

Alkoholfrei ist besser

Die Kombination von Medikamenten und Alkohol verändert die Wirkung von beiden Stoffen in unberechenbarer und manchmal gefährlicher Weise.

Umgekehrt können Medikamente die Wirkung des Alkohols verändern; man wird z.B. schneller betrunken oder die Wirkung des Alkohols hält länger an als sonst. Etwa jedes fünfte auf dem Markt befindliche Medikament kann die geistige Leistungsfähigkeit mindern und das Reaktionsvermögen einschränken – ohne dass man dies selbst bemerkt! Die Unfallgefahr in allen Lebensbereichen, ob im Straßenverkehr, im Haushalt, am Arbeitsplatz oder z.B. beim Sport, steigt dadurch. Gleichzeitiger Alkoholkonsum erhöht das Risiko weiter. Zu nennen sind neben vielen Psychopharmaka (s. unten) zahlreiche weitere Medikamentengruppen, wie Mittel zur Behandlung von Bluthochdruck, Allergien, Magenbeschwerden oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Besonders bedenklich ist die Kombination von Alkohol mit Psychopharmaka, das heißt Medikamenten, die im zentralen Nervensystem ansetzen. Dazu zählen in

erster Linie Schlaf-, Beruhigungs- und Schmerzmittel sowie aufputschende Mittel, Antidepressiva, Neuroleptika, Mittel gegen Epilepsie

und Parkinson. Bei beruhigenden Mitteln wird die beruhigende, bei anregenden Mitteln die aktivierende Wirkung durch Alkohol verändert, oft gefährlich verstärkt. So steigt die Unfallgefahr, darüber hinaus kann es zu Herz-/Kreislaufproblemen oder bedrohlichen Vergiftungen kommen. Hinzu kommt die Gefahr, abhängig zu werden, da insbesondere viele Schlaf- und Beruhigungsmittel (Tranquilizer), ebenso wie Alkohol ein sogenanntes Suchtpotential aufweisen.

*Besonders wenn Birkenpollen fliegen,
bin ich auf ein Antiallergikum angewiesen,
das nicht müde macht.
Sobald ich dann allerdings Alkohol trinke,
ist es mit dem Wachsein vorbei.
Ich werde schrecklich müde
und Kopfschmerzen bekomme ich obendrein.*

Weitere Informationen und die Anschriften von Beratungsstellen in Ihrer Nähe vermitteln Ihnen gerne:

Telefon zur Suchtvorbeugung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA):
02 21/89 20 31, täglich
www.bzga.de

Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren e.V.
Postfach 1369
59003 Hamm
Tel. 0 23 81/90 15-0
Fax 0 23 81/90 15 30
www.dhs.de

Alkoholfrei ist besser



Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur e.V.
In der Welle 24
58091 Hagen

Alkoholfrei ist besser

z.B. wenn Sie ein Medikament einnehmen müssen



Zwei wie Katz' und Maus

Die in einem Medikament oder Arzneimittel enthaltenen Wirkstoffe werden über die Blutbahn im gesamten Organismus verteilt und beeinflussen unterschiedliche körperliche und seelische Vorgänge und Zustände; oder machen diese zu Diagnosezwecken sichtbar. Eine Senkung oder Anhebung des Hormonspiegels, eine Aktivierung des Immunsystems sowie die Veränderung des Stoffwechsels oder der Leitfähigkeit der Nervenzellen sind einige Beispiele.

Ähnliches gilt auch für Alkohol, der über die Schleimhäute von Magen und Darm in den Blutstrom gelangt und neben dem seelischen Empfinden auch viele körperliche Funktionen verändert. Zwischen Alkohol und vielen Medikamenten kommt es deshalb zu Wechselwirkungen: Alkohol kann die Aufnahme und den Abbau von Medikamenten verlangsamen oder beschleunigen oder die Verarbeitung des Wirkstoffs durch den Organismus überhaupt verändern. Die Wirksamkeit des Medikaments wird dadurch beeinflusst, im Extremfall aufgehoben.

Alkohol
! Verantwortung
setzt die Grenze

3 Fragen

an Dr. Ulrike Faber, AOK Berlin

1 Was ist die größte Gefahr, wenn man ein Medikament einnimmt und gleichzeitig Alkohol trinkt?

Ich sehe die größte Gefahr im Nachlassen der Reaktionsbereitschaft, genauer: darin, dass man das selbst nicht bemerkt. Man hält sich für fit, ist aber in hohem Maße unfallgefährdet! Die andere große Gefahr ist natürlich die Beeinflussung der Wirkungen und Nebenwirkungen des Arzneimittels und der Wirkung des Alkohols selbst.

2 Sollten Beipackzettel Ihrer Meinung nach einen Warnhinweis enthalten?

Ja, denn Wechselwirkungen sind prinzipiell immer möglich. Man kann da nicht auf die sichere Seite kommen. Wenn bei einem Medikament die Unverträglichkeit bekannt ist, dann müsste der allgemeine Warnhinweis wie bisher durch eine genauere Beschreibung, der zu erwartenden Folgen und Gefahren ersetzt werden.

3 Was raten Sie einer Frau, die regelmäßig Schmerz-, Schlaf- oder Beruhigungsmittel einnimmt?

Sich ganz ernsthaft zu fragen, warum sie das tut, ob sie das wirklich will; und sich – ohne Scham – an eine Beratungsstelle zu wenden, um gemeinsam mit einem fachkundigen und verständnisvollen Menschen über mögliche Lösungen nachzudenken. Auf keinen Fall sollte sie nach monatelanger regelmäßiger Einnahme solche Medikamente selbständig einfach absetzen – es kann, auch wenn sie relativ geringe Dosen einnimmt – zu sehr unangenehmen Entzugserscheinungen kommen.

Medikamenten-Abhängigkeit

Schätzungsweise 1,5 Millionen Menschen in Deutschland sind medikamentenabhängig. Betroffen sind vor allem Frauen ab dem 40. Lebensjahr, deren Abhängigkeit oft viele Jahre unbemerkt bleibt. Medikamentenabhängigkeit wird deshalb oft als die stille, heimliche Sucht von Frauen bezeichnet. Sogar für die Betroffenen selbst ist es häufig nicht einfach, ihre Abhängigkeit zu erkennen. Zu weit liegt das, was sie erleben und fühlen, von dem entfernt, was sich allgemein mit dem Begriff »süchtig« verbindet. Sie suchen nicht Genuss und rauschhaftes Erleben, sondern nehmen, vielfach auf ärztliche Verordnung, ein Medikament ein, um schlafen zu können, um Angst, Nervosität, Niedergeschlagenheit oder Schmerzen wenigstens für kurze Zeit zu überwinden.

Die grundlegenden Probleme werden aber weder durch die Einnahme psychisch wirksamer Medikamente noch durch den Verzicht auf die medikamentöse »Krücke« gelöst. Für die betroffenen Frauen stellt sich stets die Frage nach möglichen Alternativen zum Medikamentengebrauch. Doch immer noch zu selten fordern Frauen Zeit und Aufmerksamkeit für sich und ihre Bedürfnisse; gerade medikamentenabhängige Frauen werden oft als angepasst und der traditionellen Frauenrolle verhaftet beschrieben.

Zum Weiterlesen:

»Statt Risiken und Abhängigkeit.« Wie Frauen ihren Umgang mit Psychopharmaka überprüfen können. Diese Broschüre ist gegen einen mit 0,77 Euro (Büchersendung) frankierten Rückumschlag (Din A5) erhältlich bei:

Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren e.V. (DHS), PF 1369, 59003 Hamm.

- Trinken Sie keinen Alkohol, wenn Sie auf Grund einer akuten Erkrankung, von Schmerzen oder Beschwerden ein Medikament einnehmen. Ihr Körper kann gesundheitliche Probleme in jedem Fall besser bewältigen, wenn er nicht durch Alkohol zusätzlich belastet wird.

Tipps für Sie

- Sprechen Sie, wenn Sie auf Grund einer chronischen Krankheit, wie Bluthochdruck, Diabetes oder einer Allergie ständig Medikamente einnehmen müssen, mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt, ob Sie dennoch Alkohol trinken können. Im Zweifelsfall ist alkoholfrei der bessere Weg.

- Nehmen Sie medizinisch notwendige Medikamente zuverlässig entsprechend der ärztlichen Verordnung ein. Jede Medikamenteneinnahme muss aber in regelmäßigen Abständen überprüft werden, ob sie weiterhin sinnvoll ist.

- Sprechen Sie über bestehende Bedenken, z.B. wenn Sie längerfristig Schlaf-, Schmerz- oder Beruhigungsmittel eingenommen haben, mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt; Beratungseinrichtungen bei denen Sie ggf. informierte und verständnisvolle Gesprächspartner/-innen finden, nennen Ihnen gerne die auf dem Umschlag genannten Stellen.

Alkoholfrei ist besser

Schon geringe Mengen Alkohol verlängern die Reaktionszeit und erhöhen die Bereitschaft zu riskantem Fahren.

Auch der monatliche Zyklus spielt eine Rolle: In den Tagen kurz vor der Regelblutung wirkt Alkohol schneller. Pro Stunde und pro kg Körpergewicht baut der weibliche Körper etwa 0,085 g Alkohol ab. Bis eine 70 kg schwere Frau nach einem Glas Wein wieder 0,0 Promille erreicht, vergehen mehr als drei Stunden! Kaffee oder andere angebliche »Nüchtern-Macher« ändern daran übrigens nichts. Doch auch die Abbaugeschwindigkeit unterliegt Schwankungen. Nimmt eine Frau beispielsweise »die Pille«, ist sie verlangsamt. Zu unvorhersehbaren und unter Umständen gefährlichen Wechselwirkungen kommt es zwischen vielen Medikamenten und Alkohol. (Hierüber informiert Sie das Faltblatt: »Alkoholfrei ist besser z.B. wenn Sie ein Medikamente einnehmen müssen.«)

»Nüchtern ist es leichter, »Nein« zu sagen.

Also sage ich zu Beginn des Abends freundlich

»Nein danke« und dabei bleibt es dann.«

Weitere Informationen und die Anschriften von Beratungsstellen in Ihrer Nähe vermitteln Ihnen gerne:

Telefon zur Suchtvorbeugung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln:
02 21/89 20 31, täglich
www.bzga.de

Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren e.V.
Postfach 1369
59003 Hamm
Tel. 0 23 81/90 15-0
Fax 0 23 81/90 15 30
www.dhs.de



Alkoholfrei ist besser

Alkoholfrei ist besser

z.B. im Verkehr

Im Verkehr verkehrt

Trinkt man Wein, Bier oder ein anderes alkoholisches Getränk, dringt der darin enthaltene Alkohol über die Schleimhäute von Magen und Dünndarm in den Blutstrom und gelangt mit ihm in jede Körperzelle. Der Alkoholgehalt des Blutes wird in Promille = Tausendstel gemessen.

Im Körper wirkt Alkohol wie ein Betäubungsmittel. Schon geringe Promillewerte verändern den Fahrstil und beeinträchtigen die Fahrtauglichkeit.

Bei 0,3 Promille ist beispielsweise die Reaktionszeit bereits verlängert und Entfernungen können weniger genau eingeschätzt werden. Gleichzeitig ist die Risikobereitschaft erhöht. Zu schnelles Fahren und gefährliches Überholen sind typische Beispiele. Die Gefahr in einen Verkehrsunfall mit tödlichen Folgen verwickelt zu werden, ist bei 0,4 ‰ bereits zwei, bei 0,8 ‰ vier Mal höher als bei nüchternen Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmern.

Die Wirkung alkoholischer Getränke ist nicht immer gleich. Ist man müde, traurig oder aufgeregt, ist die Wirkung stärker. Gleiches gilt für das Trinken auf leeren Magen und schnelles Trinken.

§

Ab 0,5 Promille ist das Autofahren an sich eine Ordnungswidrigkeit, die mit einer Geldbuße, Punkten im Flensburger Verkehrszentralregister und bei mehr als 0,8 Promille einem befristeten Fahrverbot bestraft wird. Kommt es zu einem Unfall, sind die Konsequenzen weitreichend. Man hat eine Straftat begangen und wird z.B. wegen fahrlässiger Körperverletzung angezeigt und bestraft. Der Versicherungsschutz von Autohaftpflicht- und Kaskoversicherung, privater Unfallversicherung und Berufsgenossenschaft (wichtig auf Wegen von und zur Arbeitsstelle) erlischt teilweise oder ganz. Hat Alkohol offensichtlich den Unfall mit verursacht, kann bereits ein Promillewert von 0,3 Folgen haben. Auch wenn man zu Fuß oder mit dem Fahrrad unterwegs ist, kann Alkohol-Konsum negative rechtliche Folgen haben. Z.B. den Verlust des Versicherungsschutzes und des Führerscheins (droht auch ab 1,6 Promille auf dem Fahrrad).



Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur e.V.
In der Welle 24
58091 Hagen

Alkohol
! Verantwortung
setzt die Grenze

Wenn Sie selbst fahren

- Treffen Sie – noch bevor Sie von zu Hause weggehen – eine klare Entscheidung, ob Sie unterwegs Alkohol trinken werden oder nicht, und lassen Sie ggf. Ihren Wagen zu Hause. Dann können Sie später nicht mehr in Versuchung geraten.
- Schlagen Sie ggf. auch das »Gläschen in Ehren« ab. Lassen Sie sich keinesfalls einreden, das sei unhöflich oder ungesellig. Fruchtlos sind auch Diskussionen über mögliche Grenzwerte. »Ein anderes Mal gerne, aber heute bleibe ich nüchtern. Wenn ich fahre, möchte ich wirklich fit sein.«
- Wenn Sie zu mehreren unterwegs sind: Treffen Sie eine klare Absprache, wer fahren wird und deshalb nüchtern bleibt. Bei regelmäßigen gemeinsamen Fahrten sollte jede/jeder einmal die Aufgabe übernehmen, die anderen nach Hause zu bringen.

- Organisieren Sie Ihren Heimweg. Welche öffentlichen Verkehrsmittel stehen zur Verfügung? Kann Sie jemand abholen? Stecken Sie ausreichend Geld für eine Heimfahrt mit dem Taxi ein. (Auf den ersten Blick erscheint eine Taxifahrt vielleicht sehr teuer, billiger als die möglichen Folgen einer Alkoholfahrt ist sie in jedem Fall.)

Als Beifahrerin

- Auch in geringen Mengen beeinflusst Alkohol das Fahrverhalten. Es ist deshalb nicht »zickig«, wenn Sie nur bei wirklich nüchternen Fahrerinnen bzw. Fahrern mitfahren möchten.
- Äußern Sie eventuelle Befürchtungen offen und drängen Sie auf eine klare Absprache zu Beginn des Abends. In der Regel bringt es nichts, mit bereits Angetrunkenen zu diskutieren.

Tipps für Sie

- Wenn Sie mit jemanden bereits schlechte Erfahrungen gemacht haben, sollten Sie jeweils über eine Alternative nachdenken. Fahren auch andere in Ihre Richtung und können Sie evtl. mitnehmen? Gibt es jemanden, der Sie notfalls abholen könnte? Nehmen Sie Geld für ein Taxi mit, und stecken Sie immer einen eigenen Wohnungsschlüssel ein.

Wenn Sie Gäste erwarten

- Drängen Sie niemanden dazu, Alkohol zu trinken.
- Bieten Sie Ihren Gästen immer auch verschiedene, attraktive alkoholfreie Getränke an.
- Informieren Sie sich über öffentliche Verkehrsverbindungen und halten Sie die Rufnummer eines Taxiunternehmens bereit.
- Haben Sie eine Möglichkeit, weiter entfernt wohnenden Gästen ggf. eine Übernachtung anzubieten?

3 Fragen

an Rolf Hüllinghorst,
Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren

1 0,5 Promille erlaubt der Gesetzgeber. Warum plädieren Sie trotzdem für 0,0 Promille?

Alkohol ist eine gefährliche Substanz. Bereits kleine Mengen beeinträchtigen die Fahrtüchtigkeit. Die Teilnahme am Straßenverkehr ist eine gefahrgeneigte Tätigkeit. Beides zusammen – das geht nicht. Konsequenter sind nur 0,0 Promille – jede Grenzsatzung suggeriert Sicherheit, die gibt es nicht.

2 Bin ich verpflichtet, andere vom Fahren abzuhalten?

Gesetzlich nicht, aber moralisch. Das ist keine schöne Aufgabe, doch »hinterher« haben sich schon viele für ein mutiges Einschreiten bedankt.

3 Und wenn man trotz guter Vorsätze wiederholt unter Alkoholeinfluss gefahren ist?

Dann sollte man seinen Alkoholkonsum einmal generell überprüfen. Einen Selbsttest machen oder »time-out«, kein Alkohol für mindestens drei Monate. – Und es gibt Beratungsstellen!

Zum Weiterlesen:
Aktuelle Informationen und Daten über Drogen im Straßenverkehr enthält das Jahrbuch Sucht, herausgegeben von der Deutschen Hauptstelle gegen die Suchtgefahren e.V.
Es erscheint jährlich im Neuland-Verlag, Geesthacht.

Verschiedene kostenfreie Informationsmaterialien zum Thema Alkohol (und andere Drogen) im Straßenverkehr versendet B.A.D.S. (Bund gegen Alkohol und Drogen im Straßenverkehr e.V.), Alsterchaussee 17, 20149 Hamburg.
Postkarte genügt.

Alkoholfrei ist besser

Volle geistige und körperliche Leistung ist nur bei 0,0 Promille möglich, und auch geringe Mengen Alkohol erhöhen die Unfallgefahr.

Natürlich kann auch übermäßiges Trinken in der Freizeit die Arbeit behindern. Wie störend ein »Kater« ist, wissen alle, die es schon einmal erlebt haben. Doch nicht jede/r weiß, dass die Ursache von Niedergeschlagenheit, Konzentrationsschwäche, Nervosität, Ängstlichkeit u.a. in einem gleichmäßig hohen Alkoholkonsum liegen kann.

Unmittelbare Gefahr bringt Alkohol bei der Arbeit an Maschinen und beim Führen von Fahrzeugen. Für alle, die beruflich Fahrgäste befördern, sind deshalb 0,0 Promille gesetzliche Vorschrift. Es ist als sicher anzunehmen, dass Alkohol nicht nur bei Verkehrsunfällen, sondern ebenso bei vielen Unfällen im Betrieb eine verhängnisvolle Rolle spielt. Dies gilt auch für die Arbeit im Haushalt: Obwohl die Statistiken keine Auskunft geben, sind sich alle Fachleute einig, dass Alkohol häufig (mit-)auslösend für das Unfallgeschehen ist.

Alkohol beeinträchtigt Arbeitssicherheit und Arbeitsleistung – mehr und mehr setzt sich deshalb die Überzeugung durch, dass ein bewusster Umgang mit

Alkohol in der Arbeitswelt not tut. Ist es z.B. angemessen, in der Kantine oder durch Getränkeautomaten in Betrieben alkoholische Getränke zu verkaufen? Betriebliche Suchtarbeit möchte deshalb nicht nur Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern mit Alkoholproblemen möglichst frühzeitig Hilfe vermitteln, sondern z.B. durch Aufklärung und Information zu einem verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol im Betrieb beitragen.

»Den Feierabend einläuten – so haben wir unserer tägliches Glas Sekt genannt.

Zuerst manchmal, später oft waren es auch zwei oder drei Gläser.

Bis zu dem Tag, an dem Andrea auf dem Heimweg verunglückte.

Sie wird nicht wieder arbeiten können.

Das hat uns allen zu denken gegeben.«

Weitere Informationen und die Anschriften von Beratungsstellen in Ihrer Nähe vermitteln Ihnen gerne:

Telefon zur Suchtvorbeugung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln:
02 21/89 20 31, täglich
www.bzga.de

Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren e.V.
Postfach 1369
59003 Hamm
Tel. 0 23 81/90 15-0
Fax 0 23 81/90 15 30
www.dhs.de

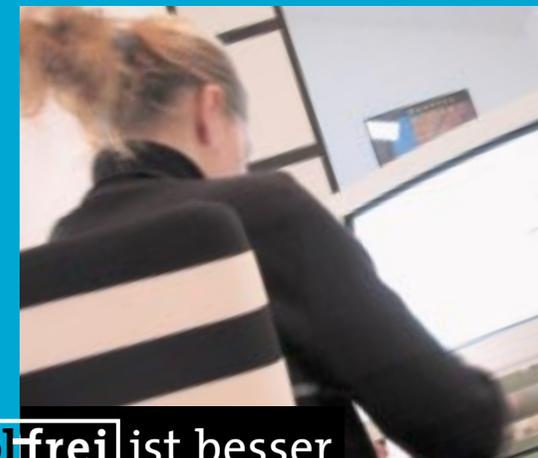
Alkoholfrei ist besser



Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur e.V.
In der Welle 24
58091 Hagen

Alkoholfrei ist besser

z.B. im Beruf



Als Kollegin ungeeignet

Bereits wenige Minuten nach dem ersten Schluck gelangt Alkohol in den Blutstrom und durchströmt mit ihm den gesamten Organismus. Am empfindlichsten reagiert das Gehirn. Alkohol senkt auch in sehr geringen Mengen die Reiz- und Leitfähigkeit der Nervenzellen und beeinträchtigt zuerst Konzentration und logisches Denken. Die Kreativität dagegen wird durch die enthemmende Wirkung von Alkohol vermeintlich angeregt. Auch das gesteigerte Selbstwertgefühl kann dazu führen, dass man meint, mit Alkohol besser arbeiten zu können. Man traut sich z. B. mehr zu, entscheidet impulsiver und ist eher bereit, Risiken einzugehen. Einer nüchternen Überprüfung halten die so erzielten Arbeitsergebnisse allerdings oft nicht stand und letztlich sinkt die Arbeitsleistung. Geschieht dies einmal, ist das vermutlich kein Problem. Häufen sich jedoch die Anlässe, bei denen Alkohol getrunken wird, wird die Arbeitsleistung nachhaltig gestört. Man fühlt sich zunehmend überfordert und durch fehlende Erfolgserlebnisse frustriert.

3 Fragen

an Angelika Nette,
Büro für Suchtprävention, Hamburg

1 Sie arbeiten suchtvorbugend in Betrieben. Wie sieht das konkret aus?

Ich berate beispielsweise Vorgesetzte und Ausbildungsleitungen, welche suchtvorbegenden Aktivitäten in ihrem Betrieb sinnvoll und notwendig sind und biete Seminare für unterschiedliche Zielgruppen wie Führungskräfte oder Auszubildende an, bei denen es einerseits um den Umgang mit Suchtproblemen im Betrieb und andererseits um Möglichkeiten der Suchtvorbereitung im Betrieb geht.

2 Welche Möglichkeiten haben kleine und kleinste Betriebe, z. B. eine Bäckerei oder ein Pflegedienst?

Diese Betriebe sollten eng mit einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe zusammenarbeiten. Vorgesetzte können sich dort informieren, Mitarbeiterinnen mit Alkoholproblemen können dort Beratung erhalten, oft auch ambulante Behandlung. Die Buchungsstellen vermitteln auch stationäre Therapien.

3 Was raten Sie einer Frau, die vielleicht durch Beruf, Kinder und Haushalt belastet und überfordert zu Alkohol (und Medikamenten) greift?

Sich an eine innerbetriebliche Sozial- oder Suchtberatung zu wenden, oder, sollte eine solche nicht vorhanden sein, eine Psychosoziale Beratungsstelle oder Suchtberatungsstellen aufzusuchen und für sich Beratung in Anspruch zu nehmen. Auch Erziehungs- und Familienberatungsstellen sind mögliche erste Anlaufstellen.

Wenn die Kollegin trinkt

Alkoholprobleme bleiben im Kollegenkreis auf Dauer nicht verborgen, doch oft geschieht lange nichts. Alle schweigen und verdrängen und hoffen auf eine schmerzlose Lösung. Sie meinen, man dürfe sich nicht einmischen, wissen nicht, was sie sagen sollen, scheuen die Auseinandersetzung und fürchten vor allem, ein offenes Wort könne zur Entlassung des/der Betroffenen führen. Bis eines Tages das Fass überläuft und niemand mehr bereit ist, Fehlzeiten, mangelnde Arbeitsleistung, schlechtes Benehmen gegenüber Kolleginnen und Kollegen oder Kunden hinzunehmen. Dann trifft die/den Betroffenen der angestaute Ärger mit voller Wucht, der Arbeitsplatz ist gefährdet und geht häufig verloren. Was also tun, um zu helfen und gleichzeitig das Recht des Betriebs auf volle Arbeitsleistung durchzusetzen?

In erster Linie ist es Aufgabe der Führungskräfte, die nachlassende Arbeitsleistung und ein vermutetes Alkoholproblem anzusprechen. Durch spezielle Seminare oder Gespräche in einer Beratungsstelle können sie sich auf diese Aufgabe vorbereiten. Doch auch Kolleginnen und Kollegen können zeigen, dass sie das Problem erkennen und zur Unterstützung bereit sind. Wichtig ist es dabei, über die eigenen Gefühle und Wahrnehmungen zu sprechen, Verständnis zu zeigen und auf Hilfeangebote hinzuweisen, aber doch konsequent zu sein. In der Regel reagieren Menschen mit Alkoholproblemen zunächst abwehrend, trotzdem kann ein offenes Gespräch die Keimzelle allmählicher Einsicht und Veränderung sein.

Zum Weiterlesen:
Substanzbezogene Störungen am Arbeitsplatz.
Eine Praxishilfe für Personalverantwortliche.
Kostenfrei zu beziehen über:
DHS, Postfach 1369, 59003 Hamm
www.dhs.de

- Konzentriertes, sicheres Arbeiten und Alkoholkonsum schließen sich gegenseitig aus. Trinken Sie deshalb während der Arbeitszeit keinen Alkohol.

Tipps für Sie

- Lehnen Sie alkoholische Getränke ggf. freundlich aber bestimmt ab. Es ist weder unhöflich noch unfreundlich, wenn Sie an Stelle eines alkoholischen ein alkoholfreies Getränk wählen. Unsinnig sind Diskussionen nach dem Motto: »Ein Glas kann doch wirklich nicht schaden.« Bleiben Sie einfach bei ihrem Nein. »Danke für die Einladung, aber ich trinke heute lieber ...«

- Drängen Sie selbst niemanden dazu, Alkohol zu trinken. Bieten Sie, wenn Sie Ihre Kolleginnen und Kollegen zu einem Umtrunk einladen möchten, gleichermaßen alkoholfreie Getränke an. Qualitativ gute Säfte, eine alkoholfreie Bowle oder Limonaden, wie Cola, Sprite und Fanta, sind nicht nur für Jugendliche attraktiver als ausschließlich Mineralwasser.

- Wie werden Sie nach Hause kommen? Wenn Sie noch Autofahren möchten, sollten Sie sich für Alkoholfreies entscheiden.

Alkoholfrei ist besser

Einen Grenzwert bis zu dem ohne jede gesundheitlichen Folgen für das Kind getrunken werden kann, gibt es nicht.

Über Plazenta und Nabelschnur ist das ungeborene Kind mit dem Kreislauf der Mutter verbunden. Eine dünne Haut in der Plazenta hält dabei viele schädliche Stoffe und Krankheitserreger von dem Ungeborenen fern. Alkohol, Nikotin, Medikamente und manche Krankheitserreger jedoch können sie passieren.

Unter Umständen

Das Kind kann durch Alkohol schwersten Schaden nehmen, denn er greift die Organe und Nerven des Kindes direkt an. Besonders gefährdet ist der Embryo in den ersten zwölf Wochen der Schwangerschaft, in denen sich die Organe und Gliedmaßen ausbilden. Viele schwangere Frauen sorgen sich deshalb sehr um die Gesundheit ihres Kindes, wenn sie zwischen Zeugung und Feststellung ihrer Schwangerschaft Alkohol getrunken haben. In dieser allerersten Zeit verfährt die Natur jedoch nach dem Alles-oder-Nichts-Prinzip: Wird der Embryo durch Alkohol geschädigt, ist mit einer Fehlgeburt zu rechnen.

Das Vollbild der alkoholbedingten Schäden des Kindes wird Alkoholembryopathie oder Fetales Alkohol Syndrom genannt. Die Kinder sind auffallend klein und untergewichtig, fast alle Gehirnfunktionen können gestört sein. Leichtere Schäden bezeichnet der Begriff »fetale Alkohol Effekte«. Die betroffenen Kinder sind leicht abzulenken und konzentrationschwach, ihr logisches Denken, aber auch ihre Phantasie sind schwächer entwickelt als bei gesunden Kindern, die Sprachentwicklung kann verzögert sein.

Auch Hyperaktivität oder eine unangemessene Anhänglichkeit gegenüber Fremden können die Folgen von Alkoholmissbrauch in der Schwangerschaft sein. Alkoholbedingte Schäden können durch die gezielte Förderung des Kindes gemildert werden, sie sind jedoch nicht heilbar und die in der Schwangerschaft angelegten körperlichen, geistigen und sozialen Entwicklungsstörungen lassen sich niemals gänzlich auffangen.

»Wie viel kann ich trinken, ohne meinem Kind zu schaden?« Auf diese Frage gibt es bis heute keine Antwort. Zwar treten schwere Schäden vor allem bei Kindern auf, deren Mütter in der Schwangerschaft stark tranken, doch können auch geringere Mengen z.B. die Intelligenz oder das Wachstum beeinträchtigen. Männer können ihre schwangere Frau unterstützen, indem sie – zumindest in ihrer Gegenwart – ebenfalls keinen Alkohol trinken. Einen direkten Einfluss auf die Gesundheit des werdenden Kindes hat der Alkoholkonsum des Vaters nicht. Auch wenn der Vater alkoholkrank ist oder bei der Zeugung betrunken war, ist das Kind nicht von vornherein geschädigt.

In der Stillzeit

Auch stillende Mütter sollten Alkohol höchstens mäßig und selten trinken, da er in die Muttermilch übergeht. Die Milch erreicht dabei annähernd den gleichen Alkoholgehalt wie Blut und Gewebe der Mutter. Für den Säugling sind auch geringe Mengen Alkohol nicht unbedenklich, denn die kindliche Leber baut Alkohol nur sehr schwer ab. Die Entwicklung der Organe, besonders die Reifung des Gehirns, ist noch nicht abgeschlossen und kann durch Alkohol behindert werden.

»Die ersten zwei, drei Wochen fiel es mir schwer, keinen Alkohol zu trinken. Zum Glück entschied sich auch mein Mann für eine alkoholfreie Zeit.

Das hat mir den Einstieg erleichtert.

Nach den ersten zwei, drei Wochen war es dann für mich kein Verzicht mehr. Ich fühlte mich einfach wohl – und freute mich auf das Kind.«

Weitere Informationen und die Anschriften von Beratungsstellen in Ihrer Nähe vermitteln Ihnen gerne:

Telefon zur Suchtvorbeugung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln:
02 21/89 20 31, täglich
www.bzga.de

Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren e.V.
Postfach 1369
59003 Hamm
Tel. 0 23 81/90 15-0
Fax 0 23 81/90 15 30
www.dhs.de

Alkoholfrei ist besser



Deutscher Frauenbund
für alkoholfreie Kultur e.V.
In der Welle 24
58091 Hagen

Alkoholfrei ist besser

**z.B.
in Schwangerschaft
und Stillzeit**

Alkohol
! Verantwortung
setzt die Grenze



3 Fragen

an Prof. Dr. Hermann Löser,
Universitäts-Kinderklinik Münster

1 Wenn eine Frau zu Beginn ihrer Schwangerschaft Alkohol getrunken hat, ist es dann nicht egal, ob sie weiterhin Alkohol trinkt oder nicht?

Nein, das ist nicht egal, weil besonders die Hirnreifung und die Entwicklung der Hirnfunktionen, wie Sprechen, logisches Denken, Konzentrationsvermögen, Phantasie und anderes mehr, sich bis zum Ende der Schwangerschaft fortsetzen. Und auch nach der Geburt gibt es eine Nachreifung.

2 Wie kann man alkoholgeschädigten Kindern helfen?

Streng genommen kann man nur die Symptome mildern. Eine Heilung im eigentlichen Sinne gibt es nicht. Behandeln kann man zum einen das Wachstum, wenn nötig mit Wachstumshormonen, und verschiedene Fehlbildungen lassen sich operativ beheben. Die Hirnfunktionsstörungen, z.B. die hyperaktiven Verhaltensstörungen und die verminderte Intelligenz, können zum Teil durch gezielte Förderung ausgeglichen werden. Für die betroffenen Kinder ist es deshalb wichtig, dass die Diagnose möglichst früh gestellt wird.

3 Wer kann schwangeren Frauen mit Alkoholproblemen helfen?

Bei schweren Alkoholproblemen, neben den Angeboten der Suchtkrankenhilfe, am besten die Psychiatrie. Es gilt zunächst die Alkoholkrankheit der Frauen exakt einzuschätzen und ggf. in das Suchtgeschehen einzugreifen. Eine auf die Schwangerschaft abgestimmte Entziehungsbehandlung, bei der die Patientin mit Medikamenten gestützt wird, kann in speziellen Kliniken durchgeführt werden, um wenigstens für den Rest der Schwangerschaft Schäden vom Kind fernzuhalten.

Über Probleme reden

Schwangere sind guter Hoffnung, frischgebackene Mütter glücklich – so das Klischee. Tatsächlich können eine Schwangerschaft und die erste Zeit mit einem Neugeborenen eine Zeit besonderer Belastung und Konflikte sein. Möchte ich/möchten wir wirklich (noch) ein Kind? Wird das Geld reichen? Ich will meinen Beruf nicht aufgeben. Warum weint das Kind so viel?

In dieser Anspannung kann der Wunsch, Alkohol zu trinken, besonders stark werden. Gleichzeitig erwarten Familie und Freunde von schwangeren und stillenden Frauen oftmals, dass sie ohne weiteres auf Alkohol verzichten, während sie selbst ihr Trinkverhalten nicht ändern. Innerer und äußerer Druck können Frauen in Schuld- und Schamgefühle treiben, die es noch schwerer machen, auf die Wirkung des Alkohols zu verzichten.

Menschen zu finden, mit denen man offen sprechen kann, ist in diesem Dilemma das Wichtigste. Sich mit anderen Frauen über Ängste und Nöte austauschen, entlastet. Jede werdende Mutter hat Anspruch auf persönliche Beratung und Hilfe. Bundesweit gibt es hierfür ein dichtes Netz von Beratungsstellen für Schwangere, die keineswegs, wie oft angenommen wird, nur für die Beratung hinsichtlich eines möglichen Schwangerschaftsabbruchs, zuständig sind.

Suchtberatungsstellen und psychosoziale Beratungsstellen sind auf die Hilfe bei Alkohol- und anderen Abhängigkeitsproblemen spezialisiert.

Die Adressen können beim Gesundheitsamt der Gemeinde erfragt werden oder sind im Branchenfernsprechbuch »Gelbe Seiten« unter dem Stichwort »Bürgerservice« zu finden. Auch die Telefonseelsorge – bundesweit und kostenlos unter den Nummern 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 – berät und nennt Beratungsangebote in Wohnortnähe.

- Lassen Sie sich – sollte man Sie bedrängen – nicht auf Diskussionen über mögliche Grenzwerte ein. (»Ein Glas schadet doch bestimmt nicht«). Bleiben Sie bei Ihrem »Nein« und verweisen Sie darauf, dass Ihnen persönlich eine klare Entscheidung lieber ist und Alkoholfreiheit der Gesundheit Ihres Kindes garantiert nicht schadet.

- Bitten Sie ggf. die Menschen in Ihrer Umgebung, vor allem natürlich Ihren Partner, in Ihrer Gegenwart ebenfalls keinen Alkohol zu trinken.

Zum Weiterlesen:
»Auf dein Wohl, mein Kind!«
Ein Ratgeber zum Thema Alkohol für werdende Eltern
Diese Broschüre ist gegen einen mit 0,77 Euro (Büchersendung) frankierten Rückumschlag (Din A4) erhältlich bei:
DHS, Postfach 13 69, 59003 Hamm

Tipps für Sie

- Entscheiden Sie sich idealerweise sobald Sie sich ein Kind wünschen für eine Zeit der Abstinenz. Für eine ungeplante Schwangerschaft gilt: Hören Sie auf Alkohol zu trinken, sobald Sie von Ihrer Schwangerschaft erfahren.

- Treffen Sie einmal eine grundsätzliche Entscheidung für die Zeit Ihrer Schwangerschaft. Eine solche klare Entscheidung umzusetzen, ist nach den Erfahrungen vieler einfacher, als immer wieder neu zu überlegen, ob man heute ein Glas Alkohol trinken möchte oder nicht.