DONNERSTAG, 14. JUNI BIS MONTAG, 18. JUNI 2007

FLASCHENPOST

Die Zeitung zur Aktionswoche »Alkohol – Verantwortung setzt die Grenze«

Alles klar?!
Selbsttest Alkohol
Seite 8

Gesünder leben lernen
Die Deutsche Rentenversicherung Bund bewilligt jährlich über 20 000 Reha-Maßnahmen. Ein Aufwand, der sich lohnt.
Seite 2

Zwei wie Katz und Maus
Zwischen vielen Medikamenten und Alkohol kann es zu gefährlichen Wechselwirkungen kommen.
Seite 4

Als Kollege ungeeignet
Experten schätzen, dass 10 bis 30 Prozent der Arbeits- und Wegeunfälle auf Alkohol zurückzuführen sind.
Seite 5

Sport und Prävention – ein gutes Team!
Tore schießen, Schwimmen, Turnen, Tanzen, Radfahren – Sport kann viel dazu beitragen, dass Jugendliche stark werden – auch gegen Alkohol.
Seite 6

Wenn Papa oder Mama trinken
Kinder leiden schwer, wenn ein Elternteil oder gar beide Eltern von einer Suchterkrankung betroffen sind.
Seite 14

Kein Jungbrunnen!
Was Menschen im höheren Lebensalter im Umgang mit Alkohol beachten sollten.
Seite 15

Sucht- und Drogenpolitik aktuell

Informationen zur aktuellen Drogenpolitik finden Sie im Internet unter **www.bmg.bund.de** oder **www.drogenbeauftragte.de**

Mit Vorsicht genießen!

Beim Alkohol entscheidet der verantwortliche Konsum

Von Sabine Bätzing, Drogenbeauftragte der Bundesregierung

Alkohol gilt als gesellschaftlich anerkanntes Genussmittel. Gegen das Glas Wein zum Essen, das Bier in gemütlicher Runde ist nichts einzuwenden. In Maßen genossen, ist Alkohol für gesunde Erwachsene nicht schädlich. Für eine Frau, so meinen Experten heute, sind rund 12 g reiner Alkohol, für einen Mann rund 24 g reiner Alkohol pro Tag in der Regel kaum mit gesundheitlichen Risiken verbunden. Das bedeutet, eine Frau kann täglich etwa ein Glas Bier (0,3 Liter) oder ein Glas Wein oder Sekt (0,125 Liter) trinken, ein Mann etwa doppelt so viel, ohne gesundheitliche Nachteile befürchten zu müssen. Wird mehr Alkohol getrunken und dies regelmäßig, steigt das Risiko für eine Vielzahl gesundheitlicher Störungen und schwerer Erkrankungen und die Gefahr, abhängig zu werden. Deshalb ist es erforderlich, sich über den eigenen Konsum im Klaren zu sein und verantwortlich mit Alkohol umzugehen.

Dieses Anliegen steht im Mittelpunkt der von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) initiierten Aktionswoche 2007 „Alkohol – Verantwortung setzt die Grenze“. In vielen verschiedenen Lebensbereichen soll im Rahmen dieser Woche ein Anstoß zum Nachdenken über den verantwortlichen Alkoholkonsum gegeben werden. Es geht vor allem um die Frage, wo die Grenze zwischen verantwortungsvollem und riskantem Konsum liegt und wann sie überschritten wird.

Als Schirmherrin freue ich mich über die große Resonanz, welche die Aktionswoche gefunden hat. Viele Verbände und Organisationen haben an den Vorbereitungen mitgewirkt und ein äußerst vielfältiges und spannendes Programm gestaltet.

Ein Blick auf die Zahlen

Wie wichtig diese Woche zum Thema Alkohol ist, zeigt ein Blick auf die Zahlen: Mehr als 10 Millionen Menschen in Deutschland konsumieren Alkohol in gesundheitlich riskanter Form; 1,6 Mio. Männer und Frauen im Alter zwischen 18 und 59 Jahren gelten als alkoholabhängig. Die volkswirtschaftlichen Kosten alkoholbezogener Krankheiten werden auf mehr als 20 Milliarden Euro pro Jahr geschätzt. In Deutschland sterben jährlich ca. 42 000 Menschen direkt oder indirekt an den Folgen des Alkoholkonsums.

Alkoholverbot für Fahranfänger

Fahren unter Alkoholeinfluss ist die Ursache einer Vielzahl von Unfällen, nicht selten mit tragischem Ausgang. Für jeden dritten Autounfall unter Alkoholeinfluss sind junge Menschen zwischen 18 und 24 Jahren verantwortlich. Bei Fahranfängern kommen Unerfahrenheit und die Wirkung von Alkohol als Unfallrisiken zusammen. Das kürzlich verabschiedete Gesetz zur Einführung eines Alkoholverbots für alle Fahranfänger und Fahranfängerinnen während der zweijährigen Probezeit setzt diesbezüglich ein klares Zeichen.

Sabine Bätzing, Drogenbeauftragte der Bundesregierung und Schirmherrin der Aktionswoche zum Thema Alkohol

Hinsehen und Hilfe anbieten

Alkoholprobleme bleiben häufig über Jahre unentdeckt. Jahre, in denen Gesundheit und Lebensqualität leiden und das Risiko steigt, suchtkrank zu werden. Deshalb ist es wichtig, dass wir eine breite Diskussion über einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol führen. Dazu gehört auch die Frage, wie wir uns gegenüber Personen mit einem kritischen Konsum verhalten. Wir brauchen eine „Kultur des Hinsehens“, denn ein problematischer Alkoholkonsum kann, muss aber nicht den Einstieg in eine schwere Abhängigkeit bedeuten. Unser Ziel ist es, Hilfeangebote zu schaf-

Fortsetzung auf Seite 2

Alkohol – Zahlen und Fakten

Im Jahr 2005 lag der Pro-Kopf-Konsum von reinem Alkohol bei rund 10 Litern, das entspricht z. B. rund 145 Litern Bier.

Etwa 5,5 Prozent der Bevölkerung zwischen 18 und 59 Jahren leben alkoholabstinent.

Männer trinken durchschnittlich deutlich mehr als Frauen.

Rund 1,6 Mio. Männer und Frauen im Alter zwischen 18 und 59 Jahren trinken missbräuchlich Alkohol. Sie nehmen körperliche, psychische und soziale Folgen in Kauf.

Rund 1,6 Mio. Männer und Frauen sind alkoholabhängig.

Jährlich sterben etwa 42 000 Menschen direkt oder indirekt an den Folgen eines zu hohen Alkoholkonsums.

Die staatlichen Einnahmen aus Bier-, Schaumwein- und Spirituosensteuer betrugen 2005 3,4 Milliarden Euro.

Zwischen den Jahren 2000 und 2005 sind die Kosten für alkoholische Getränke um rund 5 Prozent gestiegen, die Lebenshaltungskosten insgesamt um rund 8 Prozent.

Die Werbeaufwendungen für alkoholische Getränke in TV, Rundfunk, Plakatwerbung und Zeitungen/Zeitschriften betrugen 2005 rund 564 Mio. Euro.

Das Statistische Bundesamt registrierte im Jahr 2005 rund 22 000 Alkoholunfälle. Dabei wurden 603 Menschen getötet.

2005 wurden unter Alkoholeinfluss mehr als 200 000 schwere Straftaten, wie Körperverletzung, Totschlag, Vergewaltigung und Mord, verübt.

Die Kosten alkoholbedingter Krankheiten werden pro Jahr auf ca. 20 Milliarden Euro geschätzt.

Quellen:
Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen, Jahrbuch Sucht 2007, Geesthacht: Neuland, 2007 (Das Jahrbuch Sucht erscheint jährlich.)
IFT Institut für Therapieforschung München, www.ift.de
BKA Bundeskriminalamt Wiesbaden, www.bka.de

Fortsetzung von Seite 1
„Mit Vorsicht genießen!“

fen, damit das Thema früher als bisher von Ärzten und Verantwortlichen angesprochen wird, um den verhängnisvollen Prozess zu stoppen.

Den regelmäßigen und teilweise exzessiven Alkoholkonsum unter Jugendlichen zu reduzieren ist mir dabei ein besonderes Anliegen. Je früher der Einstieg in den regelmäßigen Konsum stattfindet, desto größer ist das Risiko für eine spätere Abhängigkeit. Daher brauchen wir gerade mit und unter jungen Menschen eine Diskussion über die Grenzen des regelmäßigen Alkoholkonsums. Ich freue mich besonders, dass dieses Thema in der Aktionswoche an vielen unterschiedlichen Orten in Deutschland, in Betrieben, in Sportvereinen, in Schulen und Universitäten, in den Medien, in Arztpraxen, Apotheken und auf der Straße angesprochen wird. Ich wünsche der Aktionswoche 2007 „Alkohol – Verantwortung setzt die Grenze“ viel Aufmerksamkeit und Erfolg. Mein herzlicher Dank gilt allen, die durch ihren Einsatz dazu beigetragen haben, dass wir uns auf ein so vielfältiges und interessantes Programm freuen dürfen. ■

„Ansprechen statt tabuisieren“

Rolf Hüllinghorst

Drei Fragen an Rolf Hüllinghorst, Geschäftsführer der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS)

Was bedeutet ein verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol?

Hüllinghorst: Das bedeutet, nicht mehr zu trinken, als einem gut tut. Da es sich bei Alkohol nicht um ein gewöhnliches Getränk, sondern um ein Zellgift handelt, sollte sich jeder, der gerne Alkohol trinkt, Grenzen setzen und für sich Trinkregeln aufstellen. Zum Beispiel: Ich trinke tagsüber keinen Alkohol. Ich bleibe an mindestens zwei Tagen in der Woche alkoholfrei. Ich trinke nicht mehr als ein oder zwei Gläser pro Abend. Zudem gibt es Situationen, in denen man auf keinen Fall Alkohol trinken sollte, z.B. in der Schwangerschaft, im Verkehr oder am Arbeitsplatz.

Wie merkt man, dass man Alkohol riskant konsumiert?

Hüllinghorst: Zunächst einmal gibt die DHS Grenzwerte an: Wenn Frauen mehr als 12 g Alkohol pro Tag trinken, das ist ein Glas Bier oder Wein, bzw. Männer mehr als 24 g Alkohol pro Tag, das sind zwei Gläser Bier oder Wein, dann kann das gesundheitsschädlich sein. Unabhängig von Mengenangaben sollte es zu denken geben, wenn man häufiger oder sogar täglich an Alkohol denkt oder es kaum abwarten kann zu trinken. Auch wenn zur Flasche Bier oder zum Glas Wein gegriffen wird, um Sorgen, Stress oder Ärger hinunterzuspülen, ist das bedenklich. Weitere Hinweise für einen problematischen Konsum: Sie haben Schuldgefühle, was das Trinken angeht, oder jemand beschwert sich darüber, dass Sie zu viel trinken.

Ab wann müssen sich Angehörige, Freunde oder Kollegen Sorgen machen und wie sollten sie sich verhalten?

Hüllinghorst: Wenn Sie Veränderungen im Verhalten wahrnehmen, könnte das ein Hinweis auf ein Alkoholproblem sein: z.B. Ihr Partner kommt immer später nach Hause als verabredet, vielleicht weil er in einer Kneipe hängen geblieben ist, er oder sie vernachlässigt die Interessen und sozialen Bezüge. Der Kollege beginnt, Termine zu vergessen und zu spät zur Arbeit zu kommen.

Wenn einem die Trinkgewohnheiten eines anderen Menschen unangenehm auffallen, sollte man den Betroffenen auf jeden Fall direkt ansprechen, anstatt das Problem zu tabuisieren, wie es oft geschieht. Je mehr und je früher man jemanden mit seinem Missbrauch konfrontiert, desto eher ist ein Ausstieg oder eine Veränderung der Trinkgewohnheiten möglich. Hilfreich ist es außerdem, sich an eine Beratungsstelle zu wenden oder eine Selbsthilfegruppe zu besuchen. Wir haben in Deutschland ein gut ausgebautes Hilfesystem von Beratungsstellen und Fachkliniken. Wenn ein Mensch, der Alkoholprobleme hat oder abhängig ist, sich in eine Behandlung begibt, liegen die Chancen für eine Heilung bei weit über 60 Prozent. Ein häufig anzutreffender Therapiepessimismus ist überhaupt nicht berechtigt. ■

Gesünder Leben lernen – Reha zeigt Wege aus der Sucht

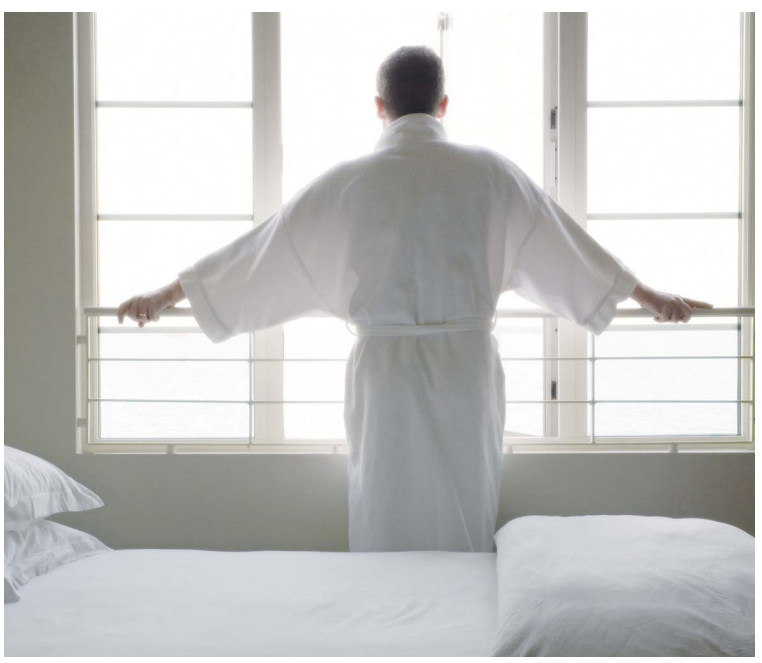
Thomas Keck, Deutsche Rentenversicherung Bund, Abteilungsdirektor Rehabilitation

„Die Deutsche Rentenversicherung Bund unterstützt das Anliegen der Deutschen Suchtwoche eines verantwortungsbewussten Umgangs mit Alkohol, weil es oberstes Anliegen aller gesellschaftlichen Gruppen und Institutionen sein muss, dass Sucht gar nicht erst entsteht.“

Suchtprobleme stellen für die Gesellschaft und die Sozialsysteme eine enorme Herausforderung dar. In Deutschland leben 1,6 Mio. Menschen, die abhängig sind, d. h., sie sind nicht mehr in der Lage, ihren Alkoholkonsum zu steuern.

Die Deutsche Rentenversicherung Bund unterstützt das Anliegen der Deutschen Suchtwoche eines verantwortungsbewussten Umgangs mit Alkohol, weil es oberstes Anliegen aller gesellschaftlichen Gruppen und Institutionen sein muss, dass Sucht gar nicht erst entsteht. Das moderne Suchtverständnis geht davon aus, dass Alkoholabhängigkeit eine chronische, behandlungsbedürftige Krankheit ist. Die Deutsche Rentenversicherung Bund führt Leistungen zur medizinischen Rehabilitation Suchtkranker ebenso wie bei anderen Erkrankungen zur möglichst dauerhaften Integration von Versicherten in das Erwerbsleben durch.

Im Jahr 2006 bewilligten wir über 20 000 Leistungen zur medizinischen Rehabilitation bei Abhängigkeitserkrankungen, so genannte Entwöhnungsbehandlungen. Zirka 80 Prozent davon zur Bewältigung einer Alkoholabhängigkeit. Dass sich die Anstrengungen lohnen, zeigen die Zahlen aus der sozialmedizinischen Verlaufsprognose. So befinden sich auch zwei Jahre nach einer erfolgreichen stationären Suchtrehabilitation 89 Prozent der Betroffenen noch oder wieder in einer Beschäftigung, wenn auch einige davon (26 Prozent) nur mit Lücken. Im Bereich der Suchtkrankenhilfe zielen die Nachsorgestrategien auf eine möglichst lebenslange Abstinenz und sichern damit den Brückenschlag im Alltag und Berufsleben. Eine unverzichtbare Rolle spielen in diesem Rahmen die Selbsthilfegruppen, in denen die Betroffenen Halt und Ermutigung zur Bewältigung von Krisensituationen finden. Die Deutsche Rentenversicherung Bund würdigt dieses Engagement durch regelmäßige finanzielle Zuwendungen an Selbsthilfegruppen und Suchtreferenten, deren Aufgabe die Unterstützung der Selbsthilfe ist.



Die Entwicklung einer Abhängigkeitserkrankung ist oftmals ein schleichender Prozess. Die Leistungen der Deutschen Rentenversicherung Bund thematisieren auch im Rahmen der Rehabilitation bei anderen Erkrankungen den Umgang mit Risiken wie Übergewicht, Rauchen, mangelnde Bewegung und Alkoholkonsum. Im Rahmen des Gesundheitstrainingsprogramms werden hier Impulse gesetzt und Lebensstiländerungen angeregt. In diesem Bereich nimmt die Deutsche Rentenversicherung also auch Präventivverantwortung wahr. ■ *Thomas Keck*

Impressum

Herausgeber: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS), Postfach 13 69, 59003 Hamm, Tel.: 02381 9015-0, www.dhs.de

Redaktion:
Rolf Hüllinghorst, DHS
Christa Merfert-Diete, DHS
Petra Mader, Berlin/Jena

Texte:
Jacqueline Engelke, Kassel
Angelika Friedl, Berlin
Petra Mader, Berlin/Jena
Anke Nolte, Berlin

Gestaltung:
[designbüro] Münster
Druck:
500.1.06.07, Juni 2007

Die Herausgabe wurde gefördert von der Deutschen Rentenversicherung Bund.

Alkohol –

seit 10 000 Jahren Lebensmittel, Genussmittel, Droge

Illustration aus „Kleines Distillierbuch“, um 1500

Wenn Früchte „vergären“, entsteht dabei auf natürliche Weise Alkohol. So war es wohl Zufall, dass verschiedene Völker schon früh in der Geschichte Alkohol als Nahrungs-, Genuss- und Rauschmittel entdeckten. Rund 5000 Jahre alte ägyptische Schriftrollen und sumerische Keilschrifttafeln belegen, dass die Menschen dieser Zeit bereits ein umfangreiches Wissen über die Herstellung von Wein und Bier besaßen. Fast so alt wie die alkoholischen Getränke selbst ist die Warnung vor dem Zuviel. „Mach dich nicht selber hilflos durch Trinken in der Bierkneipe“, heißt es z. B. mahnend in einer altägyptischen Hieroglyphenschrift, denn „du fällst hin, brichst dir die Knochen, und keiner deiner Saufkumpane gibt dir die Hand, um dir zu helfen. Sie werden aufstehen und sagen: ‚Raus mit dem Trunkenbold‘.“

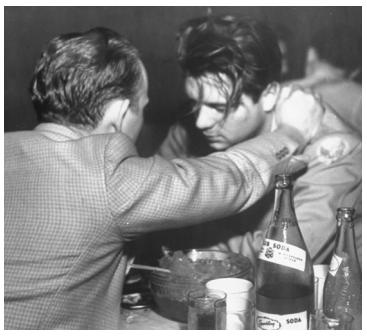
Bier nach Hausfrauenart

In Nord- und Mitteleuropa war Bier bis ins 17. Jahrhundert hinein Grundnahrungsmittel und Getränk zugleich. Nicht zuletzt, da es kaum sauberes Trinkwasser gab. Biersuppe servierte man zum Frühstück für die ganze Familie. Bierbrauen gehörte wie Schlachten oder Backen zu den Aufgaben der Hausfrau. Seine Bedeutung als Grundnahrungsmittel verlor Bier vor allem durch die Einführung der Kartoffel. Die Spanier brachten sie um 1550 von einer ihrer Reisen aus Südamerika mit in ihre Heimat, von wo aus sie die Felder und Kochtöpfe Mitteleuropas eroberte. Zudem ersetzten die neuen Heißgetränke Kaffee und Tee allmählich Bier als Universalgetränk.

Elendsalkoholismus

Um das Jahr 700 hatten arabische Alchimisten die Destillation erfunden und konnten damit hochprozentige Alkoholika in kleinen Mengen herstellen. Industriell produziert wurde Branntwein vom 19. Jahrhundert an. Extrem billiger Branntwein überschwemmte den Markt. Zugleich brachte der Frühkapitalismus für die Arbeiter unerträgliche Lebensbedingungen mit sich, die der Alkohol wenigstens zeitweise vergessen half. Der Branntweinverbrauch schnellte in die Höhe. Parallel zur Ausweitung des Branntweinkonsums wurde Alkoholismus von Medizinern als Krankheit erkannt und beschrieben.

Angesichts der verheerenden Folgen des sog. Elendsalkoholismus nicht zuletzt für die Frauen und Kinder der Betroffenen formierte sich Widerstand. Mit im Bunde waren z. B. Kirchen, Wohlfahrtsvereine und Mediziner. Gefordert wurde u. a.: Aufklärung der Bevölkerung, Einschränkung der Ausschankzeiten und bessere Lebens- und Arbeitsbedingungen für die Arbeiterschicht. Um 1900 war Branntwein in den meisten Industriebetrieben verboten, Bier wurde vielfach weiter geduldet.



Es geht wieder aufwärts

Weltkriege und Wirtschaftskrise brachten in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts einen starken Rückgang des Pro-Kopf-Verbrauchs an Alkohol. 1950 betrug er in der Bundesrepublik Deutschland noch 3,3 Liter. Essen und Trinken nach Herzenslust – der Wirtschaftsaufschwung in den 1950er Jahren machte es möglich. Bis 1980 hatte sich der Pro-Kopf-Verbrauch in beiden deutschen Staaten nahezu vervierfacht. Hatte es knapp 100 Jahre zuvor einen Elendsalkoholismus gegeben, so beobachtete man jetzt den so genannten Wohlstandsalkoholismus.

Nicht länger reine Männersache

Gut ausgebildete, berufstätige Frauen waren die ersten, die in den 1970er und 1980er Jahren mit neuem Selbstbewusstsein zum bis dahin eher männlichen Genuss- und Entspannungsmittel Alkohol griffen. Seitdem ist es zu einer gewissen Annäherung beim Alkoholkonsum von Frauen und Männern gekommen, nach wie vor trinken Männer jedoch deutlich mehr Alkohol als Frauen.

Alltagsdroge Alkohol

Als Nahrungsmittel und Durstlöscher haben alkoholische Getränke heute ihre Bedeutung verloren. Das Wissen um die Gefahren des Alkohols hat sich in den letzten Jahrzehnten vervielfacht. Heute weiß man, dass auch geringe Mengen Alkohol nicht ohne gesundheitliche Risiken sind. Dennoch sind alkoholische Getränke fester Bestandteil unserer Alltagskultur. Wir trinken Wein, Bier, Sekt oder Spirituosen – häufig in Mixgetränken – zu Festen und Feiern aller Art, zur Entspannung und Beruhigung, um uns zu belohnen und als Genussmittel.

Nach wie vor geht es dabei um das rechte Maß. Unkontrolliertes Trinken und Trunkenheit werden von den meisten Menschen abgelehnt. Die Gesellschaft insgesamt ist nüchterner geworden: Zwischen 1990 und 2006 sank der Pro-Kopf-Verbrauch an Alkohol um rund 20 Prozent. Dies ist ein deutliches Anzeichen dafür, dass – trotz aller bestehenden alkoholbedingten Probleme – ein sparsamer Umgang mit Alkohol heute für eine wachsende Zahl von Menschen zu einem modernen und gesunden Lebensstil gehört. ■

Wie viel ist eigentlich zu viel?

Ein Interview mit **Prof. Dr. med. Karl F. Mann,** Sprecher des Wissenschaftlichen Kuratoriums der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS) und Inhaber des Lehrstuhls für Suchtforschung am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim

Ab wann ist Alkoholkonsum riskant? Kann man eine Grenze angeben?

Mann: Das Kuratorium der DHS hat aktuell neue Grenzwerte festgelegt, unterhalb derer Alkohol für gesunde erwachsene Frauen und Männer nicht gesundheitsschädlich bzw. relativ risikolos ist. Für Männer liegt der Wert bei 24 g pro Tag, das sind etwa zwei Standardgläser Alkohol pro Tag. Ein Standardglas enthält 10 g Alkohol, das entspricht einem Viertel Liter Bier oder einem Glas Sekt oder Wein mit 0,1 Liter. Weil Frauen Alkohol anders verstoffwechseln, liegt die Grenze für sie niedriger, nämlich bei einem Standardglas pro Tag. Wohlgemerkt: Die Werte gelten für Gesunde ohne zusätzliche Risiken. Wenn jemand zum Beispiel raucht, chronisch krank ist, Medikamente einnimmt oder einen Angehörigen in der Familie hat, der alkoholabhängig ist, sollte man besser ganz auf Alkohol verzichten.

Die Grenzwerte sind in den letzten Jahren immer weiter herabgesetzt worden. Warum?

Mann: Wir haben inzwischen immer mehr Daten auf Grund von neuen, besser kontrollierten Studien. Damit wird die Fehlerbreite geringer und durch die konsistenten Ergebnisse sinken die Werte. Mit diesen herabgesetzten Grenzen sind wir auf der sicheren Seite. Denn die individuellen Risiken sind sehr unterschiedlich. Bei dem einen treten zum Beispiel schon bei sehr kleinen Dosen Funktionsstörungen der Leber oder des Gehirns ein, der andere verträgt mehr. Das ist in den Erbanlagen festgelegt, die ja niemand genau kennt.

Es gibt doch aber auch positive Effekte von Alkohol in niedriger Dosierung.

Mann: Schon, aber die positiven Effekte betreffen nur wenige Organe und sind bisher hauptsächlich nur bei Männern nachgewiesen worden: Zum einen schützt Alkohol in sehr kleinen Mengen die Herzkranzgefäße vor Arteriosklerose. Damit bietet Alkohol auch einen gewissen Schutz vor Herzinfarkt – allerdings nur bei Männern, die schon einmal einen Herzinfarkt hatten. Zum anderen besteht ein geringeres Risiko für den Schlaganfall durch mangelnde Durchblutung. Für Frauen nach den Wechseljahren ist bisher nur ein kleiner Nutzen für das Hormonsystem gesichert. Diesen günstigen Wirkungen stehen aber hundert andere Organschädigungen gegenüber, bei denen das Risiko einer Schädigung mit jedem Tropfen Alkohol linear ansteigt.

Wie geht man denn mit den Grenzwerten um? Könnte man die Alkoholmenge für mehrere Tage auch auf einmal trinken?

Mann: Eine oder mehrere Alkoholspitzen in der Woche sind immer ungünstiger als regelmäßiges Trinken in kleinen Dosierungen. Denn mehr auf einmal von dem Zellgift Alkohol belastet die Körperzellen auch mehr. Auch jeden zweiten Tag die doppelte Menge Alkohol zu sich zu nehmen ist nicht ratsam. Man sollte wirklich nicht mehr Gramm Alkohol pro Tag trinken, als die Grenzwerte angeben. Hinzu kommt, dass ein bis zwei alkoholfreie Tage pro Woche unbedingt empfehlenswert sind, um das Risiko einer schleichenden Gewöhnung zu reduzieren. Die Grenzwerte bezeichnen eben nur einen risikoarmen, keinen risikofreien Alkoholkonsum. ■

Prof. Dr. med. Karl F. Mann

Zum Weiterlesen

Schivelbusch, Wolfgang:
„Das Paradies, der Geschmack und die Vernunft. Eine Geschichte der Genußmittel“
Frankfurt/Main: Fischer TB, 2000

Zwei wie Katz und Maus

Zwischen vielen Medikamenten und Alkohol kann es zu gefährlichen Wechselwirkungen kommen

Sie vertragen sich nicht miteinander, sind sich im Weg, treiben ein böses Spielchen miteinander: Alkohol und Medikamente. Entweder kabbeln sie sich dort, wo sie beide im Organismus wirken, zum Beispiel im Gehirn. Oder sie stören sich gegenseitig an dem Ort, wo der Organismus sie abbaut, nämlich in der Leber. So kann Alkohol die Wirkung von Arzneimitteln verstärken oder abschwächen und andersherum können Medikamente die Wirkung des Alkohols verändern. Man wird zum Beispiel schneller betrunken oder die Wirkung des Alkohols hält länger an als sonst.

„Alle Medikamente, die dämpfend auf das Zentralnervensystem wirken, werden in ihrer Wirkung durch Alkohol verstärkt“, betont der Suchtforscher Prof. Dr. Jobst Böning, Psychiater und Vorsitzender der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS). Das sind vor allem Schlaf- und Beruhigungsmittel – insbesondere aus der Familie der Benzodiazepine –, sowie Arzneimittel gegen Depressionen, Psychosen, Epilepsien oder auch opiathaltige Schmerzmittel. Denn Alkohol setzt im Gehirn an und hat bereits in kleineren Mengen eine ähnliche Wirkung wie diese psychoaktiven Arzneimittel: angstlösend, entspannend und beruhigend.

„Zudem muss man damit rechnen, dass der Wirkstoff des Medikaments langsamer abgebaut wird“, so Böning. Die Wirkung des Arzneimittels wird deshalb nicht nur verstärkt, sondern hält auch länger an, so dass man eventuell zu früh die nächste Tablette einnimmt. Insgesamt potenzieren sich die Wirkungen von Alkohol und Medikamenten sogar. Das bedeutet: Arzneimittel, bei denen die dämpfende Wirkung bei alleinigem Gebrauch kaum auffällt, senken die Aufmerksamkeit vielleicht auf einmal drastisch.

Fatale Folgen für die Verkehrssicherheit

Das kann fatal sein für die Verkehrssicherheit, weil man damit nicht rechnet. „Sie haben vielleicht nur ein Glas Bier getrunken, sind aber in ihrer Reaktionsbereitschaft und Konzentrationsfähigkeit schon ziemlich beeinträchtigt“, beschreibt Prof. Böning die gefährliche Kombination von Alkohol und psychoaktiven Substanzen. „Gerade bei wenig Alkohol kann auch schon mal umgekehrt die angstlösende und euphorisierende Wirkung des Medikaments potenziert werden“, so Böning weiter. Doch auch in einer beschwingten Stimmung ist das Autofahren gefährlich, weil man sich fit fühlt und die Beeinträchtigungen nicht bemerkt. Dies kann leicht zu einer Selbstüberschätzung der eigenen Fähigkeiten führen.

Auch bei älteren Menschen, die vielleicht chronisch krank sind und empfindlicher auf die Wirkstoffe reagieren, kann die Kombination von psychoaktiven Substanzen und Alkohol nicht nur die dämpfende, sondern unter Umständen auch die paradoxe, nämlich erregende Wirkung verstärken. Wenn zudem mehrere Medikamente gleichzeitig eingenommen werden, sind die Wechselwirkungen noch unberechenbarer.

Vom Antiallergikum bis zum Diabetes-Mittel

Auch Medikamente, bei denen man das zunächst kaum vermutet, können mit Alkohol unverträglich sein. So kann z. B. in Kombination mit Alkohol die gefürchtete Nebenwirkung von Mitteln gegen Allergien stärker zum Tragen kommen, nämlich die Müdigkeit: „Ich nehme extra ein Antiallergikum, das nicht müde macht. Doch sobald ich Alkohol trinke, ist es mit dem Wachsein vorbei“, erzählt eine Frau. Alkohol wirkt aber nicht nur im zentralen Nervensystem, sondern überall im Körper. Er erweitert zum Beispiel die Blutgefäße und senkt damit den Blutdruck, weshalb es in Verbindung mit Mitteln gegen Bluthochdruck zu gefährlichen Blutdruckabfällen kommen kann. Auch Diabetes-Medikamenten, die den Blutzuckerspiegel senken sollen, kann der Alkohol in die Quere kommen. Denn Alkohol stört die Leberfunktion und bremst die Leber dabei, neuen Zucker zu bilden, so dass der Blutzucker stärker abfällt als gedacht.

Um diese Risiken zu vermeiden, ist es natürlich der beste Weg, für die Zeit alkoholfrei zu leben, in der man ein Medikament einnehmen muss. Prof. Böning: „Wenn man auf ein Glas Wein oder Bier zum Abendessen nicht verzichten möchte, sollte man sich zumindest danach auf keinen Fall mehr ans Steuer setzen.“ ■

- **Die Kombination von Alkohol und Medikamenten verändert die Wirkung von beiden Stoffen in unberechenbarer und manchmal gefährlicher Weise. Studieren Sie deshalb genau den Beipackzettel, ob sich das Medikament mit Alkohol verträgt.**
- **Wenn Sie aufgrund einer chronischen Erkrankung, wie Diabetes oder Bluthochdruck, regelmäßig Arzneimittel nehmen, sprechen Sie mir Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber, ob Sie dennoch Alkohol trinken dürfen.**
- **Im Zweifelsfall ist alkoholfrei der bessere Weg.**

Wechselwirkungen von Alkohol und Medikamenten (Beispiele)

A. Psychoaktive Medikamente	**Wechselwirkung mit Alkohol**
Schlaf- und Beruhigungsmittel, insbesondere Benzodiazepine	Verstärkung der dämpfenden Wirkung und der Nebenwirkungen
Mittel gegen Depressionen/ Antidepressiva	Verstärkung der dämpfenden Wirkung; Nebenwirkungen wie Schwindel, Übelkeit, Merkfähigkeitsstörungen können ebenfalls verstärkt werden; bei größeren Alkoholmengen Gefahr eines Verwirrtheitszustandes (Delir) durch Vergiftung
Mittel gegen Psychosen/Neuroleptika	Verstärkung der dämpfenden Wirkung
Schmerz- und Betäubungsmittel	• **Azetylsalizylsäure/nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR):** Verstärkung der schädlichen Wirkung auf den Magen, Risiko für Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre und Blutungen • **zentral wirkende Schmerzmittel (Opiate):** Verstärkung der sedierenden und atemlähmenden Wirkung
B. Andere Medikamente	**Wechselwirkung mit Alkohol**
Mittel gegen Bluthochdruck	Blutdruck kann stark abfallen, Kreislaufstörungen
Mittel gegen Diabetes	Blutzucker kann gefährlich abfallen, Gefahr einer Unterzuckerung
Mittel gegen Allergien/ Antihistaminika	Verstärkung der Nebenwirkung Müdigkeit, auch bei Mitteln, die normalerweise kaum müde machen

Quelle u. a.: Handbuch Medikamente. Herausgegeben von der Stiftung Warentest. Berlin, 2004. 39 Euro

Medikamentenabhängigkeit

Schlaf- und Beruhigungsmittel werden oft jahrelang in gleich bleibender, nicht selten auch ärztlich verordneter Menge eingenommen. Dahinter kann sich eine Medikamentenabhängigkeit verbergen, die oft als stille, heimliche Sucht bezeichnet wird. Weder für die Ärzte noch für die Betroffenen ist es leicht, die Abhängigkeit zu erkennen. Zwar treten Entzugssymptome auf, wenn das Medikament abgesetzt wird, wie Unruhe, verstärkte Ängstlichkeit oder Schlafstörungen. „Doch die werden als die Ursprungssymptome fehlgedeutet, so dass das Medikament weiter genommen wird“, sagt Karin Mohn, Psychologin und Expertin für Medikamentenabhängigkeit.

Mit etwa 1,4 Millionen Menschen sind fast so viele Menschen von Medikamenten abhängig wie von Alkohol. Hinzu kommt eine ähnlich hohe Zahl von Menschen mit problematischem Medikamentengebrauch. Besonders betroffen sind Frauen und ältere Menschen. Bei den Arzneimitteln handelt es sich vorwiegend um Benzodiazepine, diskutiert wird auch ein Abhängigkeitspotential der Schlafmittel der „dritten Generation“, der so genannten Z-Drugs: Zolpidem, Zopiclon und Zaleplon.

Wer den Verdacht hat, medikamentenabhängig zu sein, kann sich im ersten Schritt an eines der Beratungstelefone (siehe Seite 16) wenden, um zu erfahren, welche Hilfeangebote in Wohnortnähe bestehen. Wer regelmäßig Beruhigungs- oder Schlafmittel einnimmt, sollte diese keinesfalls abrupt absetzen, sondern langsam und mit ärztlicher Unterstützung! Immer wieder sollte man das Gespräch mit anderen suchen. Eine Entspannungsmethode, Spaziergänge oder Sport – insbesondere in der Gruppe – bauen Stress und Ängste oft nachhaltiger ab als eine Beruhigungspille.

Zum Weiterlesen

„Basisinformationen Medikamente“ (Hg. DHS)
Bestellnr. 33 23 0003 | Diese Broschüre kann kostenlos online unter www.bzga.de, per Fax unter 0221 8992257 oder per Post bei der BZgA, 51101 Köln, bestellt werden.

„Immer mit der Ruhe... Nutzen und Risiken von Schlaf- und Beruhigungsmitteln“ | Einzelexemplare sind bei der DHS, Postfach 13 69, 59003 Hamm, gegen einen frankierten DIN-A4-Umschlag (1,45 Euro) erhältlich.

Als Kollege ungeeignet

Experten schätzen, dass 10 bis 30 Prozent der Arbeits- und Wegeunfälle auf Alkohol zurückzuführen sind

Bier und Branntwein als Stärkungsmittel für Arbeiter? Das ist heute undenkbar, aber gegen Ende des 19. Jahrhunderts war es in vielen Fabriken üblich, quasi als Lohnersatz, Alkohol an die Belegschaft auszuschenken. Erst langsam setzte sich die Erkenntnis durch, dass Alkohol bei der Arbeit auch in geringen Mengen schädlich ist. So kann man sich zum Beispiel mit 0,8 Promille nur noch schlecht konzentrieren. Auch die Sehfähigkeit lässt beträchtlich nach.

Gemeinsame Zecherrunden nach Dienstschluss oder gar in den Pausen gibt es in deutschen Betrieben nicht mehr so häufig wie in früheren Zeiten. „In den letzten 20 Jahren ist alles ein bisschen moderater geworden“, bestätigt Dr. Martina Rummel, Arbeits- und Organisationspsychologin am Institut für betriebliche Suchtprävention in Berlin. Das liegt auch daran, dass Alkoholmissbrauch erhebliche wirtschaftliche Kosten und soziale Schäden verursacht. Alkoholkranke melden sich häufiger krank als andere Beschäftigte und können oft nicht mehr die übliche Leistung erbringen. Experten schätzen, dass 10 bis 30 Prozent der Arbeits- und Wegeunfälle auf Alkohol zurückzuführen sind.

Gefährdete rechtzeitig ansprechen!

Firmen und öffentliche Verwaltung wollen daher gegensteuern und gefährdete Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter rechtzeitig ansprechen. In Dienst- und Betriebsvereinbarungen einigen sich Arbeitgeber mit Betriebs- und Personalräten auf verschiedene Maßnahmen. Da wird zum Beispiel der Alkoholkonsum eingeschränkt oder gleich ein totales Verbot von Suchtmitteln ausgesprochen. Vorgesetzte, Betriebsräte und Sozialarbeiter sollen an Weiterbildungsseminaren teilnehmen.

Kleinere Firmen leisten sich meist nur zweistündige Informationsveranstaltungen über die Gefahren von Alkohol. Große Firmen entscheiden sich oft für ein langfristiges Präventionsprogramm. In den Seminaren lernen zum Beispiel Führungskräfte, wie wichtig ein frühzeitiges Gespräch ist. Vorgesetzte müssen sich jedoch über ihre Rolle im Klaren sein. Sie sind keine Hilfstherapeuten und stellen keine Diagnosen. „Ein auffälliges Verhalten kann ja viele Ursachen haben. Zunächst ist es ein ganz normales Mitarbeitergespräch, bei dem man nur im Hinterkopf an ein Alkoholproblem denkt“, erläutert Dr. Martina Rummel. Denn ihrer Aufgabe gerecht werden können Vorgesetzte nur, wenn sie sich auf ihre Führungsaufgaben beschränken und das vertragliche Fehlverhalten des Mitarbeiters in den Mittelpunkt stellen.

Suchtvorbeugung und betriebliche Suchtarbeit

In einigen Betrieben kämpft man nicht nur gegen Drogen und Alkohol, sondern die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter allgemein soll verbessert werden. So gibt es bei der ZF Sachs AG im fränkischen Schweinfurt, einem Zulieferer von Autoteilen, ein Gesundheitsprogramm, das die Auszubildenden während der Lehrzeit begleitet. „Wir machen zum Beispiel Schulungen zu gesunder Ernährung und bezahlen die Beiträge für Aqua-Fitnesskurse oder für Kurse in Fitnessstudios“, sagt Hans-Dieter Göpfert, der Leiter des Ausbildungsbereiches. Schon in ihrer ersten Woche können die Jugendlichen Selbstvertrauen und Teamgeist schulen – unter anderem beim Klettern oder bei Höhlenwanderungen. Im ersten und im dritten Ausbildungsjahr informiert ein jeweils zweitägiges Seminar über die Gefahren von Suchtmitteln. Aufgeklärt wird nicht nur über Alkohol und illegale Drogen, sondern auch über Zigaretten, Süßigkeiten und sog. Verhaltenssüchte wie Ess-, Arbeits-, Internet- und Spielsucht. Suchtprävention ist in diesem Konzept ein Teil der betrieblichen Gesundheitsförderung, die auch die Bereiche Arbeitsschutz, Arbeitsmedizin und Gesundheitsberatung umfasst.

Vermutet man bei einer bzw. einem Beschäftigten ein Drogen- oder Alkoholproblem, setzt die ZF Sachs AG auf ein Programm aus mehreren Schritten. In aufeinander abgestimmten Gesprächen bieten Vorgesetzte und Suchtberater Hilfe an, erklären aber auch die möglichen Folgen für das Arbeitsverhältnis, falls es nicht zu einer Verhaltensänderung kommt. Im Ausbildungsbereich sind illegale Drogen das größere Problem, während es bei den Älteren mehr der Alkohol ist. Zehn auffällige Jugendliche gab es in den vergangenen Jahren, berichtet Hans-Dieter Göpfert, wobei zwei Auszubildenden sogar gekündigt werden musste. Auch wenn die Suchtkrankheit schon fortgeschritten ist, bemüht sich die Firma weiter um Hilfe: „Macht der Auszubildende den empfohlenen Entzug, verlängern wir die Ausbildungszeit. Und bei einem Rückfall hat er trotzdem eine zweite Chance“, erklärt Göpfert. ■

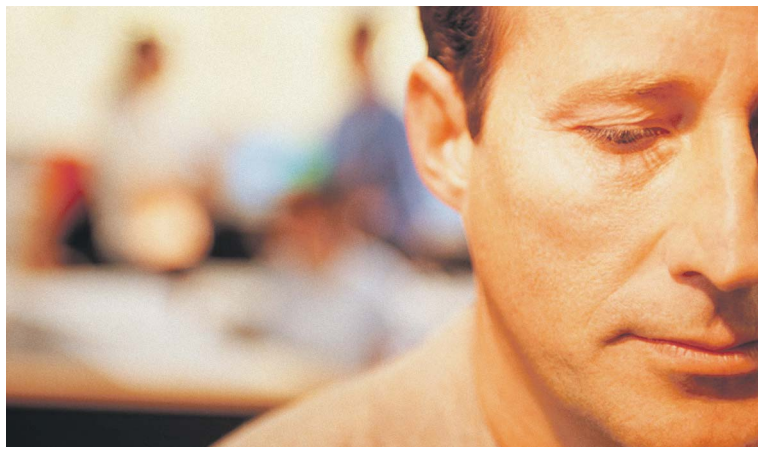
Tipps für den Umgang mit Alkohol im Betrieb

1. Wissenschaftlich erwiesen:
Nur mit null Promille können Sie konzentriert arbeiten und zuverlässig Ihre Aufgaben erledigen. Trinken Sie also während der Arbeitszeit keinen Tropfen Alkohol.

2. Betriebsfeier einmal anders:
Bieten Sie den Kollegen bei Ihrer Geburtstagsfeier auch alkoholfreie Getränke an, zum Beispiel eine Fruchtbowle oder gute Säfte und Limonaden.

3. Lassen Sie sich nichts aufdrängen:
Ein Kollege lädt während der Arbeitszeit zum Umtrunk. Ein Glas Sekt kann doch nicht schaden, so die Begründung. Lehnen Sie das Getränk höflich aber bestimmt ab.

4. Sicher nach Hause kommen:
Lassen Sie das Auto stehen, wenn Sie etwas getrunken haben. Bahn oder Bus sind hier die bessere Alternative.



Vielleicht ist es ein Alkoholproblem

Manchmal sind Alkoholprobleme offensichtlich, z. B. wenn Beschäftigte wiederholt alkoholisiert zur Arbeit kommen oder stark nach Alkohol riechen. Viele andere Hinweise auf Alkoholprobleme sind jedoch weniger eindeutig. Eine ungepflegte Erscheinung, Unpünktlichkeit und Unzuverlässigkeit etc. können ebenfalls auf einen Alkoholmissbrauch hindeuten, können jedoch auch andere Gründe haben.

Man sollte eine entsprechende Vermutung aber auf jeden Fall ernst nehmen und bestehende Probleme ansprechen! Ziel des Gesprächs ist es dabei nicht, dem anderen zu beweisen, dass er/sie alkoholabhängig ist. Ziel ist es vielmehr, Hilfe anzubieten. In dem Gespräch sollte man z. B. schildern, was man beobachtet hat, oder dass man sich wegen eines bestimmten Vorfalls Sorgen macht. Auch wenn man mit einem Gespräch erst mal anscheinend nichts erreicht: Je mehr Rückmeldungen die betroffene Person erhält, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie ihr Verhalten ändert. ■

Zum Weiterlesen

„Substanzbezogene Störungen am Arbeitsplatz. Eine Praxishilfe für Personalverantwortliche“ (Hg. DHS)
Diese Broschüre ist kostenlos erhältlich. Sie kann online unter www.bzga.de, per Fax unter 0221 8992257 oder schriftlich bei der BZgA, 51101 Köln, oder bei der DHS, Postfach 13 69, 59003 Hamm, bestellt werden.

Frühe Suchtvorbeugung im Sportverein

Wer für seinen Fußballverein das entscheidende Tor schießt, wer im Judo seinen Gegner zu Fall bringt und wer beim Schwimmen als Erster ins Ziel kommt, ist zweifellos stark. Aber körperliche Kraft und Fitness ist mit „Kinder stark machen“ nicht gemeint. Vielmehr geht es der Kampagne zur Suchtvorbeugung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung um die Stärkung des Selbstbewusstseins von Kindern und Jugendlichen. Der Sport kann dazu wesentlich beitragen.

Deshalb arbeitet die BZgA schon seit vielen Jahren mit den großen Dachverbänden des deutschen Sports zusammen und unterstützt die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Vereinen mit Informationen und Fortbildungsangeboten.

Mehr Infos zur Kampagne „Kinder stark machen“ gibt’s im Internet unter www.kinderstarkmachen.de

Sport und Prävention – ein gutes Team!

Tore schießen, Schwimmen, Turnen, Tanzen, Radfahren – Sport kann viel dazu beitragen, dass Jugendliche stark werden – auch gegen Alkohol

Ein Interview mit der Direktorin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Dr. Elisabeth Pott, und dem Präsidenten des Deutschen Olympischen Sportbundes, Dr. Thomas Bach.

Frau Dr. Pott, seit Jahren ist es der Bundeszentrale wichtig, Deutschlands Sportvereine für das Thema Suchtvorbeugung zu gewinnen. Wird in den Sportvereinen mehr Alkohol getrunken als anderswo?

Dr. Pott: Kein Sport ist frei von Alkohol, jedoch wird in den Sportvereinen genauso viel Alkohol getrunken wie in anderen Bereichen auch. Insofern ist der Sport ein Abbild der Gesellschaft.

Grundsätzlich ist es aber so, dass im europäischen Vergleich in Deutschland insgesamt zu viel und zu regelmäßig Alkohol getrunken wird. Wirkungsvolle Suchtvorbeugung muss mit der Frage beginnen, welche selbstverständliche Bedeutung Alkohol in unserem Alltag hat, welche Regeln dort gelten und wo der häufig schleichende Übergang vom verantwortlichen zum riskanten Alkoholkonsum einsetzt. Diese Fragen können und sollen sich im Rahmen der Suchtwoche 2007 z. B. Unternehmen, Verbände, die Kirchen, die Bundeswehr und eben auch Sportvereine stellen.

Herr Dr. Bach, was denken Sie selbst: Welche Rolle spielt das Thema Alkohol in den Vereinen?

Dr. Bach: Sportvereine sind ein Teil unserer Gesellschaft und spiegeln somit natürlich auch alle deren Phänomene wider. Aber sie bieten auch eine besondere Chance, auf die Problematik hinzuweisen, was durch vielfältige Aktionen auch schon erfolgt. Mit Blick auf die besondere Verantwortung, die wir für die Jungen und Mädchen in unseren Vereinen haben, begrüße ich die Suchtwoche 2007. Sie bietet für Sportvereine eine gute Möglichkeit, darüber zu sprechen, wie im eigenen Verein mit Alkohol umgegangen wird.

Welches Potential steckt Ihrer Ansicht nach für die Suchtwoche 2007 in den Sportvereinen?

Dr. Bach: Das Thema Prävention steht hier ja im Mittelpunkt. Dafür ist der Sport eine gute Adresse. Für mich war es selbstverständlich, die BZgA bei ihren Aktivitäten zu unterstützen. Gern habe ich die Schirmherrschaft für die Vereinsaktivitäten im Rahmen der Suchtwoche übernommen.

Dr. Elisabeth Pott

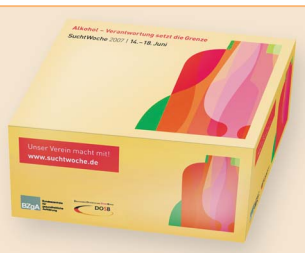
Dr. Thomas Bach

Allein die Zahlen machen deutlich, welche große soziale Bedeutung der organisierte Sport mit seinen 90 000 Vereinen und rund 27 Mio. Mitgliedschaften hat. Sportvereine finden Sie im ganzen Land, der Sport leistet eine Menge an gesellschaftspolitischen Beiträgen in der Bildung und Erziehung, in der Integration und eben auch in der Suchtprävention.

Frau Dr. Pott, wie können sich Sportvereine an der Suchtwoche beteiligen?

Dr. Pott: Mit unserem gemeinsamen Aufruf an die Sportvereine in Deutschland möchten wir vor allem die vielen ehrenamtlichen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen aus der Jugendarbeit gewinnen, sich mit ihrem Verein an der Suchtwoche 2007 zu beteiligen.

Das Thema kann von den Vereinen vielfältig aufgegriffen werden: Sie können beispielsweise mit dem Pächter des Vereinsheims über die Einhaltung des Jugendschutzes reden, sie können ein Wochenende zum alkoholfreien Sportwochenende erklären. Zur Unterstützung erhalten alle Vereine von uns ein auf den Vereinsalltag zugeschnittenes Paket mit praktischen Tipps für einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol. Natürlich bleibt unser Angebot auch über den Termin der Aktionswoche hinaus für engagierte Sportvereine bestehen. ■



Jetzt anmelden und Aktionsbox bestellen

Wenn Sie in Ihrem Verein eine Aktion unter das Motto „Alkohol – Verantwortung setzt die Grenze“ stellen möchten, tragen Sie bitte Ihre Idee oder geplante Veranstaltung auf der Internetseite der Aktionswoche www.suchtwoche.de ein.

Unterstützung

Alle Vereine erhalten nach ihrer Anmeldung die kostenlose Aktionsbox der BZgA und des DOSB zugeschickt. Sie enthält u.a.:

- eine exklusive Urkunde als Dank für ihr Engagement
- Informationsmaterialien
- ein kommentiertes Jugendschutzgesetz
- verschiedene Streuartikel (Selbsttests zum Alkoholkonsum, Getränkeuntersetzer, Kugelschreiber, Aufkleber)

Die BZgA und der DOSB unterstützen mit der Aktionsbox auch Sportvereine, die sich über die Suchtwoche hinaus für einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol einsetzen.

Alkoholfreies Sportwochenende

Machen Sie mit!

Trainerinnen und Trainer sowie Betreuerinnen und Betreuer in Sportvereinen sind aufgefordert, ein Zeichen in ihrer Kinder- und Jugendarbeit zu setzen: Zeigen Sie, dass Sie in Ihrem Verein verantwortungsvoll mit Alkohol umgehen und erklären Sie das Sportwochenende 16./17. Juni 2007 für „alkoholfrei“!

Der Umsetzung Ihrer Ideen sind dabei keine Grenzen gesetzt. Auch über die Suchtwoche hinaus können einige der nachfolgenden Anregungen zu einem grundsätzlichen Bestandteil Ihres Vereinslebens werden:

- Beachtung und Einhaltung der Jugendschutzbestimmungen
- langfristige verantwortungsvolle Preisgestaltung im Vereinsheim (mind. ein alkoholfreies Getränk günstiger als Bier oder Wein anbieten)
- ausgewogene Produktauswahl (keine Alkopops, stattdessen Saftschorlen, isotonische Sportgetränke oder einen „Saftcocktail der Woche“ etc.)
- Gespräche und Infoabende über das Thema Alkohol
- vereinsinterne Absprachen und Regelungen, z. B. kein Alkohol am Spielfeldrand
- Öffentlichkeitsarbeit und Bewerbung Ihrer Aktionen
- alkoholfreie Jugendparty, z. B. mit alkoholfreier Cocktailbar

Unser Tipp:

Die Vertreter der lokalen Fachstellen für Suchtprävention unterstützen Sie sicher gern bei Ihren Aktivitäten. Laden Sie einen Vertreter oder eine Vertreterin zu einem Gespräch in Ihren Verein ein. Mehr Infos finden Sie in dem Faltblatt „Sport und Suchtvorbeugung“, das Sie auf www.suchtwoche.de kostenlos downloaden können. ■

Vom Sport fürs Leben lernen

Neben Tore schießen, Sprinten, Weitspringen, Schwimmen, Radfahren, Tanzen, Turnen oder all den anderen sportlichen Aktivitäten erlernen die Kinder und Jugendlichen im Sportverein wichtige Fähigkeiten und Eigenschaften, die frühzeitig suchtvorbeugend wirken können. Hierzu zählen z. B. Teamgeist, Belastbarkeit, Durchsetzungsfähigkeit sowie soziale Verantwortung. Wer es als Kind oder Jugendlicher gelernt hat, sportlich mit Siegen und Niederlagen umzugehen, der gerät auch in schwierigen persönlichen Situationen viel weniger in die Versuchung, seinen Kummer mit Alkohol „runterzuspülen“.

Und mehr noch: Eine sinnvolle Freizeitgestaltung im Sportverein lässt auch Alkoholtrinken aus Langeweile und Frust gar nicht erst aufkommen!

Vorbild sein!

Trainer und Trainerinnen sowie Betreuer und Betreuerinnen sind Vorbilder für die jungen Vereinsmitglieder. Das gilt auch in Bezug auf den Konsum von Alkohol. Durch einen bewussten verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol können sie das Trinkverhalten der ihnen anvertrauten Kinder und Jugendlichen maßgeblich mit beeinflussen. ■

Kontakt

Fragen? Beratung für Sportvereine zur Anmeldung und zu geplanten Aktivitäten gibt’s am Servicetelefon: 06173 702729

Mehr Infos im Netz

www.dosb.de
www.bzga.de
www.kinderstarkmachen.de
www.bist-du-staerker-als-alkohol.de

Wie Alkohol wirkt

Reiner Alkohol ist eine glasklare, hochflüchtige Flüssigkeit. Trinkt man Wein, Bier oder ein anderes alkoholisches Getränk, dringt der darin enthaltene Alkohol über die Schleimhäute von Magen und Dünndarm in den Blutstrom und wird im gesamten Organismus verteilt; im Gewebe löst er sich im Körperwasser. Dieser Vorgang ist nach etwa 60 bis 90 Minuten abgeschlossen.

Im Körper wirkt Alkohol wie ein Betäubungsmittel. Die Reiz- und Leitfähigkeit der Nervenzellen sinkt unter Alkoholeinfluss; am empfindlichsten reagiert das Gehirn. Um den Grad der Alkoholisierung zu bezeichnen, wird der Alkoholgehalt des Blutes angegeben. Er wird in Promille (‰, Tausendstel) gemessen.

Der Promillegehalt des Blutes hängt vom Körpergewicht und der getrunkenen Menge ab. Wie die getrunkene Menge Alkohol wirkt, ist nicht bei jedem Menschen gleich. Wer an Alkohol gewöhnt ist, „verträgt" scheinbar mehr. Die im Folgenden genannten Promillewerte sind deshalb nur ungefähre Anhaltspunkte:

0,2‰ Persönliche Wahrnehmungen, Gefühle und Verhalten verändern sich, Konzentrationsvermögen und Bewegungskoordination sinken, der Widerstand gegen weiteren Alkoholkonsum wird vermindert, das Unfallrisiko in allen Lebensbereichen steigt.

0,5‰ Abnehmende Reaktionsgeschwindigkeit, Geschwindigkeiten werden falsch eingeschätzt, die Risikobereitschaft steigt.

0,8‰ Alle Reaktionen sind deutlich verlangsamt, wie etwa nach einer durchwachten Nacht.

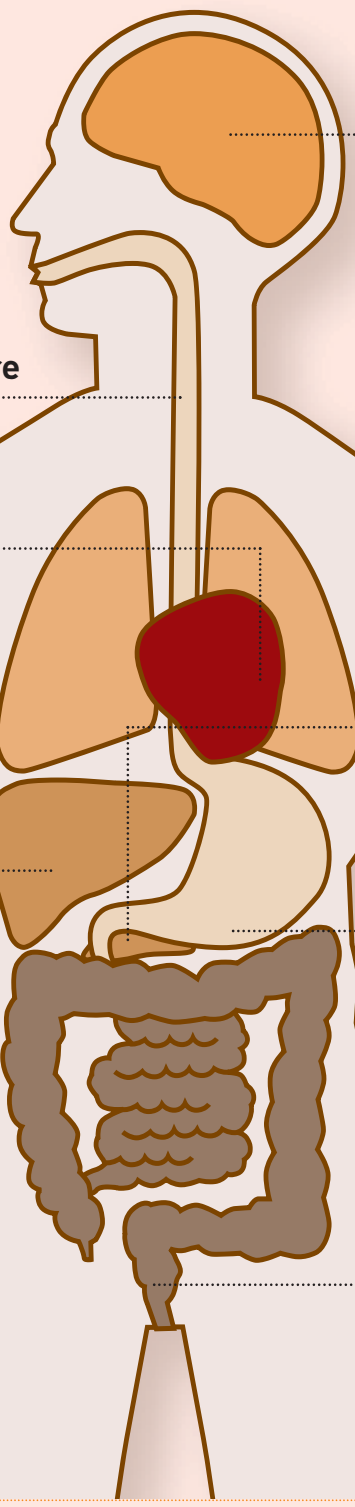
1,0‰ Rauschstadium (aus medizinischer Sicht: akute Alkoholvergiftung), Gleichgewichts- und Sprachstörungen, Torkeln, Lallen.

2,0‰ Betäubungsstadium, Störungen des Gedächtnisses und der Orientierung. Am stärksten betroffen ist das Kurzzeitgedächtnis. Vieles wird nur noch kurz behalten und innerhalb der ersten 20 bis 30 Minuten wieder vergessen.

3,0‰ Schwere, akute Alkoholvergiftung, Bewusstlosigkeit oder Tiefschlaf, Tod durch Atemlähmung oder das Einatmen von Erbrochenem möglich.

Der getrunkene Alkohol wird von der Leber in mehreren Stufen zu Wasser und Kohlendioxid abgebaut. Nur ein geringer Teil, etwa 5 Prozent, wird über Atem, Haut, Urin oder Stuhl direkt ausgeschieden. Der durchschnittliche Alkoholabbau pro Stunde beträgt bei Männern 0,15 ‰ und bei Frauen 0,13 ‰. Bis eine Blutalkoholkonzentration (BAK) von 0,5 Promille abgebaut ist, dauert es danach etwa drei bis vier Stunden.

Ein überhöhter Alkoholkonsum kann nahezu alle Organe des Menschen schädigen und ist für eine Vielzahl von Krankheiten mitverantwortlich.



Gehirn
- Hirnzellen sterben ab, bleibende Gehirnschäden
- Verlust von Gedächtnis, Orientierungs- und Auffassungsfähigkeit
- Intelligenzverlust
- Persönlichkeitsveränderungen
- Schlaganfall

Mundhöhle, Rachenraum, Speiseröhre
- erhöhtes Krebsrisiko

Herz-Kreislauf-System
- Herzmuskelerkrankung
- Bluthochdruck

(weibliche) Brustdrüse
- erhöhtes Krebsrisiko

Leber
- Fettleber,
- Leberentzündung,
- Leberzirrhose
- Leberkrebs

Nerven
- Nervenentzündung
- Nervenzellen sterben ab

Bauchspeicheldrüse
- chronische und akute Entzündungen
- erhöhtes Krebsrisiko

Magen
- Magenschleimhautentzündung

Enddarm
- erhöhtes Krebsrisiko

Weitere gesundheitliche Folgen
- Stoffwechselstörungen
- Hautveränderungen
- Übergewicht
- erhöhte Infektionsanfälligkeit
- Störungen der Potenz und des sexuellen Erlebens

„Promille-Rechner"

Die Alkoholkonzentration des Blutes (BAK) kann näherungsweise nach folgender Formel errechnet werden. Ist man erregt oder müde, oder hat man seit Längerem nichts gegessen, verstärkt sich die Wirkung des Alkohols!

BAK in ‰ für Männer:

$$\frac{\text{getrunkener Alkohol in g}}{\text{Körpergewicht in kg} \times 0{,}7}$$

BAK in ‰ für Frauen:

$$\frac{\text{getrunkener Alkohol in g}}{\text{Körpergewicht in kg} \times 0{,}6}$$

Ältere Menschen erreichen einen höheren Blutalkoholspiegel, da ihr Körper weniger Wasser enthält.

Alkoholgehalt alkoholischer Getränke

Bier	(ca. 4,8 Vol.-%)	
	0,2 l	8 g
	0,3 l	12 g
	0,5 l	19 g
Wein/Sekt	(ca. 11 Vol.-%)	
	0,1l	9 g
	1/8 l	11 g
Spirituosen	(ca. 33 Vol.-%)	
	0,02 cl	5 g
	0,04 cl	10 g

Alle Angaben sind Zirka-Werte.

Der Alkoholgehalt eines Getränkes in Gramm berechnet sich nach der Formel:
Volumen in cm^3 x Alkoholgehalt in Vol.-% x 0,8 g/cm^3

Genaue Angaben zum Alkoholgehalt finden sich auf dem Flaschenetikett.

Infotelefon

Haben Sie Fragen zum Thema Alkohol?
Das Infotelefon der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) beantwortet sie gerne: 0221 892031
Mo. bis Do. 10-22 Uhr | Fr. bis So. 10-18 Uhr

Alles klar?

25 Fragen für Ihre Gesundheit und Fitness

Selbsttest

Bitte beachten Sie: Die Fragen dieses Tests wurden für erwachsene, gesunde Frauen und Männer zusammengestellt. Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben, sollten Sie mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt darüber sprechen, ob und wenn ja, wie viel Alkohol Sie trinken können.

Für Schwangere und Kinder gilt: Kein Alkohol – für eine gesunde Entwicklung. Auch Heranwachsende bis etwa 20 Jahren und Menschen im höheren Lebensalter sollten deutlich unter den hier genannten Grenzwerten von einem bzw. zwei Gläsern Alkohol täglich bleiben.

Ist mein Umgang mit Alkohol im „grünen Bereich"? Trinke ich zu viel? Ist meine Gesundheit durch Alkohol gefährdet? Bin ich abhängig? Die 25 Fragen dieses Tests können Ihnen dabei helfen, Ihren Umgang mit Alkohol zu überprüfen, und machen Sie gegebenenfalls auf Risiken und Probleme aufmerksam. Nehmen Sie sich hierfür etwa fünf Minuten Zeit und beantworten Sie die folgenden Fragen so ehrlich wie möglich.

Ich kann manchmal meiner Arbeit nicht nachgehen/dem Unterricht nicht folgen, weil ich am Abend vorher zu viel Alkohol getrunken habe.	☐ Ja ☐ Nein
In der letzten Woche gab es mindestens zwei Tage, an denen ich keinen Alkohol getrunken habe.	☐ Ja ☐ Nein
Meine Partnerin/mein Partner/Familienangehörige haben mich schon mehrmals gebeten, weniger zu trinken.	☐ Ja ☐ Nein
Im letzten Jahr hatte ich ein- oder mehrmals das, was man einen „Filmriss" nennt.	☐ Ja ☐ Nein
Wenn ich zu viel getrunken habe, schäme ich mich am Tag danach und fühle mich schuldig.	☐ Ja ☐ Nein
Manchmal muss ich morgens Alkohol trinken, um meine Nerven zu beruhigen und meinen Kater in den Griff zu bekommen.	☐ Ja ☐ Nein
<u>für Frauen, die sich ein Kind wünschen oder schwanger sind:</u> Ich bin sicher, dass ich neun Monate alkoholfrei bleiben kann, um die Gesundheit meines Kindes nicht zu gefährden.	☐ Ja STOPP! ☐ Nein
Ich habe ein Hobby, einen Sport oder etwas anderes, das mir früher Freude gemacht hat, aufgegeben und verbringe heute mehr Zeit mit Alkoholtrinken.	☐ Ja ☐ Nein
Ich bin froh, wenn ich das eine oder andere Glas Bier/Wein etc. unbeobachtet trinken kann.	☐ Ja ☐ Nein
Es ist im letzten Jahr vorgekommen, dass ich mehrere Tage hintereinander betrunken war.	☐ Ja ☐ Nein
Das Alleinsein ist weniger schwer für mich, wenn ich Alkohol trinke.	☐ Ja ☐ Nein
Ich habe schon oft versucht, weniger zu trinken bzw. ganz mit dem Trinken aufzuhören. Bisher leider ohne Erfolg.	☐ Ja ☐ Nein
Es ist im letzten Jahr vorgekommen, dass ich Auto gefahren bin, obwohl ich (zu viel) Alkohol getrunken hatte.	STOPP! ☐ Ja ☐ Nein
Wenn ich nicht weiß, ob ich noch alkoholische Getränke im Haus habe bzw. leicht besorgen kann, werde ich unruhig.	☐ Ja ☐ Nein
<u>für Frauen:</u> Letzten Monat gab es einen oder mehrere Tage, an denen ich mehr als zwei Standardgläser* Alkohol getrunken habe.	☐ Ja ☐ Nein
<u>für Männer:</u> Letzten Monat gab es einen oder mehrere Tage, an denen ich mehr als drei Standardgläser* Alkohol getrunken habe.	☐ Ja ☐ Nein
Mein Arzt/meine Ärztin hat mir geraten, weniger Alkohol zu trinken bzw. alkoholfrei zu leben. Dennoch habe ich meine Trinkgewohnheiten bis heute nicht grundlegend geändert.	☐ Ja ☐ Nein
Ich kann besser einschlafen, wenn ich Alkohol getrunken habe.	☐ Ja ☐ Nein
Wenn ich mich geärgert habe oder traurig bin, trinke ich mehr als sonst.	☐ Ja ☐ Nein
Ich (und meine Kollegen bzw. Kolleginnen) trinke(n) häufig während der Arbeitszeit oder in den Pausen Alkohol.	STOPP! ☐ Ja ☐ Nein
Wenn ich mich mit Freunden und Bekannten treffe, trinken wir (immer) Alkohol.	☐ Ja ☐ Nein
<u>für Frauen:</u> Mehr als ein Standardglas* Bier, Wein, Sekt oder Schnaps trinke ich selten an einem Tag.	☐ Ja ☐ Nein
<u>für Männer:</u> Mehr als zwei Standardgläser* Bier, Wein, Sekt oder Schnaps trinke ich selten an einem Tag.	☐ Ja ☐ Nein
Ich brauche auf (oder vor) Partys und Feiern das erste Glas, um „warm" zu werden.	☐ Ja ☐ Nein
Wenn ich erst einmal angefangen habe zu trinken, finde ich oft überhaupt kein Ende mehr.	☐ Ja ☐ Nein
An stressigen Tagen trinke ich Alkohol, um besser abschalten zu können.	☐ Ja ☐ Nein
Ich trinke Alkohol, obwohl ich Medikamente einnehme, die nach ärztlicher Anweisung/Beipackzettel nicht mit Alkohol verträglich sind.	STOPP! ☐ Ja ☐ Nein

*Ein Standardglas Alkohol enthält ungefähr 10 g reinen Alkohol. So viel ist enthalten z. B. in einem Glas Bier (0,25 l), einem Glas Wein oder Sekt (0,15 l), einem Korn (0,04 l) oder einem Alkopops-Mixgetränk (Flasche 0,275 l).

... WELCHE FARBE HAT IHR ALKOHOLKONSUM? STOPP!

Auswertung

Grün, gelb, orange oder rot – welche Farbe haben Ihre Antworten? In den Texten zu den jeweiligen Farben finden Sie auf Ihr Test-Ergebnis zugeschnittene Informationen und Hinweise für einen risikoarmen Umgang mit Alkohol und erste Tipps dazu, wie Sie eventuell vorhandene Probleme in Angriff nehmen können.

Grüne Karte
Alles klar!

Gelbe Karte
Risiko!

Orange Karte
Gefahr für die Gesundheit!

Rote Karte
Abhängigkeit?

Achtung
STOPP!

ausschließlich Grün:

Alle Ihre Antworten fallen auf ein grünes Feld.

Herzlichen Glückwunsch – Ihrem Test-Ergebnis zufolge ist Ihr Umgang mit Alkohol nicht problematisch. Entweder weil Sie sich dafür entschieden haben, alkoholfrei zu leben, oder weil Sie sehr maßvoll und verantwortungsbewusst mit Alkohol umgehen.

Wenn Sie sicher sein möchten, dass sich Ihr Trinkverhalten nicht allmählich und vielleicht zu lange unbemerkt zum Schlechteren hin verändert, ist es sinnvoll, diesen Test von Zeit zu Zeit zu wiederholen.

Für den Umgang mit Alkohol gibt es wichtige Regeln, die jede/jeder beachten sollte. Für Sie ist die Einhaltung dieser Regeln vermutlich selbstverständlich.

Vielleicht interessiert es Sie, sich die Vorteile und Regeln eines verantwortungsvollen Umgangs mit Alkohol noch einmal bewusst zu machen. Eine ausführliche Darstellung der zehn wichtigsten Regeln für den risikoarmen Umgang mit Alkohol finden Sie auf der Rückseite. ■

auch Gelb:

Eine oder mehrere Ihrer Antworten fallen auf ein gelbes Feld.

Der Grenzwert für einen risikoarmen Alkoholkonsum liegt für gesunde erwachsene Frauen bei ca. 12 g Alkohol täglich. Für Männer liegt er bei ca. 24 g Alkohol täglich. Außerdem werden pro Woche mindestens zwei alkoholfreie Tage empfohlen. Risikoarm bedeutet, dass gesundheitliche oder andere Probleme durch Alkohol in der Regel nicht zu erwarten sind.

Ihr Testergebnis deutet darauf hin, dass Ihr Alkoholkonsum den genannten risikoarmen Grenzwert überschreitet. Auch wenn Sie bislang noch keine negativen Folgen bemerkt haben: Ihr Risiko, Ihre Gesundheit (z. B. Ihre Leber) zu schädigen oder von Alkohol abhängig zu werden, ist erhöht.

Ihrer Gesundheit zuliebe sollten Sie deshalb Ihren Alkoholkonsum bis auf die genannten Grenzwerte reduzieren. Beachten Sie dabei auch die anderen Regeln für den verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol.

Eine ausführliche Darstellung der Zehn wichtigsten Regeln für den risikoarmen Umgang mit Alkohol finden Sie auf der Rückseite. ■

auch Orange:

Ihre Antworten fallen auf grüne, gelbe und orange Felder.

Die eine oder andere ihrer Antworten fällt auf ein orangefarbenes Feld. Das deutet darauf hin, dass Sie zumindest gelegentlich Alkohol trinken, um unangenehme Situationen und Stimmungen besser ertragen zu können, z. B. wenn Sie müde, einsam, angespannt oder ärgerlich sind. Damit besteht die Gefahr, dass Sie sich an Alkohol als Problemlöser gewöhnen und über die Zeit in eine Abhängigkeit geraten. Vermutlich haben Sie aber auch schon erfahren, dass Alkohol keines Ihrer Probleme löst, sondern jedes einzelne noch vergrößert und neue verursacht. Gesundheitliche, berufliche und finanzielle Probleme, Streit innerhalb der Familie, Schuld und Schamgefühle etc. sind häufig die Folge eines dauerhaft überhöhten Alkoholkonsums.

Um weiteren Schaden zu verhindern bzw. einer Abhängigkeit vorzubeugen, sollten Sie deshalb weniger trinken. Gelingt Ihnen dies nicht, möchten wir Ihnen empfehlen, fachlichen Rat und Hilfe anzunehmen – um Ihr Alkoholproblem zu lösen und um Ihre Lebenssituation dauerhaft zu verbessern! Das offene Gespräch mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt kann ein erster Schritt sein. ■

auch Rot:

Sie haben mindestens ein rotes Antwortfeld angekreuzt.

Sie haben den Mut aufgebracht, auch für Sie vielleicht unangenehme Fragen ehrlich zu beantworten. Vielen Dank. Ihre Antworten zeigen, dass Sie regelmäßig oder gelegentlich so viel Alkohol trinken, dass Sie Ihrer Gesundheit damit schaden. Möglicherweise liegt auch eine Alkoholabhängigkeit vor. Um Ihrer Gesundheit nicht weiter zu schaden, sollten Sie dringend weniger Alkohol trinken oder ganz auf Alkohol verzichten. Wenn Sie die Erfahrung machen, dass Sie dies viel Kraft kostet bzw. dass Sie immer wieder in alte Gewohnheiten zurückfallen, sollten Sie fachlichen Rat und Hilfe annehmen. ■

STOPP!

Bei einer oder mehreren Ihrer Antworten ist ein »Stopp!« aufgetaucht.

In diesem Fall trinken Sie Alkohol in Situationen, in denen Alkohol eine besondere Gefahr für Sie und andere darstellt. Die Weltgesundheitsorganisation WHO propagiert deshalb in diesen Lebensbereichen »Punktnüchternheit«. Das heißt: kein Alkohol im Verkehr, bei der Arbeit, wenn Sie schwanger sind oder bestimmte Medikamente einnehmen!

Bitte bemühen Sie sich (nochmals) ehrlich um eine Änderung Ihres Alkoholkonsums. Sollte es Ihnen trotz bester Vorsätze dennoch nicht gelingen, Ihr Trinkverhalten zu ändern, möchten wir Ihnen empfehlen, fachlichen Rat und Hilfe anzunehmen. ■

Per Mausklick zum Test und vielen weiteren Informationen rund ums Thema Alkohol: www.suchtwoche.de

Zum Weiterlesen

Ausführliche Informationen und viele Tipps, wie Sie eingefahrene Trinkgewohnheiten ändern und grundlegende Probleme angehen können, enthält die Broschüre **„Alles klar? Tipps und Informationen für den verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol“** Bestellnr. 32 01 0000

Ausführliche Informationen über das Hilfeangebot sowie Berichte von Betroffenen enthält die Broschüre **„Alkoholfrei leben. Rat und Hilfe bei Alkoholproblemen“** Bestellnr. 31 01 1000

Beide Broschüren können kostenlos online unter www.bzga.de, per Fax unter 0221 8992257 oder per Post bei der BZgA, 51101 Köln, bestellt werden.

Weitere Informationen und telefonische Beratung

Bundesweite Sucht- und DrogenHotline
01805 313031
täglich 0-24 Uhr
(Kostenpflichtig. Es gilt der Preis entsprechend der Preisliste Ihres Telefonanbieters – in der Regel 0,14 Euro /Min. aus dem Deutschen Festnetz.)

BZgA-Infotelefon 0221 892031
Montag bis Donnerstag von 10-22 Uhr
Freitag bis Sonntag von 10-18 Uhr
Das BZgA-Infotelefon bietet eine erste persönliche Beratung mit dem Ziel, Ratsuchende an geeignete lokale Hilfs- und Beratungsangebote zu vermitteln.

Telefonseelsorge
0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (kostenlos)
täglich 0-24 Uhr

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS)
Postfach 13 69, 59003 Hamm, Telefon 02381 9015-0

www.bzga.de oder **www.dhs.de**
Auf den Internetseiten von BZgA und DHS finden Sie viele weitere Informationen und unter „Service/Beratungsstellen“ bzw. „Einrichtungen“ Adressdatenbanken mit allen Einrichtungen der Suchtkrankenhilfe und den Trägern und Gruppen der Suchtselbsthilfe in Deutschland.

Die 10 wichtigsten Regeln

für den verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol

1. Trinken Sie als Frau pro Tag nicht mehr als ca. 0,3 Liter Bier oder 0,15 Liter Wein/Sekt oder ca. 4 cl einer Spirituose (Likör, Korn, Wermut etc.)

Trinken Sie als Mann pro Tag nicht mehr als ca. 0,6 Liter Bier oder 0,3 Liter Wein/Sekt oder ca. 8 cl einer Spirituose (Likör, Korn, Wermut etc.)

Diese Mengen der verschiedenen alkoholischen Getränke enthalten jeweils ca. 12 bzw. 24 g reinen Alkohol. Unterhalb dieser Grenzwerte ist Alkohol in der Regel für gesunde, erwachsene Frauen und Männer nicht gesundheitsschädlich. Oberhalb der genannten Grenzen steigt das Risiko für eine Vielzahl gesundheitlicher Störungen und schwerer Erkrankungen sowie die Entwicklung einer Alkoholabhängigkeit deutlich an.

Für die verschieden hohen Grenzwerte für Frauen und Männer sind biologische Unterschiede verantwortlich: Bei gleichem Körpergewicht und gleicher getrunkener Menge erreicht der Alkoholgehalt im Körper der Frau einen um etwa 20 Prozent höheren Wert. Außerdem baut die weibliche Leber Alkohol langsamer ab, da sie weniger des hierfür benötigten Enzyms enthält.

Immer wieder ist zu hören, Alkohol habe auch eine gesundheitsfördernde Wirkung. Doch nur ein sehr geringer Alkoholkonsum, wie etwa jeden zweiten Tag ein kleines Glas Bier oder Wein, senkt unter Umständen für Menschen im mittleren oder höheren Alter das Risiko, bestimmte Herzerkrankungen, insbesondere einen Herzinfarkt, zu erleiden. Weit zuverlässiger kann das Herzinfarktrisiko durch Sport bzw. Bewegung und eine fettarme Ernährung gesenkt werden.

2. Vermeiden Sie es, sich zu betrinken.

Betrunkene sind für sich selbst und andere eine Gefahr:

- Bei jedem Rausch sterben Millionen von Gehirnzellen ab.
- Schlaganfälle und Herzrhythmusstörungen können direkt durch einen schweren Rausch ausgelöst werden.
- Alkohol trägt oftmals zu Aggressivität und Gewalt gegen andere bei. Körperverletzung, Totschlag und Vergewaltigung, Kindesmisshandlung und Gewalt in der Familie gelten als alkoholtypische Vergehen.
- Alkoholisierte Frauen und Männer werden häufiger Opfer von Straftaten.
- Selbstverletzungen, Verbrennungen und Erfrierungen sind häufig die Folge von Trunkenheit.
- Die Unfallgefahr in allen Lebensbereichen ist für Betrunkene um ein Vielfaches erhöht.

5. Kein Alkohol in Kinderhand. *

Kinder reagieren auf Alkohol sehr viel empfindlicher als Erwachsene. Bereits geringe Mengen, wie sie z. B. zwei Esslöffel hochprozentiger Schnaps enthalten, können schwere Vergiftungen verursachen. Schon bei 0,5 Promille Alkohol im Blut kann ein kleines Kind bewusstlos werden, und zwar ohne vorher das für Alkohol typische Anfangshoch zu erleben.

Jeder absichtliche und wiederholte Alkoholkonsum durch Kinder ist ein Warnsignal und ein Grund, z. B. bei einer Familien- oder Erziehungsberatungsstelle fachlichen Rat zu suchen.

8. Leben Sie als Schwangere und in der Stillzeit alkoholfrei.

Trinkt eine schwangere Frau Alkohol, gelangt dieser durch die Plazenta zum Embryo und greift die Nerven und Organe des Kindes direkt an. Schwere körperliche und geistige Behinderungen, wie Herzfehler oder Entwicklungsstörungen des Gehirns, können die Folge sein. Ein Grenzwert, bis zu dem keinerlei Risiko für das Kind besteht, kann nicht angegeben werden.

Auch in der Stillzeit ist alkoholfrei der bessere Weg. Alkohol geht in die Muttermilch über, und die Milch hat dann annähernd den gleichen Alkoholgehalt wie Blut und Gewebe der Mutter. Der Säugling kann Alkohol jedoch nur sehr schwer abbauen.

3. Bleiben Sie an zwei oder mehr Tagen pro Woche alkoholfrei.

Täglicher Konsum – egal welche Menge Sie trinken – bedeutet immer eine Gewöhnung. Es kann sich sogar eine Abhängigkeit entwickeln, die Ihre persönliche Freiheit einschränkt.

6. Der Alkoholkonsum Jugendlicher sollte deutlich unter den Grenzwerten für Erwachsene liegen. *

Dass Jugendliche alkoholische Getränke kennen lernen möchten, ist normal.

Je früher aber Kinder und Jugendliche beginnen, Alkohol zu trinken, desto größer ist die Gefahr, dass sie Alkohol später gewohnheitsmäßig trinken oder von ihm abhängig werden. Ein Rausch in jungen Jahren ist immer ein großes gesundheitliches Risiko. Organe können geschädigt, vor allem aber kann die Gehirnreifung beeinträchtigt werden.

Häufiger oder gar täglicher Konsum und Betrunkensein sind Warnsignale, auf die Eltern bzw. andere Erwachsene reagieren sollten.

9. Klären Sie jeweils, ob Sie trotz Einnahme eines bestimmten Medikaments Alkohol trinken dürfen.

Die Einnahme eines Medikaments und der Konsum von Alkohol schließen sich oft aus. Zum einen, weil Alkohol die gewünschte Wirkung des Medikaments beeinträchtigen oder sogar verhindern kann. Zum anderen kann es zwischen Medikamenten und Alkohol zu gefährlichen Wechselwirkungen kommen. Das gilt auch für freiverkäufliche Mittel.

Ein besonderes Problem ist die Kombination von Alkohol und psychisch wirksamen Medikamenten, wie Schlaf- und Beruhigungsmitteln oder Psychostimulantien (anregende Mittel). Hier vervielfacht sich die betäubende oder anregende Wirkung in u. U. gefährlicher Weise.

4. Trinken Sie keinen Alkohol, wenn es auf Leistungsfähigkeit, Konzentrationsvermögen und schnelle Reaktionen ankommt.

Das heißt: Kein Alkohol bei der Arbeit, wenn Sie noch am Straßenverkehr teilnehmen oder Sport treiben möchten. Denn volle geistige und körperliche Leistung ist nur bei 0,0 Promille möglich, und auch geringe Mengen Alkohol erhöhen die Unfallgefahr in allen Lebensbereichen.

7. Seien Sie als älterer Mensch besonders zurückhaltend mit Alkohol.

Die Fähigkeit des Körpers, Alkohol zu vertragen und abzubauen, sinkt mit zunehmendem Lebensalter. Vielfach wird im höheren Lebensalter zudem eine Dauereinnahme von Medikamenten notwendig, welche mit Alkohol in verhängnisvolle Wechselwirkungen treten können.

Eine Einschränkung problematischer Trinkmengen lohnt sich in jedem Alter! Meist verbessert sich innerhalb kurzer Zeit die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Auch körperliche bzw. organische Befunde, wie erhöhte Leberwerte oder eine Fettleber, Verdauungs- und Stoffwechselstörungen etc. bessern sich bereits nach einer kurzen Zeit der Abstinenz deutlich.

10. Prüfen Sie, ob bei Ihnen gesundheitliche Risiken und Belastungen für Alkoholfreiheit bzw. besondere Zurückhaltung sprechen.

Chronische Krankheiten und gesundheitliche Risiken können selbst durch geringe Mengen Alkohol ungünstig beeinflusst werden. Dazu gehören beispielsweise:

- Diabetes (Zuckerkrankheit)
- Lebererkrankungen, insbesondere Hepatitis C
- Depressionen und andere psychische Erkrankungen

Auch Abhängigkeitsprobleme eines nahen Verwandten sind ein Grund zu besonderer Zurückhaltung bzw. Abstinenz, da ein erblicher Einfluss bei der Entwicklung einer Alkoholabhängigkeit mittlerweile als sicher gilt. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt, wenn Sie weitere Informationen wünschen, oder wenden Sie sich an eine Beratungsstelle.

* **Das Jugendschutzgesetz**
Für den Verkauf und Konsum von Alkohol gilt nach dem Jugendschutzgesetz:

- Die Abgabe von Alkohol an unter 16-Jährige ist verboten.
- Auch der Konsum von Alkohol ist Kindern und Jugendlichen unter 16 Jahren in der Öffentlichkeit verboten.
- Unter 18-Jährige dürfen Getränke und Lebensmittel, die Branntwein enthalten, weder in der Öffentlichkeit konsumieren noch dürfen diese Getränke an sie abgegeben werden. Dies gilt z. B. für Schnaps, aber auch für alle branntweinhaltigen Mixgetränke, wie sog. Alkopops.

NA TOLL! Oder vielleicht doch nicht?

Jugendliche sind durch Alkohol besonders gefährdet

Ob beim Splash Festival in Chemnitz, am Strand auf Fehmarn, in einer Berliner Jugendherberge oder auf dem Stadtfest in Rheine: Kai und die anderen „Peers" in ihren knallgelben T-Shirts mit der Aufschrift NA TOLL! fallen auf. Unterwegs sind die Peers im Auftrag der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Sie sollen auf Jugendliche zugehen und mit ihnen zum Thema Alkohol ins Gespräch kommen.

„Eigentlich ist es ganz einfach", erzählt Kai. Den Einstieg findet er über einen Wissenstest. Neun Fragen hat dieser Test nur, aber die haben es in sich. Eine Frage zum Beispiel lautet: „Wie lange hast du noch Alkohol im Blut, nachdem du ein kleines Glas Bier getrunken hast?" Bei einer anderen Frage werden die Jugendlichen nach den Faustregeln für einen risikoarmen Konsum gefragt. Besonders heiß wird nach Kais Beobachtungen die Frage diskutiert: „Wie wirkt sich Alkohol auf das Sexleben aus?"

Ansprache auf Augenhöhe

„Mit der Peer-Aktion im Rahmen der NA TOLL!-Kampagne wollen wir gezielt junge Menschen erreichen, um sie über die Wirkungen und das Gefahrenpotential von Alkohol zu informieren", erklärt Dr. Elisabeth Pott, Direktorin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). „In einer Lebensphase, in der viele Jugendliche mit dem Rauchen beginnen und ihren ersten Alkoholrausch erfahren, müssen altersgerechte Präventionsangebote vorhanden sein, damit sich junge Menschen mit Kopf und Herz einbringen können." Das Besondere an diesem Konzept sei der Einsatz der Peers, so Dr. Elisabeth Pott weiter, denn dass Gleichaltrige einen anderen Zugang zu ihren Altersgenossinnen und Altersgenossen haben, ist unbestritten.

Ohne solides Grundwissen kommen aber auch Peers nicht weiter. Bevor sie durch die BZgA in Gesprächsführung geschult werden, heißt es deshalb pauken. „Wenn ich überzeugen möchte, brauche ich Argumente" sagt Kai. „Manche Vorurteile halten sich hartnäckig." Zum Beispiel glauben immer noch viele, es gebe Tricks, um schneller wieder nüchtern zu werden. Oder Alkohol wirke sich positiv auf das Sexleben aus.

Viele Jugendliche sind nicht ausreichend informiert

Constanze ist ebenfalls als Peer unterwegs. „Das Interesse am Thema Alkohol ist auf jeden Fall groß", fasst sie ihre Erfahrungen zusammen. „Aber oftmals gibt es einen starken Gruppenzwang, dass man Alkoholtrinken toll finden soll. Außerdem erschreckt es mich, dass selbst ältere Jugendliche oft nur wenig über Alkohol wissen."

„Viele Jugendliche schätzen die gesundheitlichen Risiken des Alkoholkonsums völlig falsch ein", erklärt Dr. Pott. „Alkohol ist ein Zellgift. Schon geringe Mengen sind für Jugendliche gesundheitsschädlich und schädigen dauerhaft die Gehirnzellen. Häufige Rauschzustände führen zu Entwicklungsstörungen. Merkfähigkeit, Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit lassen ebenfalls nach."

Weitere Gefahren sind die erhöhte Unfallgefahr und die wachsende Bereitschaft zur Gewalt. Nach Angaben eines Automobil-Clubs geht jeder dritte Autounfall unter Alkoholeinfluss auf das Konto junger Menschen zwischen 18 und 24 Jahren. Sechs von zehn jugendlichen Gewalttätern haben vor der Tat Alkohol getrunken.

Vor diesem Hintergrund sollen junge Menschen, die sich noch im Wachstum befinden, ganz auf Alkohol verzichten. Nach dem Jugendschutzgesetz darf Alkohol an unter 16-Jährige deshalb überhaupt nicht und Spirituosen sowie spirituosenhaltige Getränke erst an über 18-Jährige abgegeben werden.

„Im direkten Kontakt, da gibt sich mancher extrem cool", erzählt Constanze. „Ich bin mir aber sicher, dass unsere Botschaft trotzdem ankommt. Die Broschüre, die wir am Ende eines Kontaktes überreichen, nehmen alle gerne mit." ■

Was können Eltern tun?

Wohl alle Eltern möchten ihre Kinder vor Schäden durch Alkohol und andere Drogen bewahren. Dass dies wirklich gelingt, kann niemand garantieren. Die folgenden Hinweise können Eltern aber helfen, Kinder auf einen eigenverantwortlichen Umgang mit Alkohol vorzubereiten:

Eltern sind Vorbilder

Wenn Sie selbst verantwortungsvoll mit Alkohol umgehen, schaffen Sie eine wichtige Grundlage dafür, dass Ihr Kind das später auch tun wird. Prüfen Sie sich deshalb selbst – z. B. mit Hilfe des Selbsttests auf den Mittelseiten dieser Zeitung – und versuchen Sie, ein gutes Vorbild zu sein. Sprechen Sie ggf. auch über eigene Probleme im Umgang mit Alkohol und bleiben Sie damit glaubwürdig.

Setzen Sie eine klare Grenze

Je eher Jugendliche beginnen, Alkohol zu trinken, desto größer sind die Gefahren. Dulden Sie deshalb in Ihrem familiären Umfeld keinen Alkoholkonsum bei Kindern und Jugendlichen unter 16 Jahren. Diese Altersgrenze zieht auch das Jugendschutzgesetz: In der Öffentlichkeit darf Alkohol weder an unter 16-Jährige abgegeben noch von ihnen getrunken werden.

Im Kontakt bleiben

Versuchen Sie, im Kontakt und im Gespräch mit Ihrem Kind zu bleiben, auch wenn dies vor allem in den Jahren der Pubertät schwierig sein mag. Ihr Kind setzt sich mit vielen Fragen auseinander. Es braucht Sie und Ihre Unterstützung! Signalisieren Sie Ihrem Kind, dass Sie da sind und dass Sie offen sind für seine Fragen.

Über Alkohol informieren

Ihr Kind sollte jeweils altersgemäß über Alkohol informiert sein. Schon kleine Kinder können verstehen, dass zu viel Alkohol gefährlich ist und krank macht. Jugendliche sollten wissen, welche Risiken mit häufigem und exzessivem Alkoholtrinken verbunden sind und wie ein verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol aussieht. Sprechen Sie mit Ihrem Kind und weisen Sie es auf das Informationsangebot der BZgA für Jugendliche hin.

Rat und Hilfe annehmen

Meistens trinken Jugendliche Alkohol, um zu feiern, Spaß zu haben oder sich in ihrer Clique zu beweisen. Gefährlich wird es, wenn Alkohol getrunken wird, um Problemen aus dem Weg zu gehen. Daraus kann sich eine Abhängigkeit entwickeln. Wenn Sie das Gefühl haben, die Situation spitzt sich zu, sollten Sie sich Hilfe von außen suchen.

Wenden Sie sich z. B. an das **BZgA-Infotelefon zur Suchtvorbeugung**, 0221 892031, Mo. bis Do. 10.00-22.00 Uhr, Fr. bis So. 10.00-18.00 Uhr. ■

Ein Gespräch zwischen Vater und Sohn

Je früher Jugendliche beginnen, Alkohol zu trinken, desto größer ist das Risiko für die Gesundheit. Eltern sollten deshalb in ihrer Haltung klar und eindeutig bleiben.

Herr Müller (Herr M.) und sein Sohn Simon (S.) müssen für die bevorstehende Geburtstagsparty einkaufen:

S.: *„Papa, wir müssen noch für meine Geburtstagsparty einkaufen."*
Herr M.: „Ja stimmt, können wir das morgen früh machen?"
S.: *„Okay."*
Herr M.: „Was willst Du deinen Gästen denn alles anbieten? Pizza soll es geben und was noch?"
S.: *„Na ja, jede Menge zu trinken, Cola und Limo – und – ich wollte eigentlich auch eine Kiste Bier …"*
Herr M.: „Nein, Simon. Du wirst 15 Jahre alt! Alkohol kaufe ich nicht für deine Feier."
S.: *„Aber Papa, bei Björn, bei Kevin … überall gab es auch Alkoholisches – und die wurden auch 15."*
Herr M.: „Ich weiß, die anderen dürfen immer alles. Tut mir leid, in dieser Sache kriegst du mich nicht 'rum."
S.: *„Papa, es kommen doch auch ein paar, die sind schon 16. Die halten mich ja für ein Baby!"*
Herr M.: „Na, wenn es echte Freunde sind, werden sie das nicht tun. Du kennst doch das Jugendschutzgesetz. Alkohol trinken und kaufen ist für unter 16-Jährige nicht erlaubt in der Öffentlichkeit. Und das aus gutem Grund."
S.: *„Du trinkst doch auch Alkohol, warst sogar schon mal richtig voll, das habe ich mitgekriegt. Und außerdem, meinst Du vielleicht, ich hätte noch nie Alkohol getrunken?"*
Herr M.: „Du hast recht. Ich trinke Alkohol, aber ich bin ja wohl erwachsen, oder? Ja, ich war auch schon mal betrunken und ich bin nicht besonders stolz drauf, das kannst du mir glauben. Ich achte schon drauf, dass mir das nicht noch einmal passiert.
Es stimmt auch, dass ich nicht immer auf Dich aufpassen kann. Das will ich auch gar nicht, Du musst schließlich deine eigenen Erfahrungen machen. Es ist mir auch klar, dass du schon mal Alkohol probiert hast. Weißt Du eigentlich, dass Alkohol trinken in so frühen Jahren besonders schädlich ist? Ich mache mir da wirklich Sorgen um Dich und bin immer richtig froh, wenn Du abends gesund und munter wieder nach Hause kommst. Versteh deshalb bitte, dass es hier bei uns im Haus für keinen unter 16 Jahren Alkohol geben wird und auf deiner Geburtstagsfeier müssen die paar, die schon 16 sind, auch auf Alkohol verzichten."

Simon brummt in sich hinein und verlässt das Zimmer. ■

Zum Weiterlesen

„Alkohol … reden wir darüber. Ein Ratgeber für Eltern"
Diese Broschüre ist kostenlos erhältlich. Sie kann online unter www.bzga.de, per Fax unter 0221 8992257
oder schriftlich bei der BZgA, 51101 Köln, bestellt werden.

Mehr Infos …

… für Eltern und alle in der Kinder- und Jugendarbeit Engagierten:
- www.kinderstarkmachen.de
- Zahlreiche Medien und Materialien können kostenlos online unter www.bzga.de, per Fax unter 0221 8992257 oder per Post bei der BZgA, 51101 Köln, bestellt werden, z. B.:
  - Materialien zu Suchtprävention, Bestellnr. 33 110 100
  - Broschürenset – Kinder stark machen, Bestellnr. 33 710 000

… für Jugendliche:
- zur NA TOLL!-Kampagne: www.bist-du-staerker-als-alkohol.de
- zu legalen und illegalen Drogen: www.drugcom.de
- zum Rauchen: www.rauchfrei-info.de
- u. a. folgende Medien können kostenlos online unter www.bzga.de, per Fax unter 0221 8992257 oder per Post bei der BZgA, 51101 Köln, bestellt werden:
  - NA TOLL! Jugendbroschüre, Bestellnr. 32 10 1000
  - NA TOLL! Cocktails ohne Alkohol, Bestellnr. 32 10 1800
  - NA TOLL! Postkartenserie, Bestellnr. 32 10 1200
  - NA TOLL! Plakatserie, Bestellnr. 32 10 1200

Was tun, wenn Alkohol zum Problem wird?

Für Alkoholkranke gibt es wirksame Hilfeangebote – annehmen muss sie jeder selbst

„Irgendwann war das Kind halt in den Brunnen gefallen.“ Der 45-jährige Rolf zuckt mit den Achseln und erinnert sich, wie sein Alkoholproblem begann. Anfangs eher harmlos. Er heiratete früh, wurde rasch hintereinander zweimal Vater und die Familie kaufte ein kleines Haus. Mit Umstrukturierungen im Betrieb kam die Angst vor dem Verlust der Arbeitsstelle. Bald merkte er: Nach ein oder zwei Gläsern Bier ging es ihm besser, Angst und Stress verschwanden. Aus den ein oder zwei Gläsern wurden bald vier oder fünf, am Ende trank er mehrere Liter Bier täglich und Schnaps dazu. Seine Frau machte ihm Vorwürfe, es gab häufig Streit, die Kinder litten kaum bemerkt unter der Situation.

Rolf gehört zu den 1,6 Millionen Menschen in Deutschland, die abhängig vom Alkohol sind. Abhängige können nicht mehr ohne Alkohol leben, ihr Körper reagiert mit Entzugserscheinungen, wenn er keinen Alkohol mehr bekommt. Abhängige Menschen vernachlässigen ihre Hobbys, ihr Denken und Handeln kreist nur noch um die Droge Alkohol. Alkoholabhängigkeit ist eine anerkannte Krankheit, deren Behandlung wie bei anderen Krankheiten auch bezahlt wird.

Weitere rund 1,6 Millionen Menschen in Deutschland trinken missbräuchlich Alkohol. Das heißt, sie nehmen es in Kauf, sich oder anderen zu schaden. Sie verursachen bei sich selbst körperliche oder psychische Schäden, aber auch Unfälle am Arbeitsplatz oder im Straßenverkehr. Fast ein Viertel aller, die einer Gewalttat verdächtigt werden, stehen laut polizeilichen Angaben unter Alkoholeinfluss.
Rolf nahm beispielsweise körperliche Schäden wie schlechte Leberwerte in Kauf. Auch der stete Streit mit seiner Frau brachte ihn nicht zum Umdenken. Erst ein Betriebsfest öffnete ihm die Augen. Er lag betrunken in der Ecke

und an der späteren Reaktion seiner Kollegen merkte er: Sie wussten längst, dass er viel zu viel trank. Obwohl er sich doch stets bemüht hatte, sein Problem zu verheimlichen. Er schämte sich so, dass er sich Hilfe suchte.

Druck von Partnern, Angehörigen oder Kollegen und Kolleginnen ist für Betroffene oft der Anlass, etwas gegen ihr Alkoholproblem zu tun. Hilfreich ist es, wenn die Umgebung das Problem offen anspricht und dem Abhängigen die Verantwortung für seine Sucht lässt. Der Abhängige leugnet sein Problem meist und versucht, es zu verheimlichen. Je früher sich ein Betroffener jedoch Hilfe sucht, desto besser. Selbst wenn noch große Zweifel bestehen, ob überhaupt ein Alkoholproblem vorliegt, ist es ratsam, sich mit seinen Fragen an Fachleute zu wenden. Das gilt übrigens auch für Angehörige.

Gut ausgebautes Hilfesystem

Deutschland hat ein sehr gut ausgebautes und erfolgreiches Hilfesystem mit verschiedenen Anlaufstellen. Weit über 60 Prozent der Behandlungen von Alkoholkrankheit sind erfolgreich. Es gibt Abhängige, die alleine den Weg aus der Sucht schaffen, sie haben meist Unterstützung von Angehörigen und Partner bzw. Partnerin. Gelingt dieser Weg nicht, ist es für Betroffene oft schwer, sich fachliche Hilfe zu suchen, obwohl es mittlerweile ein auf die Bedürfnisse und die Situation des Einzelnen abgestimmtes und differenziertes Hilfesystem gibt.

Ein erster Ansprechpartner kann der Hausarzt sein. Er stellt fest, ob bereits körperliche Schäden entstanden sind und verweist, wenn nötig, an andere Stellen. Wichtig ist, so offen wie möglich mit dem Problem umzugehen und sich die Fragen an den Arzt im Vorfeld zu überlegen. Denn die Früherkennung ist bei Alkoholproblemen ebenso wichtig wie bei anderen Krankheiten.

Für Hilfe bei einer auf Sucht spezialisierten Stelle stehen in den meisten Städten und Kreisen spezielle Beratungsstellen zur Verfügung. Die Telefonnummern sind in den örtlichen Telefonbüchern zu finden, können aber auch über das Gesundheitsamt erfragt werden.

So machte Rolf nach einem Gespräch mit seinem Arzt und dem erfolglosen Versuch, weniger zu trinken, einen Termin bei einem Suchtberater aus. Im ersten Gespräch ging es um die Klärung seiner Situation. Gespräche in der Beratungsstelle dienen dazu, gemeinsam eine Art „Hilfeplan“ festzulegen, der sehr individuell ausfallen kann. Rolf machte zuerst eine Entzugsbehandlung, die stationär oder ambulant durchgeführt werden kann. Bei dieser Behandlung wird der Körper vom Alkohol entwöhnt. Sie dauert nur kurz, reicht aber in den seltensten Fällen aus. Denn danach geht es darum, ein Leben ohne Alkohol zu üben und Probleme anders zu lösen als mit dem Griff zum Glas.

Ambulante und stationäre Therapie

Da Rolf noch seine Arbeitsstelle hatte und seine Frau ihn unterstützte, machte er eine ambulante Therapie in der Psychosozialen Beratungsstelle. Bei einer ambulanten Therapie oder Entwöhnung bleibt der Betroffene in seinem sozialen Umfeld. Es finden über mindestens sechs Monate Gruppentreffen mit psychologischer Betreuung statt. Dabei werden auch die Partnerinnen bzw. Partner mit einbezogen. Bei manchen Abhängigen kann eine stationäre Therapie in einer Fachklinik nötig sein. Beispielsweise, wenn es einem Betroffenen nicht gelingt, ohne Alkohol zu leben, keine soziale Unterstützung oder keine Wohnung mehr vorhanden ist. Der Aufenthalt in der Klinik dauert 6 bis 16 Wochen, es gibt verschiedene Gruppenangebote sowie Einzeltherapie.

Manchmal schaffen Betroffene den Ausstieg aus ihrer Abhängigkeit mit Hilfe einer Selbsthilfegruppe (siehe nächste Seite). Auf jeden Fall empfiehlt sich der Besuch einer solchen Gruppe nach der Therapie zur so genannten Nachsorge. Man weiß heute, dass die Rückfallgefahr viel geringer ist, wenn eine Selbsthilfegruppe besucht wird.

Auch Rolf geht noch zwei Jahre nach seiner Therapie in eine solche Gruppe. Er musste lernen, abstinent und ohne Alkohol zu leben. Was ihm anfangs schier unmöglich erschien, ist ihm heute fast zur Selbstverständlichkeit geworden. Er lernte, anders mit sich und seinen Ängsten umzugehen. „Ich dachte, als richtiger Mann muss ich alles schaffen“, weiß er heute. Überforderung gestand er sich damals nicht zu, lieber griff er zum Alkohol. Heute ist das anders. Auch seine Frau lernte in der Therapie dazu. Nur eins bereut Rolf noch: „Ich wünschte, ich hätte mir mein Alkoholproblem früher eingestanden und mir Hilfe gesucht.“ Das ist auch sein Rat an andere Betroffene. Auch wenn es schwer fällt, den ersten und wichtigsten Schritt zu tun: sich Hilfe suchen, bevor das Leben völlig im Alkohol-Brunnen ertrinkt. ■

„Ich wünschte, ich hätte mir früher Hilfe gesucht.“

Rund 1,6 Millionen Menschen in Deutschland sind alkoholabhängig.
Die Abhängigkeit von Alkohol ist seit 1968 als Krankheit anerkannt. Die Kosten der Behandlung übernehmen die Krankenkassen und der Rentenversicherungsträger oder das Sozialamt.

Der häufigste Weg aus der Abhängigkeit:
1. Kontakt- und Motivationsphase
2. Entzugsbehandlung
3. Entwöhnung, stationär oder ambulant
4. Nachsorge, häufig Selbsthilfegruppe

Wir gehen raus …

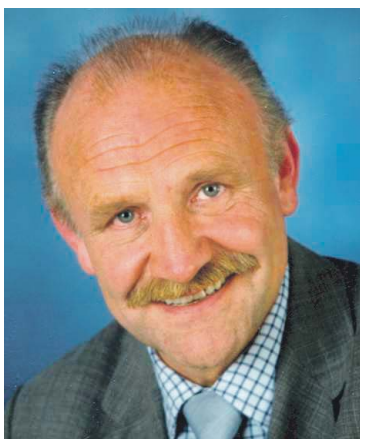
Am Freitag, 15. Juni und Samstag, 16. Juni lautet das Motto der Suchtwoche: Wir gehen raus. Am 15. Juni werden bundesweit Suchtberaterinnen und Suchtberater aus Beratungsstellen und Fachkliniken in Arztpraxen und Apotheken unterwegs sein und ihre Beratung anbieten. Denn Ärzte und Ärztinnen, Apotheker und Apothekerinnen sind häufig die Ersten, die ein vertrauliches Gespräch führen können, wenn ein Verdacht auf riskanten Konsum besteht.

Am Samstag, 16. Juni 2007 werden Mitglieder von Suchtselbsthilfegruppen in der Öffentlichkeit informieren. In persönlichen Gesprächen kann damit ein verstärktes Bewusstsein für den Umgang mit Alkohol geschaffen werden. In der Selbsthilfe sind Expertinnen und Experten in eigener Sache engagiert. Sie verteilen das Material der Suchtwoche, den Selbsttest und die Aktionszeitung. Und sie können natürlich auch beraten, wenn das jemand möchte. Denn niemand sonst weiß so gut, wo es enden kann, wenn Alkoholkonsum überhand nimmt.

Bei diesen Aktionen geht es, wie in der gesamten Suchtwoche, nicht um ein Verbot. Es geht um Verantwortung. ■

„Ein klares Plus für die Gesundheit“

Fragen an Rolf Stuppardt, Vorstandsvorsitzender des IKK-Bundesverbands



Rolf Stuppardt, Vorstandsvorsitzender des IKK-Bundesverbands

Die Krankenkassen finanzieren seit vielen Jahren die Entzugsbehandlung für suchtkranke Versicherte. Wie engagieren sich die Krankenkassen darüber hinaus beim Thema Alkohol?
Stuppardt: Die beste Strategie gegen Sucht- und andere Krankheiten besteht in einer wirkungsvollen Vorbeugung. Hierzu sind die Krankenkassen ausdrücklich auch gesetzlich aufgefordert: Sie sollen Leistungen anbieten, die den Gesundheitszustand ihrer Versicherten erhalten und verbessern.

Wie werden diese Vorgaben umgesetzt?
Stuppardt: Zunächst einmal ist zu sagen, dass die gesamte GKV die Wiedereinführung dieser präventiven Leistungen einmütig begrüßt hat. Sie waren ja 1996 vom Gesetzgeber gegen unseren Willen aus dem Leistungskatalog gestrichen worden. Um eine hohe Qualität der Angebote sicherzustellen, haben die Spitzenverbände der Krankenkassen unter Einbeziehung unabhängiger Sachverständiger einen Leitfaden Prävention erarbeitet. Dieser Leitfaden legt u. a. fest, in welchen Bereichen Angebote von den Krankenkassen finanziert werden können und welche Qualifikationen Anbieter nachweisen müssen, denn natürlich soll das vorhandene Geld so sinnvoll und effektiv wie möglich ausgegeben werden.

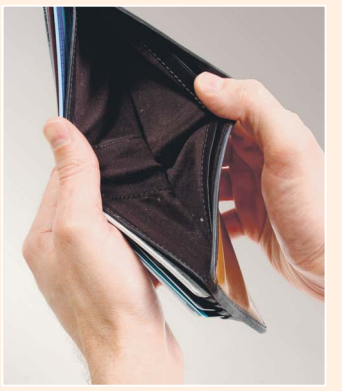
Welchen Stellenwert nimmt der Umgang mit Alkohol dabei ein?
Stuppardt: Suchtmittelkonsum bei Alkohol und Tabak steht gleichberechtigt in einer Reihe von insgesamt vier für die Prävention besonders wichtigen Handlungsfeldern. Neben dem Konsum von Suchtmitteln sind dies die Gesundheitsfaktoren: Bewegung, Ernährung sowie Stressbewältigung und Entspannung.

Als Präventionsprinzipien im Bereich des Suchtmittelkonsums wurden hierbei definiert:

1. die Förderung des Nichtrauchens und die Rauchfreiheit am Arbeitsplatz und
2. ein gesundheitsgerechter Umgang mit Alkohol bzw. die Reduzierung des riskanten Alkoholkonsums sowie „Punktnüchternheit“ (z. B. null Promille am Arbeitsplatz).

Besonders wichtig ist uns, dass die Prävention in den Lebenswelten der Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen verankert wird. Erfreulicherweise spielt bei den vielen Präventionsprojekten der Krankenkassen in Schulen und Betrieben die Suchtvorbeugung (insbesondere von Alkohol- und Nikotinmissbrauch) eine wachsende Rolle. Wir engagieren uns dabei mit Beratungen, Kursen und durch Unterstützung einer gesunden Gemeinschaftsverpflegung und Getränkeversorgung.

Welche Hoffnung setzen Sie als Vertreter des IKK-Bundesverbandes in diese Aktionswoche?
Stuppardt: Wir hoffen, dass die Bedingungen für Suchtgefahren besser erkannt und gezielter bekämpft werden. In unserer Gesellschaft wird weiterhin zu viel und zu oft Alkohol getrunken. Dabei ist noch zu wenig bekannt, dass Alkohol die Gesundheit belastet, lange bevor eine Sucht offensichtlich wird. Ein schlechter Gesamtzustand, Schlafstörungen, Nervosität, häufige Infektionskrankheiten, sexuelle Probleme – all das kann damit zu tun haben, dass jemand zu viel Alkohol trinkt. Ein verantwortungsvoller Umgang ist ein klares Plus für die Gesundheit. Das ist die Botschaft, die wir Krankenkassen mithelfen möchten, im Bewusstsein der Bevölkerung zu verankern. ■



Raus aus der Schuldenfalle

Viele Suchtkranke stehen nach einer erfolgreichen Therapie vor einer weiteren, manchmal unüberwindlich scheinenden Hürde: den Schulden aus der Zeit ihrer Abhängigkeit. Die Angst vor einer Lohnpfändung lässt mögliche Arbeitgeber und die Betroffenen selbst davor zurückschrecken, einen Arbeitsvertrag abzuschließen. Resignation und der Rückfall in den Suchtmittelkonsum drohen.

Hier setzt die Stiftung Integrationshilfe – Marianne von Weizsäcker Fonds an. Gemeinsam mit der betreuenden Beratungsstelle vor Ort verhandelt die Stiftung mit den Gläubigern, um eine Reduzierung der Schulden zu erreichen. Für die verbleibenden Schulden stellt der Fonds ein Darlehen zur Verfügung, für das ein Rückzahlungsplan vereinbart wird. Die Höhe der Raten wird dabei an die wirtschaftliche Situation der Betroffenen angepasst. Die ehemals Suchtkranken bekommen so eine gute Chance, in überschaubarer Zeit schuldenfrei zu werden.

Seit seiner Gründung 1989 konnte der Fonds 1 800 Betroffenen und 2 400 mitbetroffenen Kindern helfen. Insgesamt wurden durch die Auszahlung von rund 3 Mio. Euro Schulden von 15 Mio. Euro bei 6 500 Gläubigern aus der Welt geschafft. ■

Marianne von Weizsäcker Fonds, Hamm,
Tel. 02381 21006,
www.weizsaecker-stiftung.de

Selbsthilfeverbände

Al-Anon Familiengruppen
Selbsthilfegruppen für Angehörige und Freunde von Alkoholikern,
Essen, Tel.: 0201 773007,
www.al-anon.de

Alateen – Selbsthilfegruppen für jugendliche Angehörige von Alkoholikern,
Essen, Tel.: 0201 773007,
www.al-anon.de

Anonyme Alkoholiker (AA)
Interessengemeinschaft e. V.,
München, Tel.: 089 3164343 oder 3169500,
www.anonyme-alkoholiker.de

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche Bundesverband e. V.
Dortmund, Tel.: 0231 5864132,
www.blaues-kreuz.org

Blaues Kreuz in Deutschland e. V.
Wuppertal, Tel.: 0202 62003-0,
www.blaues-kreuz.de

Bundesverband der Eltern und Angehörigen für akzeptierende Drogenarbeit e. V. (1993)
Wuppertal, Tel.: 0202 423519,
www.akzeptierende-eltern.de

Bundesverband der Elternkreise drogengefährdeter und drogenabhängiger Jugendlicher e. V. (BVEK)
Berlin, Tel.: 030 556702-0,
www.bvek.com

Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur e. V.
Hagen, Tel.: 02331 7878585,
www.deutscher-frauenbund.de

Deutsches Rotes Kreuz e. V.
Tel. 030 85404-298, www.drk.de

FASworld e. V. Deutschland
Lingen, Tel.: 0591 7106700,
www.fasworld.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Bundesverband e. V.
Kassel, Tel.: 0561 780413,
www.freundeskreise-sucht.de

Guttempler in Deutschland
Hamburg, Tel.: 040 245880,
www.guttempler.de

JUVENTE – Jugendabteilung der Guttempler in Deutschland
Hamburg, Tel.: 040 245880,
www.juvente.de

Kreuzbund e. V. – Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige
Hamm, Tel.: 02381 67272-0,
www.kreuzbund.de

Narcotics Anonymous – Service Komitee
Darmstadt,
www.narcotics-anonymous.de

Selbsthilfe Sucht in der Arbeiterwohlfahrt – Arbeiterwohlfahrt Bundesverband e. V.
Bonn, Tel.: 0228 6685-157,
www.awo.org

Stiftung Synanon
Berlin, Tel. 030 55000-0,
www.synanon.de

„Am besten hilft man, wenn man nicht hilft“

Manchmal verändern Worte ein Leben. Bei Karin Weidenhauer war es die einfache Frage: „Warum setzen wir ihn nicht vor die Tür?“ Der Satz aus dem Mund ihres Sohnes gab ihr die Kraft, endlich einen Schlussstrich zu ziehen. Sie wollte aufhören mit den Selbsttäuschungen und den tausend Entschuldigungen. Wieder für sich selbst sorgen. Und sich von ihrem alkoholabhängigen Mann trennen.

Acht Millionen Mitbetroffene

Schätzungsweise acht Millionen Angehörige alkoholkranker Menschen leben in Deutschland. Oft leiden sie mehr unter der Krankheit als die betroffene Person selbst. Die meisten richten mit der Zeit ihr ganzes Leben auf den suchtkranken Menschen aus. Wie kann ich helfen? Was muss ich tun, damit er bzw. sie nicht weiter trinkt? Wie verstecke ich unsere Probleme vor den Nachbarn und Freunden? Als „co-abhängig“ bezeichnet man Menschen, wenn sie mit ihrem Verhalten die Suchtkrankheit eines anderen unterstützen.

Auch bei Karin Weidenauer drehte sich alles um ihren Mann. Um ihn vom Trinken abzuhalten, versteckte sie Flaschen oder schüttete einen Teil weg und füllte sie mit Wasser auf. Einige Male trank sie sogar mit, damit er nicht so viel trank. Sie malte Striche auf die Flaschen, um die Trinkmenge zu kontrollieren. Wenn er einmal einen Tag nur eine halbe Flasche Cognac leerte, hoffte sie sofort, dass er am nächsten Tag nur mehr eine viertel Flasche und am übernächsten Tag überhaupt nicht mehr trinken würde. „Ich wollte ihn beschützen und bewachen und habe mir vorgestellt, dass ich es allein schaffen würde“, erzählt sie. Sie schirmte die Familie nach außen ab, erzählte niemanden von ihrem Geheimnis und dachte, keiner würde es merken. Eine Illusion, denn fast alle Freunde und Arbeitskollegen wussten Bescheid. „Nach der Scheidung haben mir die Nachbarn erzählt, dass sie es schon lange geahnt haben.“ Heute weiß sie, dass sie mit ihren vergeblichen Anstrengungen das Leiden der Familie nur verlängert hat.

Ein zermürbender Teufelskreis

Ein Teufelskreis begann: Misstrauen, Vorwürfe, Streitereien, Angst vor sozialen Kontakten, finanzielle Nöte. Schließlich antwortete der Körper auf die großen seelischen und körperlichen Belastungen. Sie wurde buchstäblich krank vor Sorge und kämpfte mit Kreislauf- und Magenbeschwerden, ständigen Migräneanfällen und Durchfällen. Der Hausarzt empfahl ihr, sich um sich selbst zu sorgen, aber diesen Rat schlug sie in den Wind. Auch die Kinder litten unter der Situation. Sie waren vergessen in der zweiten Reihe, hinter dem Vater, der alle Aufmerksamkeit beanspruchte. Wenn die Mutter ihrer kleinen Tochter versprach, am Sonntag in den Zoo zu gehen, fiel der Zoobesuch aus, weil der Vater volltrunken in der Wohnung randalierte. Auch am nächsten Sonntag wiederholte sich dasselbe Drama. Mit 15 Jahren wurde die Tochter magersüchtig und depressiv und quälte sich mit Selbstmordgedanken.

Hilfe für die Angehörigen

Karin Weidenauer arbeitet jetzt seit mehreren Jahren ehrenamtlich als Helferin und Gruppenleiterin im Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe in Mannheim. Sie hat oft zugehört, wenn Angehörige erklären, warum sie für den alkoholkranken Partner Essen zubereiten, die Wohnung sauber machen und die Flaschen wegräumen. „Man muss ihnen dann deutlich sagen, dass sie damit für die Saufkarriere des anderen mitverantwortlich werden.“ Die Erfahrungen der Gruppenmitglieder helfen den Neuen bei der schmerzhaften Erkenntnis.

In vielen Fällen unterstützen Angehörige den Partner bis zur Selbstaufgabe.

Sehr oft hilft nur eine professionelle Beratung und Therapie, um den Knoten aus beschützender Kontrolle und Hassliebe zu durchbrechen. Karin Weidenauer fordert: „Es wird Zeit, dass auch die Angehörigen einbezogen werden. Die Krankenkassen sollten endlich anerkennen, dass auch die co-abhängige Familie eine begleitende Therapie braucht, von kostenloser Beratung bis hin zu Kuren.“ ■

Wenn Papa oder Mama trinken

Kinder leiden schwer, wenn ein Elternteil oder gar beide Eltern von einer Suchterkrankung betroffen sind. Meistens versuchen sie, das „Familiengeheimnis“ unter allen Umständen zu wahren. Bei allen Hilfeangeboten, die es für Erwachsene gibt: An die Kinder denkt man häufig zuletzt. Für sie wäre es aber besonders wichtig, professionelle Hilfe zu erhalten. Denn ihr Risiko, später selbst suchtkrank zu werden, ist dreimal höher als bei ihren Altersgenossen aus nicht suchtbelasteten Familien. In Karlsruhe versucht man seit 1997 mit der Gruppe „Regenbogen“, Kindern aus gefährdeten Familien zu helfen. Die Sozialpädagogin Christiane Körner berichtet über die Arbeit in der Gruppe.

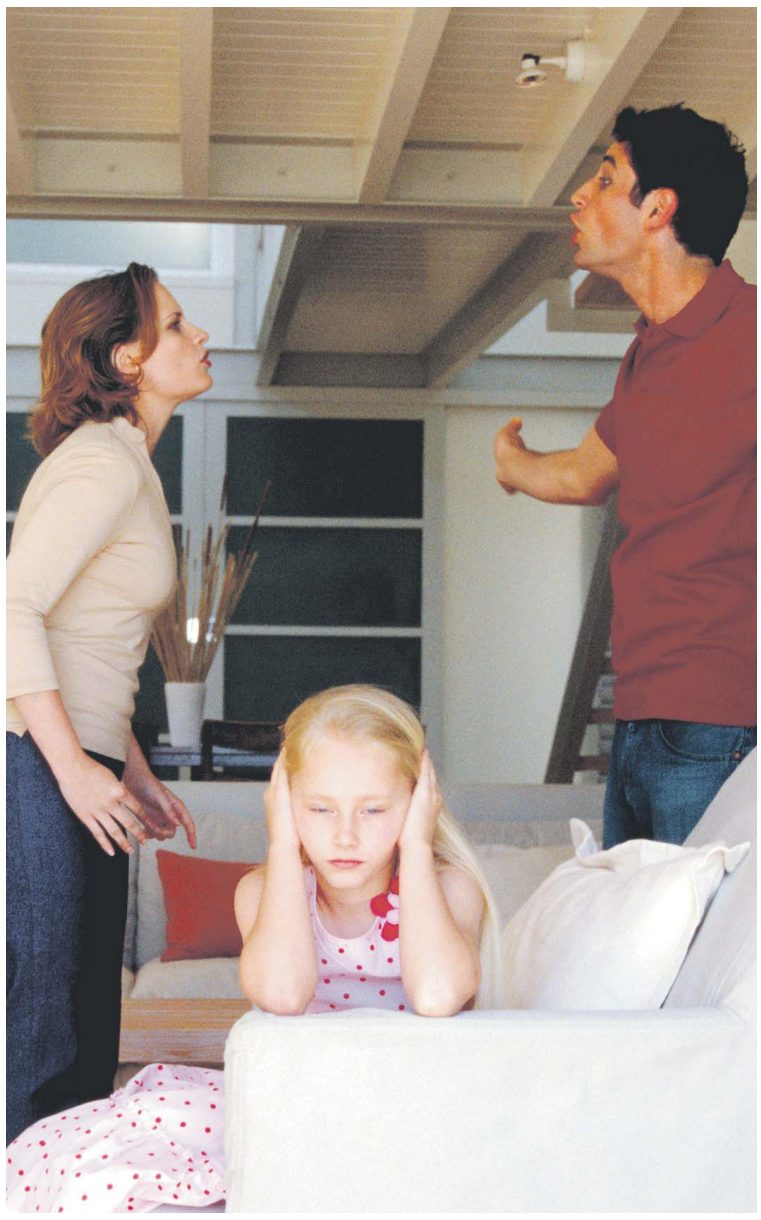
Welche Kinder kommen in die Gruppe und wie alt sind sie?
Körner: Es sind fast immer Kinder, deren Eltern selbst in Behandlung sind. Wir haben Kinder aus allen Gesellschaftsschichten, Alkoholismus ist ja ein Problem, das quer durch alle Schichten geht. Die Kinder sind zwischen sieben und zwölf Jahre alt, weil diese Altersklassen am wenigsten Hilfe bekommen. Jugendliche werden oft schon von anderen Einrichtungen versorgt, wie zum Beispiel vom Jugendnotdienst.

Wie oft trifft sich die Gruppe und wie läuft eine Stunde ab?
Körner: Wir treffen uns einmal in der Woche für 90 Minuten. Am Anfang steht ein so genanntes Blitzlicht, die Kinder können dann kurz erzählen, was in der vergangenen Woche passiert ist. Aber sie müssen natürlich nichts sagen, wenn sie nicht wollen. Danach gibt es Gespräche und pädagogische Spiele, in denen die Kinder lernen, ihre Gefühle wahrzunehmen und Grenzen zu setzen. Dabei malen sie zum Beispiel oder arbeiten mit Puppen, Masken und anderen Verkleidungen.

Sie bieten auch heilpädagogisches Reiten an. Welche Erfahrungen haben Sie damit gemacht?
Körner: Kinder aus Suchtfamilien haben ja oft wenig entwickelte motorische Fähigkeiten und sind verhaltensauffällig, also entweder sehr in sich gekehrt oder das Gegenteil, nämlich hyperaktiv. Durch das Reiten mit den Islandpferden trainieren sie einerseits ihre motorische Geschicklichkeit, anderseits bauen sie über ein Tier wieder Vertrauen auf. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass sie mit einem solchen Training dann schneller einen Zugang finden zur Gruppe und den Therapeuten.

Was wollen Sie mit „Regenbogen“ erreichen?
Körner: Zum einen geht es uns darum, dass die Kinder in der Gruppe wieder Kind sein können. Sie tragen ja in der Familie oft eine Verantwortung, die sie gar nicht erfüllen können. Zum anderen sollen sie Selbstvertrauen erfahren und lernen, sich selbst besser wahrzunehmen.

Wie finanzieren Sie sich?
Körner: Einige Jahre lang erhielten wir Mittel durch die Landesstiftung Baden-Württemberg, jetzt finanzieren wir uns hauptsächlich durch Spenden und Sponsorengelder. ■



Zum Weiterlesen

„Bitte: Hör auf!“
Bildergeschichte für Kinder zum Thema: Alkoholkrankheit in der Familie.
Einzelexemplare sind gegen einen frankierten Rückumschlag erhältlich bei der DHS, Postfach 13 69, 59003 Hamm.

„Alkohol, Medikamente, illegale Drogen, Nikotin, süchtiges Verhalten? Ein Angebot an alle, die einem nahestehenden Menschen helfen wollen“
(Hg. DHS), Bestellnummer: 33 22 0002.
Diese Broschüre ist kostenlos erhältlich. Sie kann online unter www.bzga.de, per Fax unter 0221 8992257 oder schriftlich bei der BZgA, 51101 Köln, bestellt werden.

Rat und Hilfe

Wo finden erwachsene Angehörige und Kinder von Suchtkranken Hilfe?
- Die Informations- und Beratungstelefone (siehe S. 16 und S. 9) sind auch für alle da, die von der Suchtkrankheit eines anderen Menschen mitbetroffen sind.
- Bei den Selbsthilfe- und Abstinenzverbänden gibt es auch Angehörigen- und Kindergruppen. Adressen s. S. 13.
- NACOA Deutschland ist ein Verein, der es sich zum Ziel gesetzt hat, allen Kindern aus Suchtfamilien zu helfen: www.nacoa.de, Tel.: 030 35122430

Das Kind trinkt mit

Weshalb Schwangere und Frauen mit Kinderwunsch alkoholfrei leben sollten

„Die ersten zwei, drei Wochen fiel es mir schwer, keinen Alkohol zu trinken. Zum Glück entschied sich auch mein Mann für eine alkoholfreie Zeit. Das hat mir den Einstieg erleichtert. Danach war es dann für mich kein Verzicht mehr. Ich fühlte mich einfach wohl – und freute mich auf das Kind.“

Trinkt eine schwangere Frau Alkohol, gelangt dieser durch die Plazenta zum ungeborenen Kind. Innerhalb kurzer Zeit haben Mutter und Kind denselben Alkoholspiegel! Das Kind kann durch Alkohol schwersten Schaden nehmen, denn er greift die Organe und Nerven des Kindes direkt an. Schwere körperliche und geistige Behinderungen, wie geringe Körpergröße, Herzfehler und Entwicklungsstörungen des Gehirns, können die Folge sein.

Besonders gefährdet ist der Embryo in den ersten zwölf Wochen der Schwangerschaft, in denen sich die Organe und Gliedmaßen ausbilden. Viele schwangere Frauen sorgen sich deshalb sehr um die Gesundheit ihres Kindes, wenn sie zwischen Zeugung und Feststellung ihrer Schwangerschaft Alkohol getrunken haben. In der allerersten Zeit verfährt die Natur jedoch nach dem Alles-oder-Nichts-Prinzip: Wird die befruchtete Eizelle in den ersten Tagen der Schwangerschaft in ihrer Entwicklung gestört, ist mit einer Fehlgeburt zu rechnen. Möglicherweise ohne dass die Schwangerschaft überhaupt erkannt wurde.

„Wie viel kann ich trinken, ohne meinem Kind zu schaden?“ Auf diese Frage gibt es leider keine klare Antwort. Zwar treten schwere Schäden vor allem bei Kindern auf, deren Mütter in der Schwangerschaft stark tranken, doch auch geringe Mengen sind nicht ganz ohne Risiko. Bereits mehr als ein Glas an alkoholischen Getränken pro Woche stellt mit Sicherheit ein Risiko für das Kind dar. Schaden nehmen kann das Kind auch, wenn die schwangere Frau, z. B. auf Feiern, größere Mengen Alkohol bei einer Gelegenheit trinkt.

In der Stillzeit

Auch stillende Mütter sollten Alkohol höchstens mäßig und selten trinken, da er in die Muttermilch übergeht. Für den Säugling sind auch geringe Mengen Alkohol nicht unbedenklich, denn die kindliche Leber baut Alkohol nur sehr schwer ab. Die Entwicklung der Organe, besonders die Reifung des Gehirns, ist noch nicht abgeschlossen und kann durch Alkohol behindert werden. Als Faustregel für den zeitlichen Abstand zwischen Trinken und Stillen sollten stillende Mütter deshalb bedenken, dass ihre Leber 1,5 bis 2 Stunden braucht, um den Alkohol aus einem kleinen Glas Bier oder Wein abzubauen. ■

→ **Einen Grenzwert, bis zu dem ohne jedes Risiko für das Kind getrunken werden kann, gibt es nicht! Deshalb ist der beste Rat: Kein Alkohol während der Schwangerschaft.**

Tipps für Sie

- Entscheiden Sie sich idealerweise, sobald Sie eine Schwangerschaft planen, für eine Zeit der Abstinenz. Für eine ungeplante Schwangerschaft gilt: Hören Sie auf, Alkohol zu trinken, sobald Sie von Ihrer Schwangerschaft erfahren.
- Lassen Sie sich – sollte man Sie bedrängen – nicht auf Diskussionen über mögliche Grenzwerte ein. Bleiben Sie bei Ihrem „Nein“. Eine verständnisvolle Umgebung wird Ihre Entscheidung verstehen und respektieren.

- Bitten Sie ggf. die Menschen in Ihrer Umgebung, vor allem natürlich Ihren Partner, in Ihrer Gegenwart ebenfalls keinen Alkohol zu trinken.
- Wenn Sie noch Fragen haben oder Hilfe brauchen: Zögern Sie nicht! Wenden Sie sich an eines der Informations- und Beratungstelefone, siehe Seite 16.

Zum Weiterlesen

„Auf dein Wohl, mein Kind!“
Ein Ratgeber zum Thema Alkohol für werdende Eltern. Bestellnr. 32 041 000 | Diese Broschüre kann kostenlos online unter www.bzga.de, per Fax unter 0221 8992257 oder per Post bei der BZgA, 51101 Köln bestellt werden.

Kein Jungbrunnen!

Was Menschen im höheren Lebensalter im Umgang mit Alkohol beachten sollten

Wer heute 60 Jahre oder älter ist, kennt alkoholische Getränke und ihre Wirkung vermutlich bereits seit Jahrzehnten. Das Älterwerden bringt aber Veränderungen mit sich, auf welche mit einem besonders bewussten und sparsamen Umgang mit Alkohol reagiert werden sollte:

- Die Alkoholverträglichkeit nimmt im höheren Lebensalter ab. Mit steigendem Alter sinkt der Wasseranteil im Körper. Deshalb führt die gleiche Menge getrunkenen Alkohols bei älteren Menschen zu einem höheren Alkoholpegel. Zugleich braucht die Leber länger für den Abbau des Alkohols. Mengen, die früher problemlos vertragen wurden, können deshalb zu Trunkenheit und darüber zu Stürzen und anderen Unfällen führen.
- Im höheren Alter ist eventuell aufgrund chronischer Krankheiten wie Bluthochdruck, Osteoporose, Herzschwäche oder Arteriosklerose die regelmäßige Einnahme von Medikamenten nötig. Zwischen Medikamenten und Alkohol kann es dabei zu gefährlichen Wechselwirkungen kommen. Deshalb gilt der dringende Rat: Sobald ein Medikament eingenommen wird, sollte – durch Rückfrage in Arztpraxis oder Apotheke – geklärt werden, ob dennoch Alkohol getrunken werden darf. (Lesen Sie hierzu auch den Beitrag auf Seite 4 dieser Zeitung.)
- Eine Alkoholabhängigkeit kann sich auch noch im höheren Alter entwickeln. Wer trinkt, um körperliche Beschwerden zu lindern oder negative Gefühle wie Trauer, Einsamkeit, Langeweile, Angst etc. besser ertragen zu können, ist gefährdet. In diesem Fall sollte man sich um angemessene Hilfe bemühen und sich z. B. an eines der Beratungstelefone (siehe Seite 16) wenden.
- Alkohol belastet den Organismus und mindert die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Oft ist es nicht leicht zu erkennen, welchen Anteil Alkohol an gesundheitlichen Problemen hat. Fachleute raten deshalb allen, die regelmäßig Alkohol trinken, jedes Jahr einmal für mehrere Wochen auf Alkohol zu verzichten. So kann man am besten erkennen, ob eine Alkoholgewöhnung vorliegt und inwiefern Alkohol die körperliche und geistige Fitness behindert.

Für Veränderungen ist es nie zu spät!

Eine Einschränkung der Trinkmenge lohnt sich in jedem Alter! Auch wenn vielleicht seit Jahrzehnten ein Alkoholproblem besteht, ist Veränderung möglich und sinnvoll. Gelingt es, weniger Alkohol zu trinken bzw. abstinent zu werden, verbessern sich meist innerhalb kurzer Zeit die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit und man fühlt sich deutlich fitter. Auch körperliche bzw. organische Befunde, wie erhöhte Leberwerte oder eine Fettleber, Verdauungs- und Stoffwechselstörungen etc. bessern sich bereits nach einer kurzen Zeit der Abstinenz deutlich. Und beim Gewinn an Lebensfreude und Lebensqualität zählt jeder Tag. ■

„Ich bin fitter als mit 50“

Dieter, 65

„Seit fast zehn Jahren trinke ich kaum noch Alkohol. Damals kurz nach meinem 55. Geburtstag kam das Stopp-Signal. Fettleber. Am Stammtisch haben wir darüber manchmal Witze gemacht. Ich war wegen ständigen Magenschmerzen zum Arzt gegangen. Nachdem mich der Arzt untersucht hatte, bestätigte er meine Vermutung auf eine Entzündung der Magenschleimhaut. Außerdem hat er eine Vergrößerung der Leber festgestellt. Natürlich hat er auch die Leberwerte überprüft, aber ich wusste ja selber, dass ich all die Jahre zu viel getrunken habe.

Der Arzt sagte zu mir: Hören Sie auf zu trinken, damit sich Ihre Leber erholen kann. Später sehen wir weiter. Das ging und nachdem ich noch einmal in den alten Trott verfallen war, bin ich seither sehr wachsam geblieben. Alkohol trinke ich nur noch selten. Meine Frau und ich unternehmen jetzt mehr zusammen und ich bin fitter als mit 50. Wenn mein Enkel hier ist, spielen wir zusammen Fußball. Dazu hätte ich früher keine Lust gehabt.“

Zum Weiterlesen

Faltblattreihe **„Alkohol. Weniger ist besser“**
„Tabak. Zum Aufhören ist es nie zu spät“
„Medikamente. Sinnvoll gebrauchen“ |
Einzelexemplare sind bei der DHS, Postfach 13 69, 59003 Hamm, gegen einen frankierten DIN-A4-Umschlag (1,45 Euro) erhältlich.

„Substanzbezogene Störungen im Alter“
Informationen und Praxishilfen (Hg. DHS) Bestellnr. 33 24 0001 | Diese Broschüre kann kostenlos online unter www.bzga.de, per Fax unter 0221 8992257 oder per Post bei der BZgA, 51101 Köln, bestellt werden.

„Alkohol – Verantwortung setzt die Grenze“

Das ZDF unterstützt die Suchtwoche 2007, um eine breite Diskussion über einen verantwortlichen Umgang mit dem Suchtstoff Alkohol zu fördern. Im zeitlichen Umfeld der Aktionswoche greifen unter anderem folgende Sendungen Themen um den Bereich der Alkoholsucht auf:

„Volle Kanne – Service täglich“

Die Vormittagssendung „Volle Kanne – Service täglich“ wird vom **11. bis 15. Juni 2007 ab 09.05 Uhr** regelmäßig über das Thema Sucht berichten. In einer vierteiligen Reportage-Serie wird Reporter Jörg Brökel die Suchthilfe Fleckenbühl vorstellen und Menschen mit Suchtproblemen portraitieren, die sich entschieden haben, nüchtern – ohne Drogen, Alkohol und Tabak – zu leben und ihr Schicksal selbst in die Hand zu nehmen.

Andrea Ballschuh

Ingo Nommsen

Montag, 11.06.07
Komatrinken –
ein lebensgefährlicher Trend

Mittwoch, 13.06.07
Wege aus der Sucht –
Behandlungsmöglichkeiten von Suchterkrankungen

Donnerstag, 14.06.07
Co-Alkoholismus –
Wenn die Familie leidet

Freitag, 15.06.07
Auf dein Wohl mein Kind –
Alkohol und Schwangerschaft

Roche & Scobel: Wie viel Rausch darf sein?

„Wie viel Rausch darf sein?“ Dieser Frage gehen Charlotte Roche und Gert Scobel am Donnerstag, dem 14. Juni 2007 ab 0.35 Uhr im ZDF im Gespräch mit Jugendlichen, Wissenschaftlern und Experten nach. Zum Auftakt der „Suchtwoche 2007“ werden bei „Roche & Scobel“ jugendliche Alkohol- und Drogen-User genauso zu Wort kommen, wie deren oft hilflose Angehörige. Suchtforscher wie Prof. Dr. Rainer Thomasius, werden die Entwicklungen der letzten Jahre einordnen, und Mitarbeiter von ganz unterschiedlichen Jugend-Einrichtungen werden über ihre Erfahrungen berichten.

„Was ist für Jugendliche Motivation und Anlass zum Drogenkonsum?“ „Gilt es, der Realität ein Stück zu entfliehen oder einfach, sie besser auszuhalten?“ Die Jugendlichen selbst werden mit der Kamera den Antworten auf diese Fragen näherkommen. Und sie können sich interaktiv an der Sendung beteiligen. Die Aufzeichnung am frühen Abend in Berlin wird live im Internet gezeigt, mit der Möglichkeit, Fragen zu stellen oder sich per Webcam zuzuschalten.
Die beiden Grimme-Preisträger Charlotte Roche und Gert Scobel standen bereits im September vergangenen Jahres im ZDF zum ersten Mal gemeinsam vor der Kamera. Mit ihrer Sendung „Wir sind Zukunft – Jugend 2006“ fanden sie überaus positive Resonanz, vor allem bei jungen Zuschauern. Charlotte Roche steht vor allem für unkonventionelle, direkte und überraschende Präsentationen und Gespräche, Gert Scobel für fachlich kompetente Moderationen und Interviews, die den Zuschauern auch komplizierte Sachverhalte vermitteln. Eine ideale Mischung, um sich dem komplexen und brisanten Thema Sucht aus ganz unterschiedlichen Perspektiven zu nähern.

Donnerstag, 14.06.07 ab 0.35 Uhr
Roche & Scobel: Wie viel Rausch darf sein?

BZgA-Infotelefon 0221 892031

Montag bis Donnerstag
von 10-22 Uhr

Freitag bis Sonntag
von 10-18 Uhr

Das BZgA-Infotelefon bietet eine erste persönliche Beratung mit dem Ziel, Ratsuchende an geeignete lokale Hilfs- und Beratungsangebote zu vermitteln.

Bundesweite Sucht & Drogen Hotline 01805 313031

(Kostenpflichtig. Es gilt der Preis entsprechend der Preisliste Ihres Telefonanbieters – in der Regel 0,14 Euro /Min. aus dem Deutschen Festnetz.)

Die Träger und Förderer der Aktionswoche »Alkohol – Verantwortung setzt die Grenze«

Die Träger:

Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

DHS Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) e.V.

Arbeiterwohlfahrt Bundesverband (AWO) • Bahnzentralstelle gegen die Alkoholgefahren (BZAL) • Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche – Bundesverband e. V. • Blaues Kreuz in Deutschland e. V. (BKD) • Bremische Landesstelle für Suchtfragen e. V. (BreLs) • Bundesärztekammer (BÄK) • Bundesarbeitsgemeinschaft der Träger Psychiatrischer Krankenhäuser • BundesFachverband Essstörungen e. V. (BFE) • Bundesverband für stationäre Suchtkrankenhilfe (buss) • Bundesvereinigung der kommunalen Spitzenverbände • Caritas Suchthilfe e. V. (CaSu) • Deutsche Gesellschaft für Suchtpsychologie e.V. (DGSPS) • Deutsche Gesellschaft für Suchtmedizin e.V. (DGS) • Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur e. V. • Deutsche Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie e. V. (DG-Sucht) • Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband – Gesamtverband e. V. (DPWV) • Deutsches Rotes Kreuz (DRK) • Fachverband Drogen und Rauschmittel e. V. (FDR) • Fachstelle für Suchtprävention im Land Berlin • Fachverband Glücksspielsucht e. V. (fags) • Fachverband Sucht (FVS) e. V. • FASworld e.V. (fasWorld) • Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe e. V. • Gesamtverband für Suchtkrankenhilfe im Diakonischen Werk der EKD e. V. (GVS) • Guttempler in Deutschland • Hamburgische Landesstelle für Suchtfragen e. V. • Hessische Landesstelle für Suchtfragen e. V. (HLS) • Institut für Betriebliche Suchtprävention Berlin e.V. (IBS) • Katholische Sozialethische Arbeitsstelle e. V. (KSA) • Kreuzbund e. V. • Landeskoordinierungsstelle Suchtvorbeugung NRW (ginko) • Landesstelle Berlin für Suchtfragen e. V. • Landesstelle für Suchtfragen im Land Sachsen-Anhalt (LS-LSA) • Landesstelle für Suchtfragen Mecklenburg-Vorpommern e. V. • Landesstelle für Suchtfragen in Baden-Württemberg der Liga der freien Wohlfahrtspflege • Landeszentrale für Gesundheit in Bayern e.V. • Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen (nls) • Sächsische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e. V. (SLS) • SuchtPräventionsZentrum Hamburg (SPZ) • Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e. V. (TLS)

Die Förderer:

Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Krankenkassen

Deutsche Rentenversicherung Bund

BARMER Deutschlands größte Krankenkasse

Deutsche Suchtstiftung Matthias Gottschaldt

Dank für die Unterstützung:

Deutscher Olympischer SportBund DOSB

ZDF

Mehr Infos im Internet

zu den Trägern und Förderern der Aktionswoche finden Sie unter: **www.suchtwoche.de**