Man kann süchtig nach Alkohol werden.

Wie erkennt man, dass jemand Alkoholiker ist?

Was sind die Anzeichen, wenn jemand zu viel Alkohol trinkt?

Informationen über die Diagnose und die Behandlung der Alkoholsucht.

Unsere Inhalte sind von Ärzten und Pharmazeuten geprüft worden.

Aktualisiert am 8. Juni 2020.

Wann ist Alkoholkonsum gefährlich?

Was sind die Symptome?

Welche Phasen hat Alkoholabhängigkeit?

Kann man Alkoholabhängigkeit erkennen?

Wie kann man helfen?

Wie ist die Prognose?

Was sind die Ursachen?

Was ist ein beratender Experte?

Man kann süchtig nach Alkohol werden.

Das ist dann Alkoholsucht.

Hier ist eine kurze Zusammenfassung.

Wenn man eine Alkoholabhängigkeit hat, kann das sehr schädlich für die Gesundheit sein.

Wenn man merkt, dass man mit Alkohol Probleme hat, sollte man unbedingt zum Arzt gehen.

Es gibt Tests wie den CAGE-Test oder den AUDIT-Test.

Mit diesen Tests kann man herausfinden, wie viel Alkohol man trinkt und ob es Probleme damit gibt.

Der Hausarzt, eine Suchtberatungsstelle oder ein Psychiater können helfen.

Auch eine Psychologin oder ein Psychologe kann helfen.

Es gibt auch Fachkliniken für die Behandlung von Alkoholabhängigkeit.

Vielleicht brauchen Sie Hilfe von einer Selbsthilfegruppe.

Sie können sich dann klären, ob Sie zu viel Alkohol trinken und wie Sie etwas dagegen tun können.

Was bedeutet Alkoholsucht?

Alkoholsucht ist ein Ausdruck für die Abhängigkeit von Alkohol.

Es gibt körperliche, psychische und soziale Probleme.

Das ist die Alkoholsucht.

Es gibt auch viele Folgen davon.

1,6 Millionen Menschen in Deutschland sind alkoholabhängig.

Es gibt bestimmte Regeln für die Diagnose einer Alkoholabhängigkeit.

Wenn ein Mensch diese Regeln erfüllt, ist er abhängig (siehe Diagnose).

Es gibt Übergänge von ganz normalem Konsum zu riskantem Konsum und Abhängigkeit.

Die Übergänge sind nicht klar.

Wie wirkt Alkohol?

Der größte Teil des Alkohols, den man getrunken hat, kommt in den Körper.

Das passiert über die Schleimhäute von Magen und Darm.

Wie schnell das passiert, hängt unter anderem davon ab, was man gegessen hat.

Wenn man nüchtern isst, geht es sehr schnell.

Wenn man fettreich gegessen hat, geht es langsamer.

Der höchste Alkoholspiegel im Blut ist zirka 45 bis 90 Minuten nach dem Trinken eines alkoholischen Getränks möglich.

Bei Männern und Frauen mit gleicher Alkoholmenge ist bei den Frauen mehr Alkohol im Blut.

Der Grund ist, dass Männer mehr Muskeln haben als Frauen.

Muskeln sind besser durchblutet als Fett.

Deshalb verteilt sich der Alkohol in mehr Flüssigkeit.

Die Leber macht den größten Teil des Alkohols wieder weg.

Wie Alkohol wirkt, ist von der Menge und Ihrer persönlichen Situation abhängig.

Wenn man regelmäßig Alkohol trinkt, wird man daran gewöhnt.

Das nennt man dann Gewöhnungseffekt oder auch Toleranz.

Durch die Gewöhnung reagiert der Körper weniger auf Alkohol.

Der Promille-Wert sagt also nicht unbedingt etwas darüber aus, wie stark Sie schon beeinträchtigt sind.

Körperliche Reaktionen auf Alkohol sind zum Beispiel:

 Koordinationsstörungen und Bewegungsstörungen (zum Beispiel Schwanken)

 schwer zu verstehende Sprache

Man kann bestimmte Dinge im Kopf spüren.

Das nennt man dann psychische Reaktion.

Manchmal passiert das, wenn man Alkohol getrunken hat.

Das sind dann die Folgen von Alkohol.

 Menschen werden unkontrolliert und ungezügelter.

Sie können dann zum Beispiel schwieriger zu behandeln sein.

Oder sie werden aggressiver.

Sie haben mehr Lust zu reden.

Aber sie können sich nicht mehr so gut konzentrieren und erinnern.

Sie wissen nicht mehr, wo sie sind.

Manchmal werden sie auch aggressiv oder fürchten sich vor anderen Menschen.

Manchmal haben sie auch Angst oder fühlen sich schlecht.

Es ist egal, ob jemand viel verträgt oder schnell betrunken wird.

Der Alkohol schadet immer in seinem Körper.

Alkohol ist Gift für die Zellen und Organe des Körpers.

Das gilt schon bei kleinen Mengen Alkohol.

Die Leber und das Nervensystem sind besonders gefährdet.

Die Zellen werden schon bei kleinen Mengen Alkohol schlechter.

Diese Wirkung hängt nur von der Menge an reinem Alkohol ab.

Es spielt keine Rolle, ob man Schnaps, Bier oder Wein trinkt.

Wann ist Alkoholkonsum gefährlich?

Es gibt keinen Alkohol, der gefahrlos ist.

Auch kleine Mengen Alkohol sind schädlich.

Das Risiko für Folgeerkrankungen steigt mit jeder Menge Alkohol, die man trinkt.

Wie viel Alkohol schädlich ist, wird in Fachkreisen diskutiert.

In Deutschland gibt es diese Einteilung für die Menge Alkohol:

Man nennt das dann "Konsummuster".

Das sind die Mengen an reinem Alkohol, die man am Tag trinken darf.

Risikoarmer Konsum

Frauen sollen nicht mehr als 12 Gramm am Tag konsumieren.

Männer sollen nicht mehr als 24 Gramm am Tag konsumieren.

Und das nur an höchstens 5 Tagen pro Woche.

Mehr als 40 oder 80 Gramm Alkohol am Tag ist gefährlich.

Frauen sollten nicht mehr als 40 Gramm am Tag trinken und Männer nicht mehr als 120 Gramm.

Dann kann es schlimme Folgen für den Körper geben.

Zum Vergleich:

Ein Glas Bier hat 0,33 Liter und 13 Gramm Alkohol.

Ein Glas Wein hat 0,2 Liter und 16 Gramm Alkohol.

Wenn Sie weniger als 2 Tage pro Woche Alkohol trinken, ist das immer noch gefährlich.

Diese Liste zeigt die Gefahr in den verschiedenen Mengen.

Gesunde Erwachsene sind in der Liste rot markiert.

Schwangere und stillende Frauen sind blau markiert.

Wieviel Alkohol enthält ein Glas ungefähr?

Korn, 0,02 Liter: 7 Gramm

Bier, 0,33 Liter: 13 Gramm Alkohol

Wein, 0,2 Liter: 16 Gramm

Sherry, 0,1 Liter: 16 Gramm

Likör, 0,02 Liter: 5 Gramm

Whisky, 0,02 Liter: 7 Gramm

Symptome

Der Körper reagiert sofort auf Alkohol.

Das passiert schon nach dem ersten Glas.

Wenn man zu viel Alkohol trinkt, kann das schädigend sein.

Das gilt auch, wenn man über eine lange Zeit viel Alkohol trinkt.

Dann können die Schäden erst Monate oder Jahre später sichtbar werden.

Man merkt sofort, wenn man zu viel Alkohol getrunken hat.

Es gibt körperliche und seelische Symptome.

Dazu gehören die unter "Wie wirkt Alkohol?" genannten Symptome.

Zum Beispiel:

Die Gefäße werden größer.

Das kann zu Problemen bei der Koordination und Bewegung führen.

Die Folgen für den Körper und den Geist, wenn man Alkohol braucht.

Zum Beispiel können Menschen weniger essen und dadurch schlechter ernährt werden.

Sie können auch zu viel von etwas haben, das sie sonst nicht mögen.

Das ist dann zum Beispiel Übelkeit oder Unruhe.

Sie können auch zittern oder sich sehr reizbar fühlen.

Das nennt man dann Entzugserscheinungen.

Der Konsum von Alkohol und die Abhängigkeit von Alkohol haben Folgen.

Man sollte nicht viel Alkohol trinken.

Das Risiko für viele Krankheiten ist dann viel höher.

Zu den Krankheiten gehören:

- Beschwerden der Leber

- Leberzirrhose

- Entzündungen der Bauchspeicheldrüse

- Verletzungen und Unfälle

- Krebs, vor allem von:

- Mundhöhle

- Rachen

- Leber

- weibliche Brust

- Speiseröhre und Magen (Entzündungen, Geschwüre, Krebs)

- Erkrankungen von Herz und Blutgefäßen (Herzrhythmusstörungen, Herzvergrößerung,..)

- Bluthochdruck

- Folsäuremangel und daraus folgende Blutarmut

- Probleme bei der sexuellen Funktion

Es gibt verschiedene Phasen bei der Alkoholabhängigkeit.

Es gibt bestimmte Verhaltensweisen, die typisch sind für eine Alkoholsucht.

Das sind zum Beispiel:

- Man trinkt immer öfter und öfter.

- Man trinkt, um Probleme zu bewältigen.

- Man trinkt, um schwierige Situationen besser erträglich zu machen.

Es gibt verschiedene Formen der Erkrankung.

Aber es gibt auch einen typischen Verlauf der Erkrankung.

Dieser Verlauf ist:

1) Man trinkt immer öfter und öfter.

2) Man trinkt, um Probleme zu bewältigen und schwierige Situationen besser zu machen.

3) Man kann Rausch bekommen.

(2) Immer mehr denken die Menschen an Alkohol. Sie denken daran, wie sie Alkohol bekommen und trinken können.

Sie wollen nicht, dass andere Menschen etwas merken.

Sie wollen auch nicht, dass andere Menschen etwas ändern.

Sie wollen auch nicht, dass ihre Familie etwas ändert.

Sie wollen auch nicht, dass ihre Arbeit etwas ändert.

Sie wollen nur noch Alkohol.

Sie können sich nicht mehr kontrollieren und greifen immer wieder zur Flasche.

Später auch zu jeder Zeit am Tag.

Andere Dinge und Menschen werden wegen dem Alkohol vernachlässigt.

Wenn sie weniger Alkohol trinken, fühlen sich die Menschen schlecht.

Das ist ein körperliches Gefühl.

Aber es ist auch ein Gefühl in ihrem Kopf.

Diagnose: Sie können erkennen, dass Sie alkoholabhängig sind.

Es gibt viele Anzeichen, die auf eine Alkoholsucht hinweisen können.

Das bedeutet:

- Man muss immer wieder Alkohol trinken

- Man kann nicht mehr steuern, wann und wieviel man trinkt

- Wenn man nicht mehr trinkt, fühlt man sich schlecht.

- Man muss immer mehr trinken, um den Effekt zu bekommen, den man will.

- Man macht immer die gleichen Dinge und trinkt immer dabei.

- Man denkt nur noch an Alkohol und vergisst andere Dinge.

- Man muss viel Zeit für Alkohol aufwenden.

Nicht alle dieser Symptome müssen zutreffen, um abhängig zu sein!

Es gibt Menschen, die täglich Alkohol trinken und trotzdem abhängig sind.

Sie haben keine Entzugsbeschwerden aber sie trinken trotzdem weiter.

Das ist auch eine Art von Abhängigkeit.

Der Arzt macht eine genaue Untersuchung und ein langes Gespräch.

Dabei ist wichtig, wie der Patient sich verhält und wie er sich fühlt.

Außerdem ist wichtig, was der Patient sagt.

Der Arzt versucht zu verstehen, wie das Leben des Patienten ist.

Und er versucht zu verstehen, wie viel Alkohol der Patient trinkt.

Wenn sich bestimmte Werte im Blut ändern, kann das ein Hinweis sein.

Test: Sind Sie alkoholabhängig?

Es gibt Fragebögen, die helfen können, zu sehen, ob man abhängig ist.

Dazu gehören zum Beispiel der AUDIT oder der CAGE-Fragebogen.

Die Therapie hilft Alkoholikern.

Die Hauptaufgabe der Therapie von Alkoholabhängigen ist, sie in der Therapie zu halten.

Sie sollen sich ändern wollen und ein gutes Leben haben.

Die meisten Alkoholabhängigen wollen irgendwann keinen Alkohol mehr trinken.

Sie wollen eine Abstinenz oder eine kleinere Menge trinken.

Das Ziel ist das gleiche.

Aber es gibt auch Menschen, die nicht daran denken.

Die Betreuung von Menschen mit alkoholbedingten Beschwerden und Krankheiten erfolgt oft von niedergelassenen Ärzten.

Es gibt auch die Möglichkeit im Krankenhaus zu sein.

Es gibt mehrere Phasen bei der Behandlung der Alkoholsucht.

Die notwendigen Maßnahmen für die Therapie sind meistens ambulant oder stationär.

Das hängt von den Symptomen ab.

Es gibt Beratung und Therapie in Selbsthilfegruppen.

Oder es gibt Beratungsstellen.

Es soll ein gutes Netz an Hilfen für die Betroffenen geben.

In Krisensituationen ist die Gefahr, wieder zu trinken, besonders groß.

Dann ist es besonders wichtig, dass die Betroffenen Hilfe bekommen.

Diese Hilfe kann von Familienangehörigen, Therapeuten oder auch Selbsthilfegruppen kommen.

Es ist sehr schwierig, zu sagen, ob eine Therapie erfolgreich ist.

Der Verlauf ist immer sehr unterschiedlich und man kann ihn nicht vorhersehen.

Wichtig ist, dass ein Misserfolg nicht bedeutet, dass die Therapie nicht funktioniert.

Die Therapiephasen

Es gibt 4 verschiedene Phasen in der Therapie.

In jeder Phase versucht man, die richtige Behandlung für den einzelnen Patienten zu finden.

Es gibt verschiedene Phasen bei der Behandlung von Alkoholabhängigkeit.

Die wichtigsten sind:

- Kontaktphase

- Reduktionsphase

- Entzugsphase.

In der Kontaktphase wird den Betroffenen viel erklärt.

Sie und möglichst auch ihre Familienangehörigen sollen gut informiert werden.

Man soll das Problem mit dem Trinken benennen und den Patienten dazu bringen, Verantwortung zu übernehmen.

Das ist wichtig in dieser Phase.

Der Alkoholentzug findet meist im Krankenhaus statt.

Das ist besonders wichtig, wenn der Patient einen schlimmen Entzug hat.

Das nennt man dann Delir.

Dabei können zum Beispiel:

- Bewusstsein und Koma Probleme werden.

- Halluzinationen

- Probleme mit dem Herz-Kreislauf-System

Es kann sehr wichtig sein, dass ein Arzt sofort hilft.

Auch epileptische Anfälle sind gefährlich.

Der plötzliche Bewusstseinsverlust kann zu Stürzen führen. Das kann dann zu schweren und lebensbedrohlichen Verletzungen führen.

Sie können auch Medikamente nehmen, die Sie weniger nach Alkohol fragen lassen.

Diese Medikamente sind in Deutschland erlaubt.

Acamprosat, Naltrexon und Nalmefen dürfen das.

Diese Medikamente können Beratung und Therapie nicht ersetzen.

Sie können aber zu einer guten Beratung und Therapie dazu gehören.

Es gibt auch Online Angebote für Menschen mit Suchtproblemen.

Die Online Angebote sind kostenlos.

Ein Beispiel ist die Plattform DigiSucht.

Stellen Sie sich eine Therapie vor, die Sie in einer Klinik machen.

Oder stellen Sie sich eine Therapie vor, die Sie draußen machen.

Beide Therapien nennt man Entwöhnungstherapie.

Stationäre Entwöhnungstherapien sind in besonderen Kliniken möglich.

Die Therapiemaßnahmen finden oft in Gruppen statt.

Diverse psychotherapeutische und sozialtherapeutische Verfahren werden hier benutzt.

Zum Beispiel:

- Entspannungstechniken

- Partner- und Familientherapie

- Bewegungstherapie.

Sie wollen an einer ambulanten Maßnahme teilnehmen?

Dann müssen Sie bereit und fähig sein, Ihren Therapieplan zu machen.

Es ist gut, wenn Sie ein gutes soziales Umfeld haben.

Wenn Sie schon sehr krank sind, wird eine ambulante Maßnahme nicht helfen.

Vielleicht werden Sie dann noch kränker.

Aber es ist auch wichtig, dass Sie nicht noch einmal krank werden

Es soll kein Rückfall geben.

Es gibt bestimmte Lebenssituationen, die für alkoholabhängige Menschen schwierig sind.

Das sind zum Beispiel:

- Situationen in denen Alkohol leicht zu bekommen ist.

Zum Beispiel in Gaststätten oder auf Feiern.

- Situationen, in denen es wieder zu alten Gewohnheiten kommen kann.

Zum Beispiel, wenn der Betroffene Lust auf sein gewohntes Bier am Abend hat.

- Wenn es Stress mit dem Partner gibt.

- Wenn andere Situationen psychischen Druck auslösen.

Zum Beispiel Ärger am Arbeitsplatz oder enttäuschte Hoffnungen..

- Zu große Selbstsicherheit: Betroffene glauben oft, ein kleines Gläschen könne nicht schaden und gefährde die Abstinenz nicht. Manche Menschen können anfangs ihren Konsum gut kontrollieren. Meist wird dann die Selbstsicherheit größer und der Konsum wird regelmäßiger. Nach einer Zeit hat sich wieder das alte Muster eingeschlichen. Andere beginnen gleich ab dem ersten Glas wieder mit der selben Menge Alkohol wie vorher. Angehörige oder Freunde von Alkoholsüchtigen sollten darauf achten, kein Verhalten zu entwickeln, das die Abhängigkeit des Betroffenen eher fördert als überwindet hilft.

Man versucht dem Alkoholiker alle Probleme abzunehmen.

Man lässt ihn nicht für seine Situation verantwortlich sein.

Man entschuldigt oder deckt sein Verhalten.

Es hilft nicht, das Alkoholproblem zu verstecken.

Damit man die Familie nicht in Gefahr bringt.

Eine konsequente Behandlung kann helfen.

Die Medizin spricht in solchen Fällen von Co-Abhängigkeit.

Wie wird es weitergehen?

Wie wird eine Behandlung erfolgreich sein?

Das ist schwer zu sagen.

Jeder Mensch mit Depression ist anders.

Wichtig ist, dass die Hilfe früh beginnt.

Die Abstinenzrate nach stationären Behandlungen ist besser, als man oft denkt.

Aber es gibt auch Schwankungen.

Eine Übersicht von verschiedenen Studien zeigt:

Nach 12 bis 18 Monaten waren noch etwa die Hälfte der Patienten abstinent.

Andererseits gibt es Studien.

Die Ergebnisse berücksichtigen auch internationale Studien.

Diese Studien zeigen:

Nach längerer Zeit waren noch ein Drittel bis ein Viertel der Patienten abstinent.

Das bedeutet:

Wenn einer von diesen Patienten wieder trinkt, heißt das nicht, dass alles umsonst war.

Ursachen

Es gibt aus wissenschaftlicher Sicht keine Antwort auf die Frage, warum manche Menschen abhängig werden und andere nicht.

Es gibt viele Faktoren, die dabei eine Rolle spielen.

Zum Beispiel:

- die genetische Veranlagung

- die Persönlichkeit

- das Leben, das jemand erlebt hat.

Außerdem spielen auch:

- die Kultur der Gesellschaft

- das soziale Umfeld

- und die Wirkung von Alkohol.

Das Verhalten von Erwachsenen wird oft von Kindern und Jugendlichen nachgemacht. Oder sie orientieren sich an ihrer Gruppe.

Vorbeugen

Mediziner raten:

Wenn Sie über Ihren Alkoholkonsum nachdenken, sollten Sie Hilfe suchen.

Vielleicht denken Sie, dass Sie zu viel trinken.

Vielleicht können Sie auch immer schwerer auf Alkohol verzichten.

Dann sollten Sie Hilfe suchen.

Das ist leichter als später, wenn Ihr Leben immer mehr durch den Alkohol beeinflusst wird.

Wenn andere Menschen sich Sorgen um Sie machen, ist auch ein Zeichen.

Auch wenn Ihre Familie oder Freunde sich Sorgen machen.

Beratender Experte

Dr. med. Mathias Luderer studierte Medizin an der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg. Er hat Auslandsaufenthalte in Budapest und Dublin gemacht.

Er bekam ein Stipendium für das Programm Erasmus.

Er hat seine Promotion zur ambulanten Behandlung von Alkoholabhängigkeit gemacht.

Er hat auch eine Weiterbildung zum Facharzt für Psychiatrie gemacht.

Diese Weiterbildung hat er an der Zentralen Einrichtung für Seelische Gesundheit in Mannheim gemacht.

Dort hat er sich besonders mit dem Thema Suchtmedizin beschäftigt.

Dr. Luderer ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie.

Er ist seit März 2018 Oberarzt an der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie der Universitätsklinik der Goethe-Universität Frankfurt.

Er arbeitet schon sehr lange mit ADHS und Abhängigkeitserkrankungen zusammen.

Wichtiger Hinweis:

Dieser Artikel ist nur eine allgemeine Information.

Er darf nicht zur Selbstbehandlung benutzt werden.

Er kann einen Arztbesuch nicht ersetzen.

Unsere Experten können Ihre Fragen leider nicht beantworten