

Alkohol: Beliebt und unterschätzt

Alkohol kann gut schmecken und entspannen. Für viele gehört er in einer geselligen Runde einfach dazu. Nicht alle können jedoch mit der weit verbreiteten Gesellschaftsdroge umgehen: Allein in Oberösterreich gibt es rund 60.000 Alkoholabhängige. Zusätzlich trinken rund 11 Prozent der Erwachsenen in einem Ausmaß, das ihre Gesundheit gefährdet.

Alkohol ist fest in unsere Gesellschaft integriert und hat eine lange Tradition. Bei festlichen Anlässen ist er für viele ebenso selbstverständlich wie bei Partys oder am Stammtisch. Wer nichts trinkt, wird schnell zum Außenseiter. Alkoholische Getränke werden nicht nur wegen ihres Geschmacks geschätzt, sondern auch wegen ihrer entspannenden und enthemmenden Wirkung.

Die starke Verbreitung und die tiefe kulturelle Verankerung des Alkohols haben aber auch Schattenseiten: In Oberösterreich leben 60.000 Alkoholabhängige (Österreich: 350.000); drei Viertel davon sind Männer, der Anteil der Frauen steigt jedoch. Diese Menschen trinken zwanghaft und leiden unter körperlichen und seelischen Entzugserscheinungen, wenn sie keinen Alkohol bekommen. Sie können ihren Konsum nicht kontrollieren und hören auch dann nicht auf, wenn negative Folgen – etwa in Familie oder Job – bereits offensichtlich sind. Die Leidtragenden sind vor allem die Kinder: Der kranke Elternteil kann seiner Verantwortung in Erziehung und Versorgung nicht mehr nachkommen; auch Gewalt ist in betroffenen Familien keine Seltenheit. Kinder alkoholkranker Eltern haben ein vier- bis sechsfach höheres Risiko, später selbst eine Suchterkrankung zu entwickeln. Auch Verhaltensauffälligkeiten, Angststörungen und Depressionen betreffen sie öfter als andere.

Alkoholismus braucht professionelle Behandlung

Das Problem zu leugnen und zu vertuschen kommt bei alkoholkranken Menschen häufig vor. Oft erhalten sie Unterstützung durch Familienangehörige, Freunde oder Arbeitskollegen, die ihnen Verantwortung abnehmen, Ausreden für sie erfinden, leere Flaschen wegräumen...etc. Dieses als Co-Abhängigkeit bezeichnete Verhalten trägt jedoch ungewollt dazu bei, dass der Alkoholabhängige erst recht nicht versucht, an seiner Situation etwas zu ändern. Angehörige können den Betroffenen nicht heilen; Alkoholismus ist eine Krankheit, die professionelle Beratung und Behandlung braucht.

Alkohol kann praktisch jedes Organ schädigen

Nicht jeder, der regelmäßig viel trinkt, ist ein Alkoholiker – er riskiert jedoch, im Laufe der Zeit einer zu werden. Besonders gefährdet sind Menschen, die regelmäßig Alkohol trinken, wenn sie Probleme haben oder deprimiert sind – aber auch jene, die einen hohen Konsum in ihren Alltag integriert haben, etwa durch tägliche „Jausenbiere“ am Vormittag und Nachmittag, zum Mittagessen und am Abend vor dem Fernseher. Rund 11 Prozent der Erwachsenen trinken in einem Ausmaß, das ihre Gesundheit gefährdet. Es gibt praktisch kein Organ, das nicht durch Alkohol geschädigt werden kann.

Die Grenze, ab der bei regelmäßigem Konsum eine gesundheitliche Gefährdung einsetzt, liegt für gesunde Männer bei 60 Gramm Reinalkohol pro Tag (das entspricht drei Halben Bier oder drei Viertel Wein) und für gesunde Frauen bei 40 Gramm (zwei Halbe Bier, zwei Viertel Wein). Diese Grenze ist jedoch nur ein ungefährer Richtwert; je nach Veranlagung können bereits geringere Mengen dem Körper schaden. Generell werden mindestens zwei alkoholfreie Tage pro Woche empfohlen. Schwangere und stillende Frauen sollten gänzlich abstinenter bleiben. Es gibt keine Grenze, unter der bedenkenlos Alkoholkonsum empfohlen werden kann, ohne eine Schädigung des Ungeborenen bzw. des Säuglings zu riskieren.

Bewusster Umgang ohne zu dämonisieren

Es geht nicht darum, Alkohol zu dämonisieren, sondern um einen bewussten Umgang damit. Es ist ein großer Unterschied, ob jemand am Freitagabend nach getaner Arbeitswoche ein Gläschen trinkt, oder schon am Montagmorgen Alkohol braucht, um den Tag zu bewältigen. In bestimmten Situationen sollte man auf Alkohol verzichten, etwa beim Autofahren, beim Sport, bei gedrückter Stimmung oder in Situationen, in denen man sich überfordert fühlt. Wichtig ist für Erwachsene auch, sich der Vorbildwirkung gegenüber Kindern und Jugendlichen bewusst zu sein. Wer von klein auf lernt, zu genießen und in manchen Situationen zu verzichten, hat gute Voraussetzungen für einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol.

KLEINER ALKOHOL-SELBSTTEST

- Waren Sie je der Meinung, Sie sollten Ihr Trinken EINSCHRÄNKEN?
- Wurden Sie durch Kritik an Ihrem Trinkverhalten VERÄRGERT?
- Hatten Sie wegen Ihres Trinkens jemals SCHULDGEFÜHLE?
- Haben Sie jemals gleich frühmorgens als Erstes etwas getrunken (einen MÜNTERMACHER), um Ihre Nerven zu beruhigen oder einen Kater loszuwerden?

Wenn Sie eine dieser Fragen mit Ja beantworten können, sollten Sie Ihren Alkoholkonsum überdenken!

Nähere Informationen

Auf seinen beiden Internet-Seiten stellt das Institut Suchtprävention Informationen über Sucht, Suchtvorbeugung, legale und illegale Drogen zur Verfügung, ebenso ein Verzeichnis von Beratungsstellen rund um das Thema Sucht.

www.praevention.at und speziell für Jugendliche www.1-2-free.at

- Alkoholberatung des Landes OÖ: Tel.Nr. 0732/7720-14626 (Infos über Angebote in ganz OÖ)
- www.anonyme-alkoholiker.at (Selbsthilfe-Gruppen)
- www.blaueskreuz.at (christliche Suchtkranken-Hilfe)
- www.al-anon.at (für Angehörige bzw. Kinder alkoholkranker Menschen)