



Alkohol

Was er ist

Was ihn gefährlich macht

Wie eine Sucht entsteht

Das sagt das Gesetz

Im öffentlichen Raum sind Kinder und Jugendliche in Deutschland durch das Jugendschutzgesetz teilweise geschützt. Dabei gelten unterschiedliche Altersgrenzen: Schon Jugendliche ab 14 Jahren dürfen in Anwesenheit einer erziehungsberechtigten oder sorgebeauftragten Person Bier, Wein oder Sekt konsumieren. Ab 16 Jahren dürfen Jugendliche niedrigprozentige Getränke selbst kaufen und konsumieren – jedoch keine Alkopops und Lebensmittel, die hochprozentigen Alkohol enthalten. Erst ab 18 Jahren ist jede Beschränkung aufgehoben. Wer für Minderjährige Alkoholika widerrechtlich besorgt, muss mit einem Bußgeld und evtl. einer Verwarnung rechnen. Im privaten Raum sind die Eltern in der Verantwortung, diese Regelungen durchzusetzen.

Am Arbeitsplatz gilt kein staatliches Alkoholverbot, jedoch sollten Arbeitgeber im Rahmen ihrer Fürsorgepflicht ein Alkoholverbot vereinbaren. Werden im Betrieb gefährdete Tätigkeiten ausgeführt (Umgang mit Gefahrstoffen, Bedienung von Maschinen und/oder Fahrzeugen), ist der Arbeitgeber jedoch gesetzlich dazu verpflichtet, die Gefahr alkoholbedingter Unfälle zu minimieren.

Die Herstellung von Alkohol ist in Deutschland vorrangig zu gewerblichen Zwecken erlaubt. Privatleuten ist das Destillieren von Branntwein mit Ausnahme sehr geringer Mengen verboten, während man Bier und Wein auch in Privathaushalten brauen bzw. keltern darf. Werbung für Alkohol ist gesetzlich leider kaum beschränkt. So wachsen bereits Kinder mit der Ansicht auf, dass Alkoholtrinken „ganz normal“ sei – mit fatalen Folgen.

ACHTUNG: Wird Alkohol gleichzeitig mit anderen Drogen eingenommen, potenziert sich das gesundheitliche Risiko um ein Vielfaches! So führt z. B. Alkohol in Verbindung mit Cannabis nachweislich zu einer Vermehrung von Leber-Bindegewebe, was zu einer Leberzirrhose führen kann.

Abhängigkeit vermeiden & behandeln

Der ICD-10, ein weltweit gültiges medizinisches Diagnosesystem, klassifiziert Alkoholabhängigkeit in Deutschland offiziell als Krankheit. Um gar nicht erst in eine Abhängigkeit zu geraten, ist es gut, die psychosozialen Risiko- und Schutzfaktoren einer drohenden Sucht zu kennen. Positiv wirken z. B. ein stabiles soziales Umfeld, eine vielseitige Freizeitgestaltung sowie ein gesunder Umgang mit emotionalen Belastungen. Das Risiko einer Sucht steigt, wenn Alkohol im direkten Umfeld als normal angesehen ist und wenn „zum Ausgleich“ bei Stress, Sorgen oder Einsamkeit getrunken wird.

Die gute Nachricht: Die Behandlung einer Alkoholabhängigkeit ist in jedem Stadium sinnvoll und hilfreich!

Die Behandlungskosten tragen die Rentenversicherung bzw. die gesetzliche Krankenkasse. Privatkassen entscheiden im Einzelfall über die Kostenübernahme. Erster Ansprechpartner für einen Entzug ist eine Suchtberatungsstelle bzw. jede suchtmedizinische Ambulanz. Die Hilfe der Beratungsstellen ist in der Regel kostenlos. Zögern Sie auch nicht, Angehörige oder Bekannte direkt anzusprechen und Ihre Hilfe anzubieten, wenn Sie eine Alkoholsucht vermuten!

Unter www.suchthilfeverzeichnis.de halten wir eine stets aktuelle Liste von Beratungsstellen in Ihrer Umgebung für Sie bereit.

Hier eine Auswahl von direkt alkoholbedingten Erkrankungen bzw. Symptomen:

- In der Schwangerschaft: direkte Schädigung des Ungeborenen schon durch geringe Mengen
- Leberschäden bis hin zu Leberkrebs und **Leberzirrhose** – es drohen innere Blutungen und ein Koma durch den Ausfall des Organs (mindestens die Hälfte aller Alkoholtoten sterben an Lebererkrankungen)
- Verschiedene Krebsarten, v.a. Kehlkopf-, Leber-, Darm- und Brustkrebs. Das Risiko steigt je nach Alkoholmenge um das 10- bis 20-Fache. Wenn mehr als 30 Zigaretten zusätzlich geraucht werden, ist das Risiko um das über 100-Fache gegenüber Nichttrinkern und Nichtrauchern erhöht.
- Chronische Bauchspeicheldrüsenentzündung
- Herzmuskelschädigung mit Herzrhythmusstörungen
- Bluthochdruck und Stoffwechselstörungen
- Impotenz
- Nachlassende Knochendichte – dadurch größeres Risiko von Knochenbrüchen
- Akute Alkoholvergiftung mit der Gefahr von Organversagen, Koma und Einatmen von Erbrochenem
- Bei Entzug: Krampfanfälle und akut lebensbedrohliches **Delir (Delirium tremens)** – Unerwünschte Wechselwirkungen mit Medikamenten und Verstärkung von Nebenwirkungen – v.a. bei Antidepressiva, Rheuma-, MS- oder Tuberkulosemedikamenten, aber auch bei einfachen freiverkäuflichen Schmerzmitteln wie Paracetamol (Leberschädigung)!
- Stimmungsschwankungen, depressive Verstimmung bis hin zu **Suizidgefahr** oder Entwicklung krankhafter Eifersucht („alkoholischer Eifersuchtswahn“)
- Nachlassen aller kognitiven Funktionen (Gedächtnis, Reaktionen etc.)

Risiken und Folgeschäden

Grundsätzlich ist Alkohol ein Gift für jedes menschliche Gewebe. Wegen seiner zellzerstörenden Wirkung ist er z. B. in Reinigungsmitteln enthalten. Aus diesem Grund sieht man Alkoholkranken ihre Sucht oft an grober Haut, schwacher Muskelspannung und stumpfem Haar an. Viel schlimmer ist aber, dass die veränderte Gehirnfunktion Konzentrations- und Reaktionsvermögen sowie Wahrnehmung und Urteilskraft akut beeinträchtigt. Daraus ergeben sich bereits beim Konsum kleiner Alkoholmengen große Gefahren im Straßenverkehr und im Alltag – auch für Unbeteiligte.

Das familiär-soziale Zusammenleben leidet, wenn der Trinkende aggressiv, gewalttätig, kriminell, vergesslich oder depressiv wird – egal ob im Rausch oder im Zustand des Entzugs. Besonders Kinder leiden unter trinkenden Eltern. Trennungen sind in Beziehungen mit alkoholabhängigen Partnern häufig.

Mindestens genauso schwerwiegend sind die körperlichen Folgeschäden von Alkoholmissbrauch. Weil die Substanz alle Zellen angreift, ist der gesamte Körper betroffen. Im Jugendalter teilen sich die Zellen schneller und sind deshalb besonders anfällig für Schäden am Erbgut. Im Alter hingegen wird Alkohol langsamer abgebaut und kann in den „Zielorganen“ **irreversibel** Schäden anrichten.

→ **irreversibel:** dauerhaft; nicht mehr rückgängig zu machen

- **Leberzirrhose:** Wucherung des Leber-Bindegewebes mit Verhärtung und Schrumpfung des Organs
- **Delir / Delirium tremens:** Akute organische Störung mit Bewusstseinstörung, Halluzinationen, Orientierungslosigkeit und meist heftigem Zittern (aus dem lateinischen „de lira ire“ = „aus dem Gleis geraten“ + „tremor“ = „Zittern“).
- **Suizid:** Selbsttötung

Kontakt & Information

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)

Westenwall 4, 59065 Hamm
Telefon: +49 2381 9015-0
Fax: +49 2381 9015-30
info@dhs.de
www.dhs.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

order@bzga.de
www.bzga.de

BZgA-Infotelefon zur Suchtvorbeugung

Telefon: 0221 892031
[Preis entsprechend der Preisliste Ihres Telefonanbieters für Gespräche in das Kölner Ortsnetz]

Druck: Wartlich, Meckenheim

Auflage: 15.60.11.18
Bestell-Nr. 34001002

Dieses Faltblatt wird von der DHS und der BZgA kostenlos abgegeben. Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin / den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Herausgeber:

Alkohol ist ...

... eine in Deutschland völlig legale berauschende Substanz, die in zahlreichen Getränken enthalten ist. Trotz des erheblichen Suchtfaktors ist Alkohol als Genussmittel in der Gesellschaft weitgehend akzeptiert.

Geschichte und Herkunft

Schon in sumerischen und altägyptischen Schriften wird Alkohol als kultisches Rauschgetränk, später dann sogar als Arbeitslohn erwähnt. Der aus dem arabischen Wort „al-kuhl“ (= „das Feinste“) abgeleitete Begriff bezeichnet die auffallende Flüchtigkeit der Substanz. Aus vormittelalterlichen Zeiten sind trotz der Beliebtheit von Wein und Bier kaum Fälle entsprechender Sucht bekannt. Vermutlich waren die zur Alkoholgewinnung nötigen Lebensmittel knapp und wurden deshalb eher gegessen als vergoren.

Eine äußerst negative Wendung nahm die Karriere des Alkohols ab dem Mittelalter, als manche Arbeiter statt Lohn einfach das Privileg erhielten, selbst Alkohol herzustellen. Um ihrem tristen Alltag zu entkommen, betranken sich fortan vor allem die Ärmsten der Armen regelmäßig. Logische Folge war ein großer „Elendsalkoholismus“. Nachdem manche Länder erkannt hatten, welche verheerenden Auswirkungen dieser übermäßige Konsum auf die Bevölkerung hatte, versuchten sie mit unterschiedlichen

Maßnahmen Abhilfe zu schaffen, die bis zur **Prohibition** [↗] reichten. Im islamischen Raum spielt Alkohol aus diesem Grund nach wie vor kaum eine Rolle. Der Staat verdient übrigens tüchtig am Alkohol mit; nur Wein ist von den entsprechenden Steuern ausgenommen, seit deutsche Winzer 1920 energisch dagegen vorgegangen waren.

→ **Prohibition:** Zuerst in den USA im Jahr 1920 eingeführtes Gesetz, das Alkoholkonsum in der Öffentlichkeit landesweit unter schwere Strafe stellte. Wurde vor allem aufgrund der Förderung organisierter Kriminalität 1933 wieder abgeschafft.

Zahlen & Fakten

Im Durchschnitt trinkt jeder Deutsche etwa 130 Liter alkoholhaltiger Getränke pro Jahr. Fast 2 Millionen gelten als abhängig. Dies ist umso alarmierender, als täglich etwa 200 Menschen an den direkten Folgen des Alkoholkonsums sterben. Bei schwerer Kriminalität (Raubmord, Vergewaltigung, Körperverletzung) sind bis zu 35 % der Tatverdächtigen alkoholisiert. Der deutschen Gesellschaft entstehen durch Alkoholkonsum pro Jahr Kosten von um die 40 Milliarden Euro. Erst seit 1968 ist Alkoholsucht hierzulande als Krankheit anerkannt.



Konsumformen

Weil Alkohol in Deutschland legal ist, treffen wir in allen nur denkbaren Formen auf ihn. Ob ganz offensichtlich als Wein, Bier oder Schnaps oder als versteckte Zutat in Pralinen oder Kuchen: Er begleitet das tägliche Leben. Für Abhängige ist das übrigens ein echtes Problem! Große Gefahr – vor allem für die Jugend – geht mittlerweile von sogenannten **Alkopops** [↗] aus.

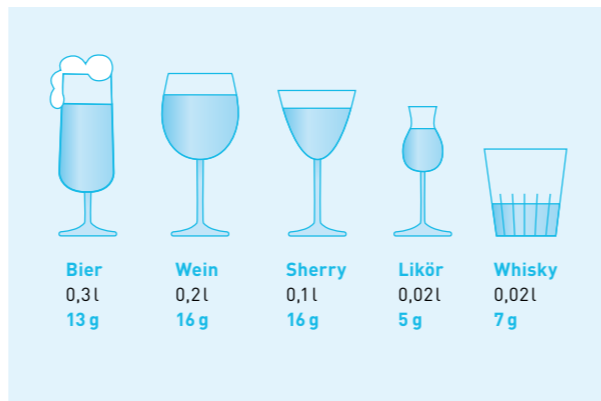
→ **Alkopops:** Mischungen von hochprozentigem Alkohol und sogenannten Softdrinks wie Cola oder Limonade

Chemisch gesehen ...

... handelt es sich bei reinem Alkohol um **Äthylalkohol**, auch Äthanol/Ethanol genannt. Die chemische Summenformel der farblosen, klaren Flüssigkeit lautet C₂H₅OH. Sie wird durch die Vergärung von Zucker gewonnen, meist aus zucker- oder stärkehaltigen Nahrungsmitteln wie Obst, Getreide und Kartoffeln. Der Alkoholgehalt variiert dabei je nach Getränk stark: Bier schlägt je nach Sorte mit ca.

2,5–8,0 **Volumenprozent** [↗] (Vol.-%) zu Buche, Weiß- und Schaumwein mit 10–13 Vol.-% und Rotwein mit 11,5–15,0 Vol.-%. Alkoholkonzentrationen von 45 Vol.-% und mehr (z. B. Whisky, Obstbrände) erreicht man durch mehrfache Destillation. Der Siedepunkt von Alkohol liegt bei 78,3 °C. Dass regelmäßiger Alkoholkonsum auch dick machen kann, liegt an seinem hohen Kaloriengehalt: Ein Gramm reinen Alkohols enthält mit knapp 7,1 kcal (29,6 kJ) ähnlich viele Kalorien wie reines Fett!

Die Formel zur Errechnung des Alkoholgehalts ist kompliziert. Einfacher ist es, sich die sogenannten Standardgläser zu merken:



→ **Volumenprozent:** Anteil an einem gelösten Stoff bezogen auf das Volumen

So wirkt Alkohol

Alkohol gelangt über die Schleimhäute von Mund, Speiseröhre, Magenschleimhaut und Dünndarm ins Gehirn. Dort dockt er an verschiedene spezialisierte **Rezeptoren** [↗] an. Je nach Dosis kommt es dort zu einer Ausschüttung des **Neurotransmitters** [↗] („Glückshormon“) Dopamin oder zu einer Behinderung der Nervenzellen. Ist der Magen leer oder das alkoholische Getränk warm, süß oder kohlenstoffhaltig, steigt die **Blutalkohol-Konzentration** [↗] schneller an. Leichtere Personen werden schneller betrunken als schwerere, und Frauen geraten schneller in den gefährlichen **Promille-Bereich** [↗], weil sie weniger Wasser im Körper haben als Männer (Alkohol löst sich in Wasser besser). Maximal 10 % des Blutalkohols werden über Urin, Schweiß und Atemluft ausgeschieden, den Rest erledigt die Leber. Pro Stunde sinkt der Blutalkoholgehalt dann (vorausgesetzt, man trinkt nicht weiter) um 0,1–0,2 Promille.

Was passiert wann?

... **ab 0,1 Promille** ist man meist leicht enthemmt, die Kontaktfreude steigt und man schätzt manchmal Entfernungen falsch ein.

... **ab 0,3 Promille** sind Sehleistung, Reaktionsvermögen und Kritikfähigkeit beeinträchtigt, während die Risikobereitschaft steigt.

... **ab 0,5 Promille** verschlechtern sich Sehleistung, Hören sowie die Einschätzung von Geschwindigkeiten weiter und man kann gereizt werden.

... **ab 0,8 Promille** stellen sich manchmal Euphoriegefühle ein, während Konzentration, Gleichgewicht und Sehfähigkeit („Tunnelblick“) stark eingeschränkt sind. Gefährliche Selbstüberschätzung stellt sich ein.

→ **Rezeptor:** Reizempfindlicher Zellbestandteil
→ **Neurotransmitter:** Botenstoffe, die Reize von Nervenzellen an andere Nerven- oder Körperzellen weitergeben
→ **Blutalkohol:** Menge des Alkohols im Blut. Maßeinheit: Promille (‰)
→ **Promille:** Alkoholmenge pro 1.000 g (1 Liter) Blut

... bei **1,0–2,0 Promille (Rauschstadium)** sind die Störungen von Gleichgewicht, Sehen, Hören und Sprechen unübersehbar, man wird schläfrig und die Kritikfähigkeit ist weitgehend ausgeschaltet.

... **ab 2,0 Promille (Betäubungs-, dann Lähmungsstadium)** sind alle Sinne höchst beeinträchtigt (sogar die Atmung!), Reflexe gehen verloren, man muss im Normalfall erbrechen und der Betrunkene kann ins Koma fallen.

Faustregel für risikoarmen Konsum:

Frauen sollten pro Tag nicht mehr als 12 g reinen Alkohols trinken. Das entspricht ca. 0,3 l Bier, 0,15 l Wein/Sekt oder 4 cl Spirituosen (Likör, Wodka, Whisky, Obstbrand etc.). Für Männer gilt die doppelte Menge, also 24 g reinen Alkohols. Das entspricht ca. 0,6 l Bier, 0,3 l Wein/Sekt oder 8 cl Spirituosen. Ergänzend gilt die Empfehlung, an mindestens 2 bis 3 Tagen pro Woche ganz auf Alkohol zu verzichten, um eine Gewöhnung zu vermeiden.

Der Weg in die Sucht

Das allabendliche Glas Wein oder Bier zum Essen ist in Deutschland für Viele selbstverständlich, und beinahe jeder Erwachsene würde von sich behaupten, er „habe das im Griff“. Hier beginnt jedoch bereits der Weg in die Gewöhnung. Weil bis zur Betrunkenheit kein gesellschaftliches Tabu greift, ist der Grat zwischen Genusskonsum und Sucht extrem schmal.

Wird dem Körper regelmäßig Alkohol zugeführt, verändern sich die Rezeptoren, die für das Belohnungszentrum im Gehirn zuständig sind. Um die angenehmen Effekte des Rauschs zu erreichen, benötigt man irgendwann größere

Mengen Alkohol. Diesen Vorgang, der ein Prinzip der Sucht ist, nennt man **Toleranzentwicklung** [↗].

- Eine **Alkoholgefährdung** liegt vor, wenn der Konsument seine Trinkmengen steigert, etwa zur Entspannung oder um Abstand von Problemen zu bekommen.
- Von **Schädlichem Konsum** spricht man, sobald das Trinken

körperliche, psychische und/oder **psychosoziale** [↗] Folgeschäden mit sich bringt (z. B. Aggression, Einsamkeit oder negativ veränderte Beziehungen).

- **Alkoholabhängig** ist man, wenn der Verzicht auf Alkohol Entzugserscheinungen verursacht. Getrunken wird dann beinahe nur noch, um diese zu mildern. In diesem Stadium der Sucht hat man zumindest zeitweise keine Kontrolle mehr darüber, wann, was und wie viel man trinkt.

Binge-Drinking & Komasaufen

Binge-Drinking ist ein gefährlicher Trend, bei dem Erwachsene und Jugendliche Anlässe wie Partys, Karneval oder Konzerte nutzen, um sehr betrunken zu werden. Obwohl der Begriff „Komasaufen“ von den Medien gleichwertig benutzt wird, meint er eigentlich das tatsächliche Trinken bis zur Bewusstlosigkeit.



→ **Toleranz:** Verringerte Empfindlichkeit auf eine Substanz durch wiederholten Konsum, bei der die Rezeptoren im Gehirn der Substanz gegenüber unempfindlicher werden
→ **psychosozial:** Soziale Gegebenheiten des Umfelds (Sprache, Kultur, Gesellschaft), die die Psyche und das Verhalten einer Person beeinflussen.