

## Falscher Freund Alkohol

Aus Wein und Bier wird Schnaps: Es braucht nicht viel, damit jemand vom Genussrinker zum **Suchttrinker** wird.

**W**ein zum Essen, ein Bier unter Freunden, das gehörte für den 60-jährigen Verwaltungsangestellten Peter M. viele Jahre dazu – ohne Probleme. Dann gab es Schwierigkeiten mit dem Vorgesetzten am Arbeitsplatz – Peter M.s Konsum stieg. Er fing an, schon am Mittag zu trinken. Aus Wein und Bier wurde Schnaps, «damit es schnell wirkt».

Nach 3 Jahren musste er bereits am Morgen zur Flasche greifen. Es half gegen das Zittern und die Übelkeit – typische Entzugerscheinungen. Erst dann sei ihm die Abhängigkeit bewusst geworden, sagt Peter M. Er wandte sich an die Zürcher Fachstelle für Alkoholprobleme (ZFA).

Im Schnitt gehe es 8 Jahre, bis sich die Leute bei der Fachstelle melden, sagt Barbara Willimann, Geschäftsführerin der ZFA. Das Alkoholproblem werde gerne verharmlost. Der Impuls, sich dem Problem zu stellen, kommt häufig von Dritten: der Partnerin, dem Arbeitgeber oder von

den Behörden im Zusammenhang mit Trunkenheit am Steuer. Die Grenze zwischen risikolosem Genussrinken und abhängigem Alkoholkonsum verläuft fließend. Fachleute definieren die Grenze in Standarddrinks. Ein Standarddrink entspricht einer Stange Bier (3 dl) oder einem Glas Wein (1 dl). Bei Männern liegt die Trinkgrenze bei 3 Standarddrinks pro Tag, bei Frauen bei täglich 1 bis 2 Standarddrinks. Zwei Tage die Woche sollten alkoholfrei bleiben. Wer sich daran hält, sollte nicht abhängig werden.

Die meisten Schweizer haben den Alkoholkonsum im Griff. Die Menge des Alkoholkonsums blieb über die letzten Jahre konstant, im Vergleich zu den 70er-Jahren wird sogar deutlich weniger getrunken. Es sind aber die veränderten Trinkgewohnheiten einzelner Gruppen, die den Fachleuten Sorge bereiten. Zum Beispiel das Rauschtrinken bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Jeden Tag werden in



Alkoholprobleme werden noch immer gerne verharmlost.

der Schweiz im Durchschnitt 6 junge Menschen im Rausch ins Spital eingeliefert. Mehr als die Hälfte davon mit Symptomen einer Alkoholvergiftung. Häufig bleibe es nicht bei den Exzessen am Wochenende, sagt Fachfrau Barbara Willimann. Wenn solche Jugendliche auch unter der Woche zum Alkohol greifen und noch Probleme in der Familie oder mit der Lehrstelle dazukommen, ist das Risiko gross, dass sie später alkoholabhängig werden.

### Gefährdete Senioren

Eine weitere Gruppe, die mit einem veränderten Trinkverhalten auffällt, sind die Senioren. Bei einem Drittel der älteren Alkoholabhängigen wurde der Alkohol erst nach der Pensionierung zur Sucht, schätzen Fachleute. Vielen sei gar nicht bewusst, dass bei älteren Menschen der Alkohol stärker wirkt, sagt Monique Helfer von der Lausanner Fachstelle «Sucht Info Schweiz». Einerseits nimmt der Wasseranteil im Körper mit dem Alter ab. So steigt der Blutalkoholgehalt schneller an. Andererseits nehmen ältere Menschen vermehrt Medikamente. Es kommt zu ris-

kanten Wechselwirkungen. Mehr Zeit, die soziale Isolation, aber auch belastende Ereignisse wie der Tod von Nahestehenden zählen bei Senioren zu den Auslösern für einen problematischen Alkoholkonsum.

«Sobald das Trinken mit einem Motiv verbunden ist, wird es problematisch», sagt Barbara Willimann. Nur ist es nicht immer einfach, dieses Motiv zu erkennen. «Ich habe lange nicht gemerkt, dass das Trinken mit den Problemen am Arbeitsplatz zusammenhängt», sagt Peter M.

Nach einem Entzug im Spital und einer monatelangen Therapie hat er sein Alkoholproblem wieder im Griff. Er führt jetzt ein Trinktagebuch und achtet streng auf seinen Konsum. «Natürlich würde ich gerne nach Lust und Laune einen guten Bordeaux zum Essen nehmen», sagt er. «Aber einfach so wie früher zum Genuss trinken, das wird nicht mehr möglich sein.» *Jörg Niggli*

### Mehr Informationen

Das Bundesamt für Gesundheit und weitere Organisationen lancieren vom 21. bis 29. Mai eine Dialogwoche zum Thema Alkohol mit verschiedenen Veranstaltungen:

[www.ich-spreche-ueber-alkohol.ch](http://www.ich-spreche-ueber-alkohol.ch)

Weitere Informationen und Fakten zum Thema Alkohol:

[www.sucht-info.ch/infos-und-fakten/alkohol](http://www.sucht-info.ch/infos-und-fakten/alkohol)

Zürcher Fachstelle für Alkoholprobleme: [www.zfa.ch](http://www.zfa.ch)

Schweizerisches Verzeichnis von Hilfsangeboten bei

Suchtproblemen: [www.infodrog.ch](http://www.infodrog.ch)

### MEHR ZUM THEMA

«Alkohol» ist das  
Hauptthema der nächsten  
«Puls»-Sendung vom  
Montag, 23. Mai,  
21.05 Uhr auf SF 1.