



*Risiko Rausch: Alkoholmissbrauch hat gravierende Folgen für die körperliche und geistige Gesundheit.*

**Alkoholkonsum:** Die Suchtgefahr trinkt mit

Bild: dpa

# Kontrolle geht schnell verloren

Hier ein Gläschen, dort ein Schlückchen: Alkohol kann zur Sucht werden. Mehr als 90 Prozent der Erwachsenen in Deutschland trinken ab und an. Weniger wäre besser, meint die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS).

Übermäßiger Alkoholkonsum kann mit der Zeit zu einer Sucht werden. Betroffene schaffen es aber in der Regel nicht, sich allein aus dieser Abhängigkeit zu befreien. Aufmerksame Freunde oder Verwandte sollten es daher ansprechen, wenn ihnen auffällt, dass jemand viel trinkt. Wichtig dabei sei, keine Vorwürfe zu erheben. Das sagt Raphael Gaßmann von Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS).

Mit Betrunknen kann man nicht diskutieren

„Machen Sie es unaggressiv, in einem ruhigen Moment, möglichst ohne Zeugen“, rät der DHS-Geschäftsführer. Und natürlich sollte der Mensch, um den man sich sorgt, in der Situation möglichst nüchtern sein. „Mit Betrunknen kann man nicht diskutieren.“ Denn

Alkohol enthemmt schon in kleinen Mengen und steigert die Gewaltbereitschaft. Falsch sei daher auch die Annahme, dass Alkohol nur demjenigen schadet, der ihn trinkt. Auch sein Umfeld leidet meist erheblich darunter. „Hören Sie sich an, was derjenige sagt, aber beharren Sie darauf, dass der hohe Konsum auffällt, lassen Sie ihn nicht wegdiskutieren“,

empfiehlt Gakmann. Eine Methode, einer Sucht auf die Spur zu kommen, sei die Bitte, doch mal zu versuchen, ein Wochenende lang nicht betrunken zu sein. Die typische Reaktion eines Alkoholikers sei dann oft: „Ich könnte jederzeit aufhören zu trinken, aber ich will nicht.“ Den Süchtigen zum Nachdenken anregen könnte dann wohl ein Satz wie: „Noch

nicht mal mir zuliebe willst Du verzichten?“ Gakmann rät aber von dem Versuch ab, die Sucht ohne Hilfe von außen in den Griff bekommen zu wollen. „Eine Abhängigkeit kann man nicht allein unter Verwandten bewältigen, das endet in einer sozialen Katastrophe.“ In Deutschland gebe es mehr als 1000 Suchtberatungsstellen für Betroffene und ihre Angehörigen.

## Zur Sache

### Ernüchternde Zahlen

Die Deutschen trinken laut DHS im Schnitt **9,6 Liter Reinalkohol** jährlich. Das sind für pro Kopf circa 325 Flaschen Bier (107,2 l), 27 Flaschen Wein (20,2 l), 5,5 Flaschen Schaumwein (4,1 l) und über 7 Flaschen Spirituosen (5,4 l).

Die Menge entspricht dem Inhalt einer **haustauchsüblichen Badewanne**, randvoll gefüllt. Doch es sind nicht allein die Vieltrinker, die ihre Gesundheit aufs Spiel setzen.

Die wenigsten wissen: Man muss nicht erst süchtig werden, um alkoholbedingt zu erkranken. Schon Alkoholmengen, die von den meisten als gering betrachtet werden,

können – **regelmäßig konsumiert** – die Organe schädigen, das Krebsrisiko steigern und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursachen.

Die Diagnose **„Psychische und Verhaltensstörungen durch Alkohol“** ist die dritthäufigste in der Krankenhausstatistik, bei Männern sogar die häufigste Diagnose der vollstationär behandelten Patienten. Dies ist laut DHS nur die Spitze des Eisberges, denn dazu kommen weitere typische Krankheiten wie alkoholbedingte Leberzirrhose, alkoholbedingte Bauchspeicheldrüsenentzündung, alkoholbedingte Krebserkrankungen sowie Urinfälle und Verletzungen unter Alkoholeinfluss.

gen sowie mehrere 100 Suchtkliniken. Da Alkoholismus als chronische Krankheit gilt, übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für die Entzugsbehandlung.

Als riskant werten Fachleute für Frauen bereits den Konsum von zwölf Gramm Alkohol pro Tag an fünf Tagen der Woche. Das entspricht einem kleinen Glas Bier oder Wein. Für Männer ist ein großes Glas (24 Gramm Alkohol) täglich an fünf Tagen schon bedenklich. Diese Werte gelten nur für gesunde Erwachsene.

Nach Angaben des DHS-Geschäftsführers zählt Deutschland zu den 20 Ländern mit dem höchsten Konsum. Mehr als 90 Prozent der Erwachsenen hierzulande trinken zu mindestens ab und zu Alkohol. Etwa 80 000 Menschen sterben pro Jahr an den Folgen ihres Verzehrs. Etwa ein Drittel bis die Hälfte der Verkehrsunfälle mit Toten stünden im Zusammenhang mit Alkohol. Bei einem bis zwei Dritteln der schweren Straftaten wie Raub, Mord oder Vergewaltigung seien die Täter unter Alkoholeinfluss gewesen.