



5.1.1

# ALKOHOL

## WIRKUNG

Alkohol hat eine betäubende Wirkung auf das zentrale Nervensystem, da bestimmte Kontrollwege im Gehirn unterdrückt werden. Dadurch entsteht ein Gefühl der Heiterkeit und Entspannung. Auch der Kontakt zu anderen Menschen wird scheinbar einfacher. Doch mit steigendem Alkoholpegel treten Gleichgewichts- und Sprachstörungen (z. B. Torkeln und Lallen) auf. Das Erinnerungsvermögen und der Orientierungssinn lassen nach und es kann zur Bewusstlosigkeit und zum Tiefschlaf kommen. (DHS 2021: 27))



## RISIKOARMER KONSUM

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) gibt als Grenzwerte (Gramm reiner Alkohol pro Tag) 12 g für Frauen und 24 g für Männern für einen risikoarmen Konsum an. Eine Flasche Bier mit ca. 4,8 % á 330 ml enthält beispielsweise 12,7 g Alkohol. Der Konsum innerhalb dieser Grenzen in Verbindung mit mindestens zwei alkoholfreien Tagen pro Woche gilt als risikoarm. Oberhalb dieser Grenzen steigt das Risiko für schwerwiegende Erkrankungen. (DHS 2019: 2)

## ABHÄNGIGKEIT

Ein Alkoholgebrauch, der über dem risikoarmen Konsum liegt, kann zu einer starken psychischen und körperlichen Abhängigkeit führen. Die Entwicklung einer Alkoholabhängigkeit ist ein schleichender Prozess, der sich oft über Jahre hinzieht.

Anzeichen für eine Alkoholabhängigkeit sind unter anderem:

- Regelmäßiger Alkoholkonsum
- Toleranzentwicklung (Alkoholmenge wird bzw. wurde gesteigert)
- Kontrollverlust (es wird mehr getrunken, als beabsichtigt)
- Starkes Verlangen nach Alkohol
- Vernachlässigung anderer Interessen, Rückzug aus dem Sozialleben
- Entzugserscheinungen bei Nicht-Konsum

(DHS 2022: 55)



## FOLGEN der ALKOHOLABHÄNGIGKEIT

Nicht erst die Abhängigkeit, sondern bereits der Missbrauch von Alkohol kann gravierende Folgeschäden in verschiedenen Bereichen nach sich ziehen.

Körperliche Beeinträchtigungen und Schädigungen durch Alkohol sind u. a. die Abnahme der Potenz und des sexuellen Erlebens. Die Haut altert vorzeitig. Zudem kommt es zu schweren Schädigungen der Leber, des Herzens und der Bauchspeicheldrüse. Letztlich werden alle Organe durch den Alkoholkonsum geschädigt. Auch das Krebs-Risiko erhöht sich deutlich (u. a. in Mund und Rachen, Speiseröhre, Bauchspeicheldrüse, Brust und Darm). (DHS 2021: 27)

## Der AUSSTIEG

Entzug und Entwöhnung sowie die Teilnahme an Selbsthilfegruppen können helfen, den Alkoholkonsum dauerhaft einzustellen und zu einem erfüllten, alkoholfreien Leben zurückzukehren.

Im weiteren Verlauf der Broschüre werden verschiedene Angebote, ab Seite 38 näher dargestellt.



## Vom GEBRAUCH zum MISSBRAUCH

Der Übergang vom Alkoholgebrauch zum Alkoholmissbrauch ist schleichend und nicht klar abzugrenzen. Ein Alkoholmissbrauch liegt dann vor, wenn der Alkoholkonsum fortgesetzt wird, obwohl die Person um dessen schädigende Wirkung und die damit verbundenen sozialen, geistigen und körperlichen Probleme weiß. Auch wenn man „funktioniert“, also beispielsweise seine beruflichen und familiären Pflichten noch erfüllt, bedeutet dies nicht, dass keine Abhängigkeit vorliegt. Oft ist es dann nur noch ein „Funktionieren“, aber kein selbstbestimmtes und erfülltes Leben. (DHS 2022 :9)

