

# Gefährliche Droge Alkohol

## Der Übergang zur Abhängigkeit ist fließend

04.12.2019 Von Dr. Christine Amrhein

*Andreas K. arbeitet viel, meistens kommt er erst um neun Uhr abends nach Hause. Dann gönnt er sich ein Bierchen und isst meist nur etwas im Stehen. Freitags geht er mit Kollegen auf Tour, dann ziehen sie von Kneipe zu Kneipe und vor drei Uhr morgens kommt er nicht zurück. Seine Frau hat in letzter Zeit öfter versucht, mit ihm über seinen gesteigerten Alkoholkonsum zu sprechen, ohne Erfolg. Andreas versteht nicht, was sie hat. Er will einfach auch etwas Spaß, immerhin arbeitet er viel zu viel.*



Alkohol ist in vielen Ländern ein Teil der Lebenskultur. Man trinkt bei Feierlichkeiten und beim Essen, stößt bei freudigen Ereignissen mit einem Glas Sekt an, trifft

sich abends mit Freunden auf ein Bier. Oft wird sogar erwartet, dass man in geselliger Runde ein Glas mittrinkt. Und unter Freunden gilt manchmal erst ein trinkfester Mann als ein echter Kerl.

Doch regelmäßiger und hoher Alkoholkonsum kann zu erheblichen Problemen und Folgeschäden führen. Nach Rauchen und Bluthochdruck ist Alkohol in Europa der dritthäufigste Grund für vorzeitige Todesfälle durch gesundheitliche Probleme.

Wie viele andere auch versucht Andres K. sich mit Alkohol zu entspannen. Das gelingt ihm im Grunde nur kurz und vordergründig. Denn Alkohol führt beispielsweise dazu, dass man schlechter schläft und sich morgens schlapp fühlt.

Andreas K. leidet bereits unter erhöhtem Blutdruck und durch seinen regelmäßigen Alkoholkonsum hat er deutlich zugenommen. Alkohol ist schon lange Teil seines Lebensstils. Seit einiger Zeit schafft er es auch nicht mehr, einen Tag geschweige denn mehrere Tage hintereinander auf Bier, Wein oder andere alkoholhaltige Getränke zu verzichten.

Man schätzt, dass in der Europäischen Union 23 Millionen Menschen von Alkohol abhängig sind und 55 Millionen einen riskanten, gesundheitsgefährdenden Alkoholkonsum haben. In Deutschland sind es zehn Prozent. Von einem riskanten Alkoholkonsum spricht man, wenn der tägliche Konsum an reinem Alkohol bei Männern über 24mg und bei Frauen über 12mg liegt.

Alkohol beeinflusst die Psyche und das Verhalten. Andreas K. ist längst nicht mehr so aufmerksam und

empfindlich gegenüber seiner Frau und seinen Söhnen, wie er das früher einmal war. Eine Abhängigkeit wird von den Betroffenen meist bagatellisiert, sie wird von Außenstehenden erst erkannt, wenn deutliche Entzugssymptome wie Zittern der Hände auftreten.

## Definition von Sucht und Abhängigkeit

Bei einer Sucht besteht ein starkes, unbezwingbares Verlangen, bestimmte Substanzen zu sich zu nehmen oder ein bestimmtes Verhalten auszuführen, etwa Computerspielen oder Einkaufen. Eine Sucht kann dabei sowohl für illegale Substanzen als auch für legale Suchstoffe bestehen. Die Einnahme der Substanz oder das Verhalten dienen dazu, einen erwünschten Zustand herbeizuführen oder einen unangenehmen Zustand zu lindern. So können Alkohol oder Drogen genommen werden, um die Stimmung zu verbessern oder um Stress abzubauen.

Typisch für eine Sucht ist auch, dass die Substanz weiter konsumiert wird (bzw. das Verhalten weiter beibehalten wird), obwohl dies für den Betroffenen und / oder seine Mitmenschen negative Konsequenzen hat. So nimmt jemand zum Beispiel weiterhin Drogen, obwohl seine Arbeits- oder Schulleistungen immer mehr nachlassen oder es immer wieder zu Streit mit nahen Angehörigen kommt.

Weiterhin nimmt die Sucht im Leben des Betroffenen

einen immer größeren Raum ein und andere Aktivitäten, Interessen oder Verpflichtungen werden immer mehr vernachlässigt. Mit der Zeit hat die Sucht nicht nur negative psychische Folgen, sondern wirkt sich auch negativ auf die körperliche Gesundheit und die sozialen Beziehungen aus.

Weitere Merkmale einer Sucht sind, dass der Betroffene immer mehr die Kontrolle über sein Verhalten verliert und dass er immer mehr von der Substanz konsumieren muss, um die gleiche Wirkung zu erzielen (Toleranzentwicklung). Der Übergang von normalem Konsum zu immer weiterer Gewöhnung, Missbrauch und schließlich Abhängigkeit ist dabei oft fließend.

## Drogen

In unserer Gesellschaft und in der Geschichte der Menschheit spielen Drogen eine nicht unbedeutende Rolle. So wurden sie in früheren Zeiten oft bei religiösen Festlichkeiten und Ritualen eingesetzt. Heute konsumieren in den westlichen Ländern viele, vor allem junge Menschen, Drogen. Dabei ist die Gefahr, dass der Konsum nach anfänglichem „Experimentieren“ außer Kontrolle gerät und irgendwann zu einer Abhängigkeit führt, bei vielen Drogen hoch. Diese Risiken spiegeln sich auch in der Gesetzgebung wider: In vielen Ländern sind Drogenbesitz und Drogenkonsum illegal und werden mit harten Strafen geahndet.

# Wirkung von Alkohol und Drogen wird oft positiv empfunden

Die Wirkung von Alkohol und Drogen wird oft als positiv empfunden – was die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass die Substanzen erneut konsumiert werden. Dabei können die positiven Wirkungen so stark sein, dass jemand die Einnahme nicht mehr kontrollieren kann. Die Substanz wird dann immer weiter eingenommen, obwohl sie kurz- und langfristig gesehen negative Auswirkungen hat. Auf diese Weise kann sich ein Missbrauch oder sogar eine Abhängigkeit entwickeln.

## Einzelne Medikamente können ebenfalls das Risiko einer Abhängigkeit bergen

Manche Medikamente, insbesondere Schlaf- und Beruhigungsmittel, opiathaltige Schmerzmittel und Psychostimulanzien, können abhängig machen. Diese Medikamente werden zwar vom Arzt verschrieben und führen, wenn sie wie verordnet und nur für eine begrenzte Zeit eingenommen werden, normalerweise nicht zur Abhängigkeit.

Es kann jedoch sein, dass ein Patient das Medikament über längere Zeit einnimmt als ursprünglich beabsichtigt oder die bisherige Menge nicht mehr ausreicht, um die Beschwerden (wie Schmerzen oder Schlafstörungen) ausreichend zu lindern. Mit der Zeit kann sich so eine Abhängigkeit entwickeln. Versuche, das Medikament

wegzulassen oder zu reduzieren, sind dann häufig mit deutlichen Entzugerscheinungen verbunden.

## Verhaltenssüchte

Schließlich kann Sucht entstehen, ohne dass eine bestimmte Substanz eingenommen wird. Man spricht hier auch von verhaltensbezogenen Süchten. Dazu gehört zum Beispiel die Sucht nach Glücks- oder Computerspielen, Fernsehen oder der Nutzung elektronischer Medien oder auch das zwanghafte Verlangen nach Essen, Einkaufen oder Arbeiten.

[Riskanter Gebrauch und Sucht](#)