



# Mein Freund, der Alkohol

„Ja, ja, der Alkohol ist ein Dämon, der uns're Sinne trübt“, singt Klaus Eberhartinger von der Ersten Allgemeinen Verunsicherung, während Georg Danzer „Heut bin i wieder fett wie ein Radierer“ lallt. Nicht nur musikalisch, sondern generell ist der Alkohol in Österreich ein gern gesehener Gast bei Stammtischen, Festen und auf dem Mittagstisch. 13 Liter pro Kopf und Österreicher werden pro Jahr konsumiert.

Rund 340.000 Menschen in Österreich sind alkoholkrank. „Man hat es als Alkoholiker in Österreich nicht leicht, da er bei gesellschaftlichen Anlässen einen sehr hohen Stellenwert besitzt“, sagt Dr. Helga Schuhmeier, Internistin am Salzkammergut-Klinikum in Gmunden. Die Gründe für eine Alkoholkrankung können vielfältig sein: „Die Alkoholkrankung ist ein multifaktorielles Geschehen, das heißt, es gibt mehr als einen Grund dafür. Wenn in der Familie mehrere alkoholkrank sind, kann es sein, dass man den Alkohol besser verträgt. Auch die Umgebung spielt eine Rolle, denn wenn der Alkohol aufgrund der Familie oder Nachbarschaft greifbarer ist, kann das das Risiko ebenfalls erhöhen“, sagt die

Medizinerin. Sie betont außerdem, dass auch der Zeitpunkt, mit dem Trinken zu beginnen, entscheidend sein kann: „Je früher man beginnt, desto eher wird man abhängig. Je später, desto leichter kommt man wieder los.“

Neben diesen Gründen des sozialen Umfelds können auch bestimmte Persönlichkeitsmerkmale das Risiko einer Alkoholkrankung erhöhen. „Es gibt nicht den einen Typus, der garantiert alkoholsüchtig wird. Abhängige Persönlichkeiten wie Ja-Sager, die immer mittrinken, ängstlich,-schüchterne Menschen, die sich Mut antrinken müssen und Narzissten, die ihren Frust in Alkohol ertränken, weil ansonsten kaum jemand erkennt, wie toll sie eigentlich sind, sind besonders gefährdet.“ Auch regelmäßige Stammtischbesucher oder Menschen, die den Alkohol gegen Kummer als Medizin verwenden, können aufgrund ihrer Persönlichkeitsakzentuierung alkoholkrank werden. „Alkoholsucht ist keine genetische Erkrankung, aber man ist mehr gefährdet. Laut einer Studie werden Kinder, deren Eltern Alkoholiker sind oder waren, siebenmal häufiger selbst alkoholkrank. Begünstigend ist, dass sie mehr vertragen als die anderen, weil sie ein besseres Abbausystem haben“, sagt die Internistin.

### Die Leber wächst mit der Herausforderung

Doch woran erkennt man Alkoholsucht? „Es gibt Kriterien der Weltgesundheitsorganisation, wie die Alkoholkrankheit definiert wird“, sagt Dr. Schuhmeier. Diese seien starkes, zwanghaftes Verhalten mit ständigen Gedanken an Alkohol, Kontrollverlust (die Dosis kann nicht mehr kontrolliert werden), Entzugserscheinungen wie Erbrechen, Zittern, usw. und Toleranzentwicklung. „Die Leber entwickelt ein Abbausystem und das Gehirn gewöhnt sich an die Alkoholmengen. Man trinkt nur noch gegen die Entzugserscheinungen und nicht mehr für den Genuss“, erklärt Dr. Schuhmeier den Begriff Toleranzentwicklung. Ein weiteres Kriterium, woran man Alkoholsucht erkennt, ist, dass man weitertrinkt, obwohl man weiß, dass man sich körperlich und sozial schädigt und man schon von Freunden und Bekannten darauf hingewiesen wird.

Wenn man diese Kriterien als Außenstehender erkennt, fällt es schwer, die Person darauf anzusprechen. Dr. Helga Schuhmeier fasst die Patienten bei Verdacht deshalb mit Samthandschuhen an: „Ich finde, nichts zu sagen ist eindeutig der schlechteste Weg. Deshalb muss man wertschätzend vorgehen, wie zum Beispiel mit der Frage ‚Ich habe das Gefühl, Sie haben eine Freundschaft zu Alkohol‘ oder ‚Ist Ihr Alkoholkonsum aus Ihrer Sicht noch gesund?‘. Viele versuchen dann zu bagatellisieren, aber manche sind auch konstruktiv und einsichtig. Dann kann man gemeinsam mit dem Patienten einen Plan erarbeiten, wie man aus der Sucht herauskommt.“ Denn eine Frage sollte man sich stellen: Will man in Krankheit weiterleben oder ohne Alkohol wieder gesund werden?


### Speiseröhrenkrampfadern und Matrosengang

Das Trinken von Alkohol kann im Körper sehr viel anrichten, beginnt Dr. Schuhmeier eine lange Liste aufzuzählen: „Karzinome in der Mundhöhle durch die Verbindung von Alkohol und Rauchen, Speiseröhrenkrampfadern und -entzündungen, Refluxkrankheit, Magenschleimhautentzündung, Durchfallerkrankungen, leichte bis lebensgefährliche Bauchspeicheldrüsenerkrankungen und Lebererkrankungen in allen Varianten, von Fettleber bis Leberzirrhose sind nur einige der Beschwerden, die auftreten können.“ Durch eine Stauung im Kreislauf der Leber kann es zu einem caput medusae kommen. Dabei stauen sich die Venen im Bereich des

Bauchnabels. „Durch zu viel Alkoholkonsum kann es aber auch zu erhöhtem Blutdruck, Herz-Rhythmusstörungen, Impotenz, Nerven- und Hirnschäden oder der alkoholbedingten Demenz, dem Korsakow-Syndrom kommen. Die Beschädigung des peripheren Nervensystems hat Gangunsicherheit, den Matrosengang oder epileptische Anfälle und Blutbildveränderungen zur Folge“, sagt Dr. Schuhmeier. Mit speziellen Untersuchungen kann der Alkohol im Körper nachgewiesen werden.



### Kein Glaserl in Ehren

Wenn man über all diese Gefahren Bescheid weiß, ist der wichtigste Schritt die Erkenntnis, dass „das eigene Trinken gefährlich ist“, sagt Dr. Schuhmeier. „Danach hilft eine Entgiftungskur, manchmal auch eine medikamentöse Therapie.“ Damit ist es aber nicht getan, und man muss versuchen, gesund zu bleiben. „Wenn man Tore schießen will, dann muss man regelmäßig trainieren – und so muss man auch mit der Bewältigung einer Alkoholsucht umgehen. Am besten eignet sich eine Selbsthilfegruppe, denn als Einzelkämpfer hat man es nicht leicht. Es genügt aber auch ein Coach, der sich mit der Krankheit auskennt und die absolute Alkoholkarenz anpeilt. Man muss sich die richtigen Kreise suchen. Wenn man abnehmen will, sollten die Freunde nicht mit einem in die Konditorei gehen. Und genauso wichtig ist die Unterstützung der Umgebung 

auch beim Vermeiden von Alkoholkonsum.“ Denn das Achterl in Ehren kann schnell wieder zum Einstieg in die Alkoholsucht führen. „Die Alkoholkranken müssen nach der Entwöhnung immer dran bleiben, um keinen Rückfall zu erleiden. Deshalb habe ich im November 1997 die erste Selbsthilfegruppe im Krankenhaus gegründet. Mir gefällt das Konzept der Selbsthilfe: Man gibt einen Schubs und dann entstehen aus eigenem Antrieb positive Veränderungen“, sagt die Medizinerin. Wöchentlich trafen sich jeden Samstag von 18 bis 20 Uhr anfangs fünf bis sechs, später bis zu 50 Leute mit Dr. Schuhmeier, um über ihre Alkoholsucht zu sprechen. „Man muss das ‚Nein-Sagen‘ lernen, und das geht mit Training und Hilfe einfacher. Es kostet am Anfang Überwindung, aber da sitzen dann Leute wie du und ich und werden vielleicht sogar zu guten Freunden. Man hilft sich gegenseitig“, sagt Dr. Schuhmeier. Auf die Frage, wie lange man einer Selbsthilfegruppe beiwohnen soll, hat die Internistin eine einfache Antwort: „So lange, wie man getrunken hat.“

Und vielleicht hilft es ja, bei vermeintlich verherrlichenden Alkohol-Liedern genauer auf den Text zu hören. Hubert von Goisern singt zum Beispiel in seinem Lied „Schnaps“ warnend: „drum schau nit so tief in's glasl eini, sonst is a z'spat fia di und fia mi.“



**„Wenn man Tore schießen will, dann muss man regelmäßig trainieren – und so muss man auch mit der Bewältigung einer Alkoholsucht umgehen. Am besten eignet sich eine Selbsthilfegruppe dafür, denn als Einzelkämpfer hat man es nicht leicht.“**

Dr. Helga Schuhmeier, Internistin am Salzkammergut-Klinikum in Gmunden



Fotos: gespag



## Schwangerschaft und Alkohol

Alkohol in der Schwangerschaft gefährdet die gesunde Entwicklung des ungeborenen Kindes. Das Baby kann bereits im Bauch zahlreiche Schädigungen erleiden, und es besteht das Risiko einer dauerhaften Behinderung. Ein Ungebornes braucht etwa zehnmal so lange wie seine Mutter, um den Alkohol wieder abzubauen. Man nennt die Schädigung, die durch Alkoholkonsum entstehen kann, FAS (fetales Alkoholsyndrom) oder FASD (Fetal Alcohol Spectrum Disorder). Der Alkohol gelangt ungehindert durch die Plazenta direkt in den Blutkreislauf des Kindes und so entstehen Schäden wie Fehlbildungen an Organen und am Skelett, Herzfehler oder deformierte Fingerglieder. Besonders problematisch sind Schädigungen des zentralen Nervensystems, die zu Gedächtnis- und Konzentrationsschwächen führen können. Außerdem können Kinder mit FASD schwer mit ihren Emotionen und Gefühlen umgehen. Auch Dr. Schuhmeier sagt: „In der Schwangerschaft rate ich Frauen zu Alkohol-Absistenz.“ Wenn das Baby auf der Welt ist, soll während der Stillzeit auf Alkoholkonsum verzichtet werden, damit das Neugeborene gesund groß werden kann. Krankheiten wie FASD und FAS sind zu hundert Prozent vermeidbar.

# Bierbauch

Eine eher männliche Problemzone ist der Bierbauch, den man sehr häufig zu sehen bekommt. Doch kommt ein Bierbauch tatsächlich nur vom Biertrinken? „Das stimmt teilweise, denn der Alkohol hat viele Kalorien, und deshalb verfettet man schnell“, sagt Dr. Schuhmeier. Neben Fett ist Alkohol eines der Lebensmittel mit den meisten Kalorien, und deshalb trägt wohl auch das Bier dazu bei, dass man schneller einen Bierbauch bekommt. Außerdem wird man zum Bier wohl kaum einen leichten Salat essen, sondern auch etwas fettere und deftigere Speisen zu sich nehmen. Es gibt zwei Arten der Fettansammlung. Das subkutane Fett lagert sich direkt unter der Haut an, das viszerale sammelt sich tief im Inneren des Bauchraums und zwischen den Organen. Das kann für Betroffene gefährlich werden. Dieses Bauchfett sendet Entzündungsstoffe aus, kann Fettstoffwechselstörungen begünstigen und zu Diabetes beitragen. Was man dagegen tun



kann? „Eine langfristige Lebensstiländerung, weniger und gesünder essen und natürlich viel bewegen“, rät Dr. Helga Schuhmeier. Nur so kann der Bierbauch schrumpfen und mit viel Training wird das Six Pack in der Hand ja vielleicht zum Six Pack am Bauch. ■

*Celia Ritzberger, BA MA*



*Die Ärztin organisiert nicht nur Selbsthilfegruppen für Suchtkranke, sondern auch für Asylwerber aus der Umgebung.*