

11.11.2008 - 10:00 Uhr

SFA - Nationaler Aktionstag Alkoholprobleme Alkohol: Vorsicht Rutschgefahr

Lausanne (ots) -

Der Übergang von einem genussvollen zu einem problematischen und abhängigen Alkoholkonsum ist fließend. Alkohol kann Unfälle, Krankheiten und Leid verursachen. Betroffene berichten, wie sie in einen problematischen Konsum gerutscht sind - langsam, aus Gewohnheit und oft unbewusst. Am 20. November 2008 ist Nationaler Aktionstag Alkoholprobleme. Unter dem Motto "Vorsicht Rutschgefahr" sensibilisieren Fachstellen die Bevölkerung in der ganzen Schweiz für den problematischen Alkoholkonsum.

Martin Stoll und Andreas Rosenast (Namen geändert) kennen sich nicht. Doch vieles verbindet die beiden. Sie sind beruflich erfolgreich, haben Familie und sie teilen ein ähnliches Schicksal. Martin ist Mitte vierzig, verheiratet und lebt mit seiner Familie im eigenen Haus. Was mit einem feinen Glas Wein am Mittag und einem kühlen Bier am Abend begann, hat sich schleichend und fast unbemerkt ausgeweitet. Vermehrt melden sich unzufriedene Kunden. Spannungen in der Ehe tauchen auf. Am meisten trifft ihn die Abwehr der Kinder. "Neulich hat mich der Älteste als Süffel bezeichnet", sagt Martin. Wie konnte es geschehen, dass der Alkohol seine Interessen langsam überdeckte?

"Wie auf einer Rutschbahn"

"Am Anfang hat mich der Alkohol angeregt und am Abend entspannt, in letzter Zeit ist mir oft alles egal, wenn ich getrunken habe". Wenn er mittags Wein trinke, sei er den ganzen Nachmittag nichts mehr wert und wenn er nach der Arbeit ein Bier öffne, sei der Abend gelaufen, berichtet Martin. "Es ist wie auf einer Rutschbahn; wenn ich loslasse, kann ich nicht mehr anhalten." Der Alkoholkonsum wurde bei Martin zur Gewohnheit. Er verlor die Kontrolle.

Bei Andreas Rosenast gehörte der Alkohol früh zur Freizeit, zum Leben. Andreas ist Informatiker. Der 33-Jährige ist verheiratet und hat drei Kinder. Er ist ehrgeizig, absolvierte eine Weiterbildung an der Fachhochschule. Mit 17 Jahren hatte er begonnen, regelmässig Alkohol zu trinken. Er trank stets, um sich zu entspannen, abends und am Wochenende. Sein Alltag mit Beruf sowie Familie steckt voller Anforderungen - und Belastungen.

Andreas und Martin wollen mit der Hilfe von Fachleuten ihr Problem mit Alkohol angehen.

Wo wird's problematisch?

Die Grenze zwischen einem risikoarmen und problematischen Konsum ist nicht bei allen Menschen gleich. Und sie ist fließend. Das Alter, das Geschlecht, die individuelle Gesundheit, die Menge oder das Umfeld, in dem getrunken wird, spielen eine Rolle. Das Alkoholtrinken folgt oft einer bestimmten Gewohnheit, verfestigt sich wie bei Martin und Andreas mit der Zeit.

Drei Konsummuster sind problematisch:

- Chronisch zu hoher Alkoholkonsum: Trinkt eine Frau täglich zwei Gläser Alkoholisches oder mehr und trinkt ein Mann jeden Tag vier Gläser oder mehr, ist dies ein problematischer Konsum. Ein Glas kann eine Stange Bier, ein Glas Wein oder ein Gläschen Schnaps sein.
- Rauschtrinken oder episodisch zu hoher Konsum: Bei Frauen sind dies vier Gläser oder mehr zu einer Gelegenheit, bei Männern fünf Gläser oder mehr.

- Situationsunangepasster Konsum: Im Strassenverkehr, am Arbeitsplatz, in der Schule oder während der Schwangerschaft hat der Alkoholkonsum keinen Platz. Bei einer Medikamenteneinnahme muss mit dem Arzt, der Ärztin besprochen werden, ob oder wie viel Alkohol zuträglich ist.

Fachleute schätzen, dass rund 105 000 Menschen in der Schweiz chronisch zu viel trinken. Über 930 000 Personen trinken episodisch zu viel. Der Übergang von einem problematischen zu einem abhängigen Konsum ist fließend. Eine Alkoholabhängigkeit wird nicht über die Menge des getrunkenen Alkohols definiert. Sie ist eine Krankheit, die anhand international geltender Kriterien diagnostiziert wird. Schätzungen gehen davon aus, dass rund 300 000 Menschen in der Schweiz alkoholabhängig sind.

Eingeschliffene Gewohnheit

Viele trinken Alkohol vor allem aus Gewohnheit, die oft nicht reflektiert wird. Während die meisten Menschen keine Probleme mit Alkohol entwickeln, entgleitet manchen die Kontrolle. So wird zum Beispiel ein Bier bestellt, ohne dass man sich überlegt hätte, ob man wirklich Lust darauf hat. Oder man verwechselt die Lust auf das Bier mit der eingeschliffenen Gewohnheit: Es hat immer dazugehört und ein Verzicht wäre ein Bruch mit dem wohlig Vertrauten.

Wenn jemand trinkt, um sich besser oder weniger schlecht zu fühlen, ist das Risiko besonders gross, immer mehr zu trinken.

Wie viel ist zu viel?

Manchmal ist es schwierig zu wissen, wo man mit dem eigenen Konsum steht. "Wie viel Alkohol kann ich trinken, ohne meiner Gesundheit oder meinem Umfeld zu schaden?" Risikoarm mit Alkohol umzugehen, bedeutet für gesunde erwachsene Männer, maximal zwei Gläser pro Tag zu trinken. Das können zum Beispiel zwei Ballons Wein sein oder zwei Stangen Bier oder zwei kleine Gläschen Schnaps. Gesunde erwachsene Frauen sollten pro Tag höchstens eines dieser Getränke trinken. Ausnahmen bei besonderen Gelegenheiten können vorkommen. Dann sollte man nicht mehr als vier Getränke zu sich nehmen. Diese Trinkmengen sind Anhaltspunkte und dürfen nicht als Norm verstanden werden. Risikoarmer Konsum bedeutet auch: Am Arbeitsplatz, im Strassenverkehr, beim Sport und in der Schwangerschaft auf Alkohol verzichten. Kinder bis 16 Jahre sollten keinen, 16- bis 18-Jährige nur gelegentlich und wenig Alkohol trinken.

Wer sich über die potenziellen Risiken des eigenen Alkoholkonsums Gedanken machen will, kann sich selbst testen. Ein Papiertaschentuch zum diesjährigen Aktionstag verweist auf einen Selbsttest auf www.aktionstag-alkoholprobleme.ch, der auf vier einfachen Fragen basiert.

Nationaler Aktionstag Alkoholprobleme

Der Nationale Aktionstag Alkoholprobleme vom 20. November 2008 sensibilisiert die Öffentlichkeit für den problematischen Alkoholkonsum. Suchtfachstellen aus der ganzen Schweiz tragen mit Informationsveranstaltungen und weiteren Aktivitäten dazu bei, das Thema zu enttabuisieren und Betroffenen sowie deren Angehörigen Mut zu machen, die bestehenden Hilfsangebote zu nutzen. Der Aktionstag, der in diesem Jahr unter dem Motto "Vorsicht Rutschgefahr" steht, wird gemeinsam organisiert vom Fachverband Sucht, von GREA (Groupement romand d'études des addictions), INGRADO (servizi per le dipendenze), dem Blauen Kreuz, den Anonymen Alkoholikern (AA), der Schweizerischen Gesellschaft für Suchtmedizin (SSAM) und der Schweizerischen Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA). Drei Broschüren zum Thema können bei der SFA bestellt werden.

Kontakt:

Monique Helfer
Mediensprecherin SFA
Tel. 021 321 29 74
E-Mail: mhelfer@sfa-ispa.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000980/100573123> abgerufen werden.