

Weg vom Alkohol

Barmherzige Brüder Eisenstadt 🍷 Fünf Prozent der ÖsterreicherInnen sind alkoholabhängig, wobei mehr Männer als Frauen betroffen sind. Ursache für eine Alkoholsucht ist oft eine psychische Erkrankung oder eine persönliche Krise des Betroffenen. Als Therapie ist daher neben oder statt Medikamenten eine Psychotherapie angebracht, betont der Suchtexperte Primarius Dr. Florian Buchmayer.

VON BRIGITTE VEINFURTER



Primarius Dr. Florian Buchmayer ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin und seit Jänner 2018 Vorstand der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie bei den Barmherzigen Brüdern Eisenstadt. Davor war er stellvertretender ärztlicher Leiter am Institut für Suchtdiagnostik in Wien.

Es beginnt oft mit einem Bier zum Entspannen nach der Arbeit, einem Viertel Wein zum besseren Einschlafen am Abend oder einem Stamperl, um sich gut zu fühlen oder Ängste abzubauen. Weil das anfangs funktioniert, wird ein tägliches Ritual daraus. Doch damit der gewünschte Effekt sich einstellt, muss die Alkoholmenge sukzessive gesteigert werden. „Irgendwann trinken die Betroffenen dann nicht mehr, weil sie es wollen, sondern weil sie müssen, weil sonst Entzugssymptome wie Unruhe, Angespanntheit, Zittern, Schwitzen oder Ähnliches auftreten“, betont Primarius Dr. Florian Buchmayer, Vorstand der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie bei den Barmherzigen Brüdern Eisenstadt.

Schädigung von Körper und Psyche

Ein regelmäßiger Konsum von Alkoholmengen über der Gefährdungsgrenze (siehe rechts oben) beeinträchtigt langfristig die Gesundheit. Nicht nur die Leber wird meist schwer geschädigt, sondern auch Bauchspeicheldrüse, Magen-Darm-Trakt, Herz-Kreislauf-System und das gesamte Nervensystem können beeinträchtigt werden. Auch psychische Erkrankungen wie beispielsweise Angststörungen oder Depressionen können auftreten. „Eine Suchterkrankung beeinflusst

Alkohol wird oft als Problemlöser verwendet, etwa bei Depressionen, psychischen Störungen oder persönlichen Krisen.



aber meist nicht nur die körperliche und psychische Gesundheit, sondern auch das soziale Leben, weil alle anderen Aktivitäten in den Hintergrund gedrängt werden: Man verliert vielleicht die Arbeit oder durch eine Scheidung die Familie und das Zuhause und landet im Extremfall obdachlos und unversichert auf der Straße“, zeichnet Suchtexperte Buchmayer ein drastisches Szenario.

Damit es erst gar nicht so weit kommt, sollte rechtzeitig ein Arzt aufgesucht werden. „Davor muss sich der Betroffene allerdings des Problems bewusst sein. Doch Alkohol wird oft als Problemlöser verwendet, etwa bei Depressionen, psychischen Störungen oder persönlichen Krisen. Aus Sicht des Betroffenen besteht also kein Problem mehr, denn es wurde mit dem Alkohol ja scheinbar gelöst. Dass nun der Alkohol das Problem erweitert, ist ihm nicht bewusst“, weiß der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin aus Erfahrung. „Meiner Einschätzung nach ist der erste Kontakt zum Arzt meist fremdmotiviert. Oft kommen Betroffene, weil Angehörige sie darauf aufmerksam gemacht haben, dass sie zu viel trinken, oder die Vorsorgeuntersuchung beim Hausarzt erhöhte Leberwerte ergeben hat oder auch nach der Abnahme des Führerscheins bei einer Alkoholkontrolle.“



Bei einer Alkoholsucht ist meist eine Psychotherapie hilfreich.

Alkoholkonsum: harmlos oder gefährlich?

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat Grenzen für den Alkoholkonsum definiert:

- Die Harmlosigkeitsgrenze liegt für Frauen bei 16 Gramm reinem Alkohol pro Tag (= 0,4 Liter Bier oder 0,2 Liter Wein), bei Männern bei 24 Gramm (= 0,6 Liter Bier oder 0,3 Liter Wein).
- Die Gefährdungsgrenze liegt bei Frauen bei 40 Gramm reinem Alkohol pro Tag (= 1 Liter Bier oder 0,5 Liter Wein), bei Männern bei 60 Gramm Alkohol (= 1,5 Liter Bier oder 0,75 Liter Wein).

Therapiemöglichkeiten

Die Art der Therapie hängt von der Länge der Alkoholsucht ab. „Wer zehn Jahre oder länger acht bis zwölf Bier am Tag getrunken hat, der wird in der Regel zuerst einmal eine Entzugsbehandlung benötigen“, weiß Primarius Buchmayer. „Wer zum Beispiel seit einem Jahr täglich trinkt, bei dem kann man gleich eine Therapie beginnen. Diese kann aus Medikamenten und Psychotherapie bestehen oder nur aus Psychotherapie.“ Zu empfehlen sei es jedenfalls, einen Facharzt für Psychiatrie zu konsultieren, betont Buchmayer: „Denn hinter übermäßigem Alkoholkonsum stehen sehr oft psychische Probleme oder persönliche Krisen.“

Ziel der Therapie ist heute nicht mehr unbedingt die strikte lebenslange Abstinenz, betont Primarius Buchmayer: „Hier hat in den vergangenen Jahren ein Paradigmenwechsel stattgefunden. In der Therapie können auch eine Konsumreduktion oder kontrolliertes Trinken unter der Gefährdungsgrenze angestrebt werden. In diesem Fall treffen zu Beginn Arzt und Patient eine Vereinbarung, was vorstellbar ist, und wir schauen dann gemeinsam, ob das funktioniert oder nicht.“

Lebenslange Krankheit

Bewusst sein muss einem, dass Sucht eine Krankheit ist. „Es glauben ja immer noch vie-

le Menschen, dass Sucht ein reines Willensproblem ist“, weiß Buchmayer. „Dem ist aber nicht so. Eine Sucht wird durch Veränderungen auf neurochemischer/biologischer Ebene verursacht: Über Rezeptoren im Gehirn wird das Verlangen ausgelöst. Das hängt mit dem Belohnungssystem in unserem Gehirn zusammen. Kurz gesagt wirken hier Verstärker, die uns zeigen, was uns gut tut. In diesem System setzt die Sucht an. Es entsteht ein unbändiges Verlangen, auf das sich alles einengt.“

Sucht wird heute als eine schwere Erkrankung gesehen, die zwar behandelt werden kann, die aber wahrscheinlich lebenslang Einfluss auf die Betroffenen haben wird.

Sucht ist eine schwere Erkrankung, die zwar behandelt werden kann, die aber wahrscheinlich lebenslang Einfluss auf die Betroffenen haben wird.

Wichtig sind während der Therapie und auch danach positiv besetzte Angehörige und Freunde der Betroffenen. „Sie sollten die Therapie durch unterstützende Motivation begleiten“, betont der Suchtexperte Buchmayer. Bewusst sein müsse einem, dass Rückfälle dazugehören: „Es macht wenig Sinn, darauf mit Strafe zu reagieren, sondern besser ist es, Betroffene zu motivieren, im Fall des Rückfalls wieder rechtzeitig in die Behandlung zu kommen, damit der Schaden gering gehalten und die Genesungsphase kürzer wird.“ ■