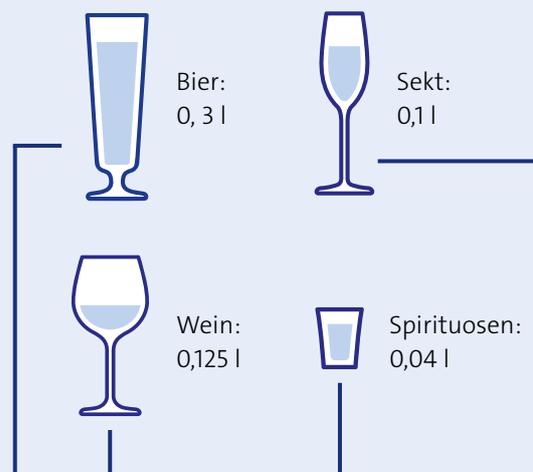
Alle:

wenigstens zwei ganz alkoholfreie Tage pro Woche

Beherzigen Sie außerdem auch den folgenden Rat: Vermeiden Sie es, sich zu betrinken – es ist besser, alkoholhaltige Getränke auf mehrere Tage zu verteilen, als die gesamte „Wochenration“ auf einmal zu trinken. Fachleute raten Männern zu maximal vier Standardgläsern an einem Tag bzw. Abend, für Frauen gelten drei Gläser als Obergrenze. Klar ist

natürlich, dass sich die nach jeder feucht-fröhlichen Feier in den restlichen Tagen noch „erlaubte“ Alkoholmenge entsprechend reduziert.

Wie viel Alkohol steckt in einem Standardglas?



Diese Gläser enthalten etwa **10 – 12 g Alkohol**.

Rechnen statt schätzen

Standardgläser als Maß sind nur eine grobe Orientierung. Sie möchten genau wissen, wie viel Alkohol in einem bestimmten Getränk enthalten ist? Dann finden Sie hier einen praktischen **Einheitenrechner** bzw. eine Formel, mit denen Sie den Anteil reinen Alkohols selbst ermitteln können:

kenn-dein-limit.info/wie-viel-ist-drin.html

Trinke ich womöglich zu viel Alkohol?

Wenn Sie sich diese Frage stellen, können Sie mit dem folgenden Audit-C-Screening-Test (siehe Kasten rechts) schnell und einfach herausfinden, ob Sie in puncto Alkohol auf der sicheren Seite sind oder eher nicht.

Hinweis:

Ein Glas entspricht im Fragebogen 0,33 l Bier, 0,15 l Wein oder Sekt bzw. 0,02 l Spirituosen.

Ihr Trinkverhalten schwarz auf weiß

Können Sie auf Anhieb sagen, wie es um Ihren Alkoholkonsum bestellt ist? Nein? Dann kann Ihnen das Führen eines Trinktagebuchs helfen, den Überblick zu bekommen oder zu behalten. Hier tragen Sie alle alkoholischen Getränke ein, die Sie im Verlauf einer Woche zu sich nehmen. Die Erkenntnis, dass es insgesamt vielleicht zu viele sind, ist der erste Schritt, daran etwas zu ändern. Hier finden Sie das Tagebuch zum Ausdrucken und weitere hilfreiche Informationen:

kkh.de/alkohol (→ Downloads)

Frage/Antwort	Punkte
---------------	--------

Wie oft trinken Sie Alkohol?

■ Nie	0
■ Etwa 1-mal pro Monat	1
■ 2- bis 4-mal pro Monat	2
■ 2- bis 3-mal pro Woche	3
■ 4-mal pro Woche oder öfter	4

Wenn Sie an einem Tag Alkohol trinken, wie viele Gläser trinken Sie dann typischerweise?

■ 1 bis 2 Gläser	0
■ 3 bis 4 Gläser	1
■ 5 bis 6 Gläser	2
■ 7 bis 9 Gläser	3
■ 10 oder mehr Gläser	4

Wie oft trinken Sie bei Gelegenheiten (z. B. auf einer Party, zum Abendessen) an einem Tag 6 oder mehr Gläser alkoholischer Getränke?

■ Nie	0
■ Seltener als einmal im Monat	1
■ Jeden Monat	2
■ Jede Woche	3
■ Täglich oder fast jeden Tag	4

Ihre Gesamtpunktzahl

AUSWERTUNG:

Sie kommen als Mann auf 5 oder mehr, als Frau auf 4 oder mehr Punkte? Dann haben Sie die Grenze des risikoarmen Alkoholkonsums bereits überschritten und sollten handeln!



Im Limit bleiben – so klappt's

Wenn Sie den guten Vorsatz gefasst haben, Ihren Alkoholkonsum auf einem Level zu halten, das sich noch im „verträglichen“ Rahmen bewegt, werden Ihnen die folgenden Anregungen und Empfehlungen sicherlich helfen.

Tipps' für daheim und jeden Tag

- Halten Sie zu Hause keinen oder nur geringe Mengen Alkohol auf Vorrat.
- Trinken Sie Alkohol nie als Durstlöscher. Dafür eignen sich Mineralwasser, ungesüßter Tee oder Fruchtsaftschorle viel besser.
- Nehmen Sie bewusst nur kleine Schlucke und setzen Sie das Glas nach jedem Schluck ab.
- Trinken Sie zum Abendbrot oder in der Gaststätte immer zuerst ein alkoholfreies Getränk – bestellen z. B. zum Wein stets ein Glas Mineralwasser.
- Benutzen Sie möglichst kleine Gläser bzw. schenken Sie Ihr Glas nicht so voll.
- Bestellen Sie in Gaststätten alkoholische Getränke immer in der kleinsten Einheit, beispielsweise statt 0,5 l Bier nur 0,33 l, statt einem Viertel Wein lediglich ein Achtel.

Tipps' für besondere Anlässe (Party, Stammtisch etc.)

- Trinken Sie Alkoholisches nicht schnell. Lassen Sie sich Zeit. Wer sein Glas in einem Zug leert, wird von der Wirkung des Alkohols überrascht und bekommt gleich das nächste aufgedrängt.
- Sitzt am Tisch jemand, der langsamer trinkt als Sie? Nehmen Sie sich ihn als Beispiel und versuchen Sie, ihn noch zu übertreffen.



- Trinken Sie zwischendurch immer wieder ein Glas Wasser oder Saftschorle. Das bremst nicht nur den Alkoholkonsum, es gleicht auch den alkoholbedingten Flüssigkeitsverlust aus.
- Setzen Sie öfter mal eine Runde aus. Oder lassen Sie einfach einen Rest übrig, wenn in der Gesellschaft keiner vor einem leeren Glas sitzen darf.
- Trinken Sie gern Longdrinks? Viele Bars bieten auch leckere alkoholarme und – besser noch – alkoholfreie Mixgetränke an.
- Nehmen Sie keinesfalls an Trinkspielen teil und lehnen Sie solche „Angebote“ grundsätzlich ab.
- Gehen Sie Hochprozentigem wie Schnaps oder Whisky in jedem Fall aus dem Weg.
- Trinken Sie niemals aus Frust, Kummer oder Langeweile. Greifen Sie nicht zum Glas, um sich die gewünschte Feierlaune anzutrinken.

* Quelle: kenn-dein-limit.de (→ Handeln → Weniger trinken – So geht's)

Trinken Sie keinen Alkohol ...

- wenn es auf Leistungsfähigkeit und schnelle Reaktionen ankommt – z. B. bei der Arbeit, im Straßenverkehr oder beim Sport.
- wenn Sie Medikamente einnehmen – Alkohol kann deren Wirkung gefährlich beeinflussen.
- wenn Sie schwanger sind oder stillen – Ihr Kind trinkt immer mit und kann schwere bleibende Schäden davontragen.

Zurückhaltung bzw. Vorsicht ist auch bei älteren und kranken Menschen (z. B. mit Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen) geboten. Sie vertragen Alkohol oftmals schlechter als Jüngere bzw. Gesunde. Zudem können Medikamente und Alkohol sich gegenseitig in ihrer Wirkung beeinflussen.

Der Abbau von Alkohol braucht seine Zeit

Alkohol gelangt über die Schleimhaut des Darms ins Blut. Etwa 30 – 60 Minuten nach der Alkoholaufnahme wird dort die höchste Konzentration erreicht. Danach sinkt der Pegel wieder – abhängig z. B. von der Größe und dem Gewicht im Schnitt um 0,1 – 0,2 Promille stündlich. Um die ungefähr 10 bis 12 g Alkohol in einem einzigen Standardglas wieder abzubauen, brauchen

- **Frauen:** ca. 1,5 bis 3 Stunden
- **Männer:** ca. 1 bis 2 Stunden

Hier finden Sie einen Online-Promillerechner:
kenn-dein-limit.de/selbst-tests/online-promillerechner/

Überblick verschaffen mit der Vier-Felder-Tafel

Viele Betroffene berichten, dass sie sich noch nie mit den Vor- und Nachteilen ihrer Alkoholabhängigkeit auseinandergesetzt haben. Ein gutes Werkzeug dafür ist die Vier-Felder-Tafel.

Wie funktioniert die Vier-Felder-Tafel?

Die Vorteile

In der nebenstehenden Tabelle gibt es vier Spalten. In der oberen linken Spalte tragen Sie ein, welche Vorteile es hat, wenn Sie weiter Alkohol trinken. Hier können Sie z. B. eintragen, dass Sie sich entspannen können und weniger Stress verspüren. Die Vorteile, die Sie haben, wenn Sie auf Alkohol verzichten, tragen Sie in der rechten oberen Spalte ein. Diese könnten z. B. lauten: Ich bin nicht mehr so aggressiv, ich bin ausgeglichener.

Die Nachteile

In den unteren Spalten tragen Sie die Nachteile ein. Welcher Nachteil entsteht Ihnen konkret, wenn

Sie weiter trinken? Dies könnten z. B. gesundheitliche Probleme oder die Sorge, Ihren Job oder Ihre Partnerin bzw. Ihren Partner zu verlieren, sein. Ein Nachteil, wenn Sie auf Alkohol verzichten, könnte lauten, dass Sie keinen Spaß mehr mit Ihren Freunden haben, weil Sie das Gefühl haben, dass Sie nicht mehr so lustig oder gesellig sind.

Die Vier-Felder-Tafel ist ein hilfreiches Werkzeug, um sich insbesondere die Nachteile des Alkoholkonsums bewusst zu machen. Die Tafel ist jedoch nur ein kleiner Teil eines umfangreichen Behandlungsplans. Sie ist kein Allheilmittel und kann auch nicht vor Rückfällen schützen.



Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und tragen Sie die Vor- und Nachteile Ihres Alkoholkonsums ein.



	Weiter Alkohol trinken	Auf Alkohol verzichten
Vorteile		
Nachteile		





KKH Kaufmännische Krankenkasse
Hauptverwaltung
30125 Hannover
service@kkh.de
kkh.de

