**Alkohol-Sucht**

**Dieser Text informiert in Einfacher Sprache zum Thema: Alkohol-Sucht.**

**10.08.2020**

* [**WAS IST EINE ALKOHOL-SUCHT?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/alkohol-sucht-725867.html#was-ist-eine-alkohol-sucht)
* [**WAS PASSIERT BEI EINER ALKOHOL-SUCHT?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/alkohol-sucht-725867.html#was-passiert-bei-einer-alkohol-sucht)
* [**WORAN KÖNNEN SIE EINE ALKOHOL-SUCHT ERKENNEN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/alkohol-sucht-725867.html#woran-knnen-sie-eine-alkohol-sucht-erkennen)
* [**WAS SIND DIE URSACHEN EINER ALKOHOL-SUCHT?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/alkohol-sucht-725867.html#was-sind-die-ursachen-einer-alkohol-sucht)
* [**WAS KÖNNEN SIE GEGEN EINE ALKOHOL-SUCHT TUN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/alkohol-sucht-725867.html#was-knnen-sie-gegen-eine-alkohol-sucht-tun)
* [**WO BEKOMMEN SIE NOCH MEHR INFORMATIONEN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/alkohol-sucht-725867.html#wo-bekommen-sie-noch-mehr-informationen)

**Was ist eine Alkohol-Sucht?**

Manche Menschen trinken gern Alkohol. Alkohol ist ein Rauschmittel. Das bedeutet: Alkohol macht betrunken. Alkohol kann auch abhängig machen. Und Alkohol kann krank machen. Eine Person trinkt sehr viel Alkohol? Und die Person kann nicht mehr ohne Alkohol leben? Dann ist diese Person abhängig. Das bedeutet: Die Person ist süchtig nach Alkohol. Dazu sagt man auch: Alkohol-Sucht.

Alkohol-Sucht ist eine Krankheit. In Deutschland haben etwa 1,6 Millionen Menschen eine Alkohol-Sucht.

**Was passiert bei einer Alkohol-Sucht?**

Alkohol wirkt sich auf den Körper aus. Sie trinken Alkohol? Dann kommt der Alkohol durch die Magen-Schleimhaut ins Blut. Mit dem Blut verteilt sich der Alkohol im Körper. Dann kommt es oft zu verschiedenen Anzeichen:

* Die Person fühlt sich vielleicht fröhlicher als sonst.
* Oder die Person wird aggressiv.

Die Leber baut den Alkohol nach einer Zeit wieder ab.

Auch eine kleine Menge Alkohol wirkt auf den Körper: Alkohol ist nämlich Gift für die Zellen. Eine Person trinkt sehr viel Alkohol? Dann hat diese Person ein höheres Risiko für Folgeerkrankungen.

Sie möchten das eigene Risiko verringern? Dann sollten Sie folgende Dinge beachten:

* Frauen sollten höchstens 12 Gramm Alkohol pro Tag trinken. Das ist zum Beispiel ein kleines Glas Bier.
* Männer sollten höchstens 24 Gramm Alkohol pro Tag trinken. Das ist zum Beispiel ein großes Glas Bier.
* Sie sollten höchstens an drei Tagen pro Woche Alkohol trinken.

**In der Bildergalerie sehen Sie: So viel Gramm Alkohol sind in einem Getränk.**

Sie trinken mehr als ein Glas Bier pro Tag? Dann kann diese Menge Ihrem Körper schaden: Sie können dann eher bestimmte Krankheiten bekommen. Sie können dann zum Beispiel diese Krankheiten bekommen:

* [Fettleber](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/fettleber-761823.html)
* Krebs
* [Bluthochdruck](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/bluthochdruck-722039.html)

**Woran können Sie eine Alkohol-Sucht erkennen?**

Eine Alkohol-Sucht kann verschiedene Anzeichen haben wie zum Beispiel:

* Betroffene Personen verlieren die Kontrolle über ihren Alkohol-Konsum. Sie trinken dann sehr viel Alkohol.
* Betroffene Personen entwickeln eine Toleranz gegenüber Alkohol. Das bedeutet: Betroffene Personen müssen immer mehr Alkohol trinken.
* Betroffene Personen kennen oft die negativen Folgen ihres Alkohol-Konsums.  
  **Aber** sie trinken trotzdem weiter.
* Betroffene Personen vernachlässigen ihre Familie und ihre Freunde.
* Betroffene Personen vernachlässigen ihre Arbeit.
* Betroffene Personen haben längere Zeit keinen Alkohol getrunken? Dann bekommen sie oft Entzugserscheinungen. **Entzugserscheinungen** sind Teil der Sucht. Dazu gehören zum Beispiel:
* Unruhe
* Übelkeit
* Zittern
* erhöhter Herzschlag
* erhöhte Reizbarkeit

Sie glauben: Ich bin vielleicht alkoholsüchtig? Dann sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Ihr Arzt kann Ihnen helfen.

**Was sind die Ursachen einer Alkohol-Sucht?**

Es gibt verschiedene Ursachen für eine Alkohol-Sucht. Manche Dinge können eine Alkohol-Sucht beeinflussen wie zum Beispiel:

* **Das soziale Umfeld.** In Ihrem Umfeld wird viel Alkohol getrunken? Und Sie trinken gern Alkohol? Dann kann das vielleicht zu einer Alkohol-Sucht führen.
* **Der Rausch.** Manche Personen sind mit Alkohol fröhlicher. Deshalb trinken diese Personen vielleicht öfter Alkohol. Das kann vielleicht zu einer Alkohol-Sucht führen.
* **Veranlagung.** In der Familie hat jemand eine Alkohol-Sucht? Dann ist das eigene Risiko für eine Alkohol-Sucht vielleicht höher.
* **Die Lebensgeschichte einer Person.** Personen mit einer schweren Lebensgeschichte können eher eine Alkohol-Sucht bekommen.

Diese Dinge müssen nicht zu einer Alkohol-Sucht führen. Aber sie sind manchmal eine von mehreren Ursachen.

**Was können Sie gegen eine Alkohol-Sucht tun?**

Ärzte können die Sucht mit einer Therapie behandeln. Patienten können die Therapie zu Hause machen. Oder Patienten können die Therapie in einer Klinik machen.

Die Therapie hat vier Phasen:

* **Kontaktphase.** In der Kontaktphase sucht die betroffene Person Hilfe bei einem Arzt. Der Arzt informiert die betroffene Person. Die betroffene Person entscheidet: Ich brauche die Hilfe meiner Familie? Dann informiert der Arzt auch die Familie dieser Person. Der Arzt findet zusammen mit der betroffenen Person eine Lösung.
* **Reduktionsphase.** In dieser Phase trinkt der Patient bewusst weniger Alkohol als vorher. Dabei hilft ihm der Arzt.
* **Entzugsphase.** Der Patient trinkt immer noch zu viel Alkohol? Oder der Alkohol hat den Körper des Patienten stark geschädigt? Dann macht der Arzt eine körperliche Entgiftung mit dem Patienten. Dabei hat der Patient Entzugserscheinungen. Die Entzugserscheinungen können sehr stark sein. Deshalb findet die Entgiftung oft im Krankenhaus statt. So können Ärzte dem Patienten bei Problemen direkt helfen.
* **Entwöhnungsphase.** Die Entwöhnung dauert mehrere Wochen. Manchmal dauert die Entwöhnung auch mehrere Monate. In der Entwöhnungsphase lernt der Patient: So lebe ich gut ohne Alkohol. Dabei unterstützt ein Psychologe den Patienten.
* **Nachsorge- und Adaptationsphase.** In dieser Phase muss der Patient wieder in seinen Alltag zurück. Das ist nicht immer leicht: Der Patient kann dabei nämlich auf alte Probleme und Ängste stoßen. Dann kann sich der Patient schnell überfordert fühlen. Deshalb ist eine gründliche Nachsorge sehr wichtig. Die Nachsorgen übernehmen zum Beispiel:
* Sucht-Ambulanzen
* Sucht-Beratungsstellen
* Fachärzte

Patienten sollten sich außerdem eine Selbsthilfe-Gruppe suchen. Dort treffen erkrankte Personen andere Menschen mit Alkohol-Sucht. In einer Selbsthilfe-Gruppe können die Patienten über ihre Erfahrungen sprechen. So können sie einen Rückfall vermeiden.

Sie glauben: Ich trinke zu viel Alkohol? Oder Ihre Freunde sagen: Du trinkst zu viel Alkohol? Dann gehen Sie zu einer Beratungsstelle. Oder gehen Sie zum Arzt.

**Wo bekommen Sie noch mehr Informationen?**

Sie wollen noch mehr über Alkohol-Sucht lesen? Mehr Informationen über Alkohol-Sucht finden Sie [hier](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/psychische-krankheiten/alkoholsucht-alkoholabhaengigkeit-736931.html). Achtung: Dieser Link führt aus unserem Einfache-Sprache-Angebot heraus. Die Informationen sind dann nicht mehr in Einfacher Sprache.

**Achtung:** In diesem Text finden Sie nur allgemeine Informationen. Die Texte ersetzen die Beratung durch den Arzt nicht. Nur ein Arzt kann Ihnen genaue Informationen geben. Sie fühlen sich krank? Oder Sie haben Fragen zu einer Krankheit? Dann sollten Sie immer mit Ihrem Arzt sprechen. Rufen Sie in der Arztpraxis an.