



„Weniger ist mehr!“ – Wege zu einem risikoarmen Alkoholkonsum

Fast alle machen es ...

Alkohol ist als „Kulturgut“ aus unserer Gesellschaft nicht wegzudenken. Auch wenn sich der Alkoholkonsum in den letzten Jahrzehnten in Deutschland deutlich verändert hat (zum Beispiel gesunkene Promillegrenze im Straßenverkehr oder Alkoholverbot am Arbeitsplatz), trinkt nur ein kleiner Teil der 18- bis 64-Jährigen (ca. drei Prozent) überhaupt keinen Alkohol. Die Mehrzahl dieser Altersgruppe (rund 60 Prozent) betreibt einen risikoarmen Alkoholkonsum. Allerdings ist der Alkoholkonsum bei etwa 15 Prozent (7,4 – 7,9 Millionen) als riskant einzustufen. Hinzu kommen 3,1 Prozent, bei denen ein Alkoholmissbrauch vorliegt (4,7 Prozent der Männer, 1,5 Prozent der Frauen) und 3,4 Prozent, bei denen eine Alkoholabhängigkeit besteht (4,8 Prozent Männer, 2,0 Prozent Frauen).

Allerdings nimmt nur ein sehr kleiner Teil derjenigen, die „ein Problem mit Alkohol haben“ das Hilfesystem in Anspruch.

Ab wann wird Alkohol zum Problem?

Alle Probleme, die in Verbindung mit Alkoholkonsum entstehen, sollten Anlass sein, das Trinkverhalten

zu überdenken. Dies können „Aussetzer“ nach einem heftigen Konsum sein, aber auch gesundheitliche Folgeschäden durch (zu) regelmäßigen Alkoholkonsum..

Gesundheitliche Grenzen: Die Verträglichkeit von Alkohol und das Risiko für gesundheitliche Folgeschäden durch Alkohol sind individuell verschieden. Generell vertragen zum Beispiel im Hinblick auf Folgeschäden Frauen nur halb so viel wie Männer. Die Obergrenze für einen risikoarmen Konsum liegt bei Männern zwischen 20 und 40 Gramm reinem Alkohol pro Tag, dies entspricht einer Menge von 0,5 bis 1 Liter Bier, bzw. 0,2 bis 0,4 Liter Wein. Die Werte für Frauen sind nur halb so hoch. Diese Grenze bedeutet, dass an jedem Tag, an dem dieser Wert überschritten wird, Körperzellen geschädigt werden. Je häufiger dies passiert, umso eher kommt es zu bleibenden Schäden, da die Regenerationsfähigkeit des Körpers dies dann nicht mehr ausgleichen kann.

Leistungsfähigkeit: Auch wenn viele Menschen für sich die Vorstellung haben, dass sie Alkohol nur wegen des Geschmacks trinken, bedeutet jeglicher Alkoholkonsum auch eine Veränderung des Empfindens, der Wahrnehmung und des Denkens. Ob gewollt oder nicht, diese Veränderungen sind unvermeidlich.

Oft wird auch vergessen, dass intensiver Alkoholkonsum mit Restalkohol im Blut am nächsten Tag einhergeht.

Meine 1. Wahl...



Sparkasse
Arnsberg-Sundern

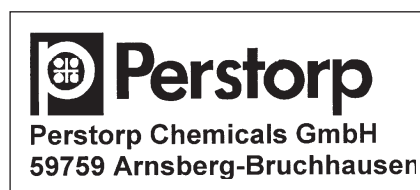


Je höher die Alkoholmenge ist, die vertragen wird, umso wahrscheinlicher ist es, dass der Körper auf einen sinkenden Alkoholspiegel mit Entzugserscheinungen reagiert (siehe „Fragen an den Suchtdoktor Nr. 3“). Dies sind zunächst Konzentrationsstörungen, Stimmungsschwankungen, vermehrte Reizbarkeit sowie Unruhe und erst bei Fortschreiten der Problematik auch körperliche Symptome wie Zittern, Schwitzen, Puls- und Blutdruckanstieg.

Beziehung: Während sich die Betroffenen als „völlig normal“ erleben, bemerkt das Umfeld die durch häufigen oder (vorübergehend) zu starken Alkoholkonsum bedingten Veränderungen in aller Regel sehr viel früher. Von diesen Veränderungen betroffen sind Einfühlungsvermögen und Mitgefühl, Aufmerksamkeit, Interessen und die Freude an gemeinsamen Aktivitäten. Dies kann zu erheblichen Belastungen in Beziehungen führen.

Weniger ist mehr ... Freiheit

Nur ein sehr kleiner Teil der Menschen, die durch ihren Alkoholkonsum Probleme haben, nutzen Angebote der Selbsthilfe, von Suchtberatungsstellen oder Entzugs- sowie Entwöhnungseinrichtungen. Neben der fehlenden Einsicht, dass die Probleme durch den Alkohol entstanden sind, dürfte dies auch daran liegen, dass das bisher in der Regel vorgegebene Ziel „lebenslange Abstinenz“ für viele Betroffene nicht attraktiv ist. Auch werden die durch komplette Abstinenz befürchteten Einschränkungen als nicht angemessen gesehen im Verhältnis zu den wahrgenommenen Problemen. Die Vorstellung, auf „den Helfer in der Not“ verzichten zu müssen, Alkohol gar nicht mehr zum Feiern, locker und lustig „drauf zu sein“, nutzen zu können oder ausgeschlossen zu sein, wenn andere zusammen „gemütlich“ Alkohol trinken, kann traurig, beängstigend oder gar bedrohlich sein. Für viele Menschen mit einem problematischen Umgang mit Alkohol ist es deshalb eher vorstellbar, eine ambulante Unterstützung in Anspruch zu nehmen, um zu lernen, weniger zu trinken, als einen stationären Entzug und eine Entwöhnungstherapie.



Fragen an den Sucht-Doktor

Nr. 1 Alkoholfreies Bier – Rückfallgefahr für „trockene Alkoholiker“?!

Nr. 2 Schlafstörungen
Was hilft außer „Suchtmitteln“?

Nr. 3 Alkohol – vom Genuss zur Abhängigkeit

Nr. 4 Cannabis – harmlos oder „Teufelszeug“?

Nr. 5 Alkohol zu viel? Zu oft? Und nun? Beratung, Hilfen, Entzug Das Angebot der Psychiatrie

Nr. 6 Pillen gegen die Sucht? Medikamente gegen Rückfall!

Nr. 7 Informationen für Suchtkranke mit Kindern

Nr. 8 Entzug und Suchtdruck: Alles Kopfsache!?

Nr. 9 Langzeitgebrauch von Schlafund Beruhigungsmitteln

Nr. 10 „Weniger ist mehr!“ - Wege zu einem risikoarmen Alkoholkonsum

Stand: November 2014

Üblicherweise führt eine Reduktion der Trinkmenge zu einer Verbesserung der körperlichen und psychischen Leistungsfähigkeit, der Stress mit dem Umfeld wird weniger. Sie werden von Ihrer Umwelt zuverlässiger, aktiver, offener und umgänglicher wahrgenommen und Sie müssen nicht mehr lügen oder heimlich trinken – Sie gewinnen Freiheit zurück!

Psychotherapeutische Trainingsprogramme

Bisher haben in Deutschland Programme wie „Kontrolliertes Trinken“ (Prof. Joachim Körkel) und ähnliche Ansätze wenig Verbreitung gefunden. Lange Zeit war die allgemeine Lehrmeinung, dass alkoholabhängige Menschen nicht in der Lage sind, kontrolliertes Trinken zu erlernen. Insbesondere Menschen mit bereits eingetretenen relevanten körperlichen Folgeerscheinungen oder mit sehr starken Entzugsbeschwerden kann zu solchen Trainingsprogrammen auch nicht geraten werden. Gleiches gilt für abstinent lebende Alkoholabhängige. Für alle anderen aber stellen die Programme zur Trinkmengenreduktion eine echte Option dar. Kernpunkt dieser Programme sind sogenannte „Konsumtagebücher“. Diese beinhalten neben der ehrlichen Protokollführung über die getrunkene Alkoholmenge vor allem selbst gewählte Ziele, wie die maximale Trinkmenge pro Tag, Gesamttrinkmenge pro Woche und abstinente Tage. Viele weitere Trainingsbausteine sind ähnlich wie bei abstinenzorientierten Therapien und unterstützen Veränderungen im Freizeitverhalten, im Umgang mit Problemen sowie mit (unangenehmen) Gefühlen.

Die Umsetzung dieser Trainings im Alltag verlangt ein hohes Maß an Selbstdisziplin, Konsequenz und bewusstem Handeln. Manche Betroffene machen dabei die Erfahrung, dass komplette Abstinenz leichter umzusetzen ist.

Medikamente

Bislang gibt es in Deutschland nur ein Medikament (Selincro®, Wirkstoff Nalmefen), das Menschen mit einem problematischen Alkoholkonsum unterstützt, die Trinkmenge zu reduzieren. Das Medikament wird nicht regelhaft täglich, sondern bei Bedarf ein bis zwei Stunden vor einer Trinksituation eingenommen und führt dazu, dass Betroffene weniger Verlangen nach Alkohol haben und deshalb weniger trinken. Diese Wirkung ist nicht mit der von Antabus® zu verwechseln, die zu einer Unverträglichkeit von Alkohol geführt hat. Unter Nalmefen wirkt Alkohol so wie bisher, aber es stellt sich „wie früher“ nach einer bestimmten Trinkmenge das Gefühl ein: „Es reicht!“ Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Betroffene dieses Medikament jeden zweiten Tag benutzt haben und so die Trinkmenge nach sechs Monaten von ursprünglich 102 Gramm auf 43,9 Gramm pro Tag reduzieren konnten.

QUELLE:

Flyer - Fragen an den Sucht-Doktor Nr. 10 - von den LWL-Kliniken Lippstadt und Warstein - Abteilung Suchtmedizin
Dr. Rüdiger Holzbach und Friedel Harnacke
Warstein 2014
mit freundlicher Genehmigung



KONTAKTADRESSEN

Selbsthilfegruppen

Anonyme Alkoholiker (Betroffene)

Email: Ig07-rg10-riba@aawestfalen.de

Müschede

Hubertusstraße 12, Kath. Gemeinde St. Hubertus

mittwochs 19:30 Uhr

Michael

☎ 02932 4957954

Neheim

Kontaktpersonen:

Verena

☎ 0176 70786122

Sundern

Hauptstraße 155, Ev. Kirchengemeinde

donnerstags 19:30 Uhr

Franz-Josef

☎ 02933 5137

Erwin

☎ 02933 7850616

Arnsberg

Ehmsenstraße, Ev. Gemeindehaus, Erlöserkirche

freitags 19:30 Uhr

Bruno

☎ 02931 3959

Werl

Kucklermühlen Weg 6, Gemeindehaus St. Norbert
barrierefreie Erreichbarkeit

jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 20:00 Uhr

Volker

☎ 0172 9883860

AI-Anon (Angehörige)

Müschede

Hubertusstraße 12, Kath. Gemeinde St. Hubertus

mittwochs 19:30 Uhr

Bettina

☎ 02932 892254

Neheim

Graf-Gottfried-Straße 92, Bonhöfferhaus

donnerstags 19:30 Uhr

Christel

☎ 02932 35832

Arnsberg

Ehmsenstraße, Ev. Gemeindehaus

freitags 19:30 Uhr

Beate

☎ 02931 14172

Freier Gesprächskreis trockene Alkoholiker

Arnsberg

Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg

dienstags 18:00-20:00 Uhr

Kreuzbund e.V. (Betroffene + Angehörige)

Arnsberg

Kreuzkirchweg, Gemeindezentrum Heilig-Kreuz

freitags 19:30 Uhr

Erwin Frey

☎ 02931 937879

Neheim, Kath. Gemeindegemeinschaft St. Franziskus,

Königsbergstraße 5

mittwochs 19:00 Uhr

Bastian Schmelter

☎ 02932 528894

Sundern

Hauptstraße 111

dienstags 19:30 Uhr

Helmut Gilbert

☎ 02933 2828

Brigitte Schöbel

☎ 02933 1391

Institutionen

**Stadt Arnsberg
Wendepunkt
Dicke Hecke 40
59755 Arnsberg**



**LWL-Klinik Warstein
LWL-Rehabilitations-
zentrum
im Wendepunkt
Dicke Hecke 40
59755 Arnsberg**

Beratung Alkohol und Medikamente

Christa Schlinkmann-Kaiser

☎ 02932 201-2202

montags bis freitags vormittags und nach Vereinbarung

Beratung Alkohol und Drogen

Rudolf Hillenkamp

☎ 02932 201-2209

Beratung Alkohol und Drogen

Nicole Cöppicus

☎ 02932 201-2211

montags bis freitags vormittags und nach Vereinbarung

Verwaltung

Martina Rademacher

☎ 02932 201-2208

Fax

☎ 02932 201-772208

Ambulante Rehabilitation

Andreas Oeljeklaus

Barbara Menk

☎ 02932 891165

Sprechstunden in Sundern auf Anfrage im Wendepunkt



Sozialpsychiatrischer Dienst

Eichholzstraße 9

59821 Arnsberg

☎ 02931 94-4217

Klinikum Arnsberg

St. Johannes-Hospital
Neheim

Springufer 7

59755 Arnsberg

☎ 02932 980-0



Diakonie Ruhr-Hellweg e.V.

Betreutes Wohnen

für Suchtkranke

Clemens-August-Straße 56

59821 Arnsberg

☎ 02931 787030

AKIS-

Arnsberger Kontakt- und

Informationsstelle für

Selbsthilfegruppen im HSK

Clemens-August-Str. 116, Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg

Marion Brasch

☎ 02931 9638-105 oder 0151 1651948



Impressum:

WENDEPUNKT

Psychosoziale Beratung & Behandlung

Gesundheitsförderung

Suchthilfe/BEM

Dicke Hecke 40, 59755 Arnsberg

Herausgeber: Stadt Arnsberg, Der Bürgermeister,

Rathausplatz 1, 59759 Arnsberg

Layout: Petra Krutmann

