

# Alkoholsucht Ratgeber



## **Impressum**

**© Zarenga GmbH, Bonn 2015**

**Zarenga GmbH, Pfaffenweg 15, 53227 Bonn**

**Alle Rechte sind vorbehalten.**

**Dieses Buch, einschließlich seiner einzelnen Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb des gültigen Urheberrechts ist nicht zulässig und ohne die Zustimmung des Verlags strafbar. Dies gilt insbesondere im Hinblick auf Übersetzungen, Vervielfältigungen, Mikroverfilmungen sowie die Verarbeitung in elektronischen Systemen.**

**Fotos: siehe Bildnachweis – Quelle: Fotolia**

**Rechtlicher Hinweis: Wir übernehmen für die Inhalte des eBooks keinerlei Haftung. Das Angebot ist vollkommen kostenlos, jedoch erfolgt die Verwendung vollständig auf eigene Gefahr hin. Wir ersetzen keine Rechtsberatung. Der Vertrag muss im Zweifel anwaltlich geprüft werden.**

**Inhaltsverzeichnis**

Vorwort	4
Was bedeutet Sucht?	4
Wer ist suchtgefährdet?	5
Was Alkoholsucht ist	7
Weg in Richtung Alkoholsucht	7
Anzeichen für Alkoholsucht	8
Die Wirkung des Alkohols	9
Ursachen der Alkoholsucht	10
Psychische Abhängigkeit	11
Körperliche Abhängigkeit	11
Alkoholsucht, Folgen und Diagnose	12
Therapien	17
Risiko: Rückfall	21
Die Familie leidet durch und mit dem Patienten	22
Prognose	23
Jeder kann vorbeugen	24
Zusammenfassung	24

## **Vorwort**

Alkoholmissbrauch wurde in der Vergangenheit nicht als Suchtkrankheit erkannt. Menschen, die ohne Alkohol nicht mehr auskamen, bezeichnete man als "Säufer". Heute weiß man, dass Alkoholmissbrauch eine Sucht ist, bei der Betroffene psychisch und physisch vom Alkohol abhängig sind.

Alkoholsucht ist auch in Deutschland keine Seltenheit. Nach dem Drogen- und Suchtbericht der Bundesregierung sind in Deutschland etwa 1,3 Millionen vom Alkohol abhängig. Bereits Kinder und Jugendliche beginnen Alkohol zu konsumieren; obwohl der Verkauf von alkoholischen Getränken an Jugendliche zulässig ist, die das 18. Lebensjahr vollendet haben. Doch nur wenige Supermärkte und Einzelhändler lassen sich den Personalausweis des Käufers zeigen. In Deutschland bringt man mehr als 42.000 Todesfälle direkt oder indirekt mit Alkoholmissbrauch in Verbindung, wobei direkt Alkoholkonsum bedeutet und indirekt Autounfälle, bei denen ein Beteiligter alkoholisiert ist.

Alkoholiker unterscheiden sich jedoch in ihrem Verhalten. Einige trinken täglich; ohne Alkohol zum Frühstück kommen sie nicht aus. Andere betrinken sich einmal im Monat oder sind sogenannte "Quartalsäufer", die sich einmal im Quartal betrinken und dann Abstinenz halten bis zum nächsten Quartal. Welche Wege in die Sucht führen und wie Alkoholsucht erkannt werden kann, wollen wir Ihnen in diesem Ratgeber aufzeigen.

## **Was bedeutet Sucht?**

Die Frage, wann schlechte Angewohnheiten aufhören und Suchtverhalten anfängt, ist gar nicht so leicht zu beantworten. Der Übergang von "schlechten Angewohnheiten" zur Sucht ist fließend und von den Betroffenen wird von den Betroffenen kaum bemerkt. Vereinfacht erklärt ist Sucht die Abhängigkeit von einem bestimmten Stoff wie Schokolade, Zigaretten, Alkohol und Drogen. Auch ein Verhalten, welches das Belohnungssystem steuert wie Einkaufen oder Essen ist ein Suchtverhalten.

Die Menschen nehmen den Stoff oder Einkauf, Essen positiv an, was zu einem Glücksgefühl und zu einem vermehrten Ausstoß von Hormonen wie beispielsweise Dopamin führt. Diese Hormone lassen den Menschen Glück empfinden. Für dieses Gefühl, das bei anderen Menschen ein Lächeln oder Lob auslöst, brauchen Süchtige ihren Stoff wie Alkohol, Drogen oder Nikotin. Konsumieren Suchtgefährdete regelmäßig den Stoff, gewöhnt sich der Körper daran. Der dauernd erhöhte Hormonspiegel bringt jedoch im Gehirn die hormonelle Balance ins Wanken und senkt die Hormonproduktion im Körper. Dies führt zu einem Stimmungswechsel, weshalb der Suchtgefährdete den glücksbringenden Stoff immer wieder und in höheren Dosen konsumiert. Im Gegensatz zu Substanzen, die nicht süchtig machen, sättigen Suchtmitteln nicht. Im Gegenteil, das Belohnungssystem ist nicht mehr mit der Dosis zufrieden und verlangt mehr.

### **Wer ist suchtgefährdet?**

Süchtig werden kann grundsätzlich jeder Mensch. Allerdings nehmen viele verschiedene Faktoren Einfluss auf das Suchtrisiko. Der Einfluss beginnt ganz einfach damit, ob die Person den Stoff verträgt. Die erste Zigarette oder das erste Glas Alkohol bleibt den meisten Menschen in Erinnerung. Viele rauchen ihr Leben lang, ohne zu ahnen, dass sie süchtig nach Nikotin sind. Andere gönnen sich abends einen Schlummertrunk und wenn es im Büro stressig war, auch mal mehrere. Ein Weg, der nicht zwangsläufig in die Sucht führt. Doch je angenehmer die Wirkung des Alkohols vom Betroffenen empfunden wird, desto schneller kann er sich auf den Weg zur Sucht begeben.

Aus medizinischer Sicht gibt es keine Suchtpersönlichkeit, die typisch ist. Bekannt ist nur, dass sich Menschen mit nicht gefestigtem Charakter, wenig Selbstwertgefühl in die Abhängigkeit schneller rutschen als charakterfeste Persönlichkeiten. Auch traumatische Erlebnisse können ein Suchtverhalten auslösen.

Kinder aus Familien, in denen ein Elternteil Alkoholiker ist, haben ein hohes Risiko, wie der Elternteil abhängig vom Alkohol zu werden. Die in der Kindheit gesammelten negativen Erfahrungen und die Eltern, die in solchen Fällen falsche Vorbilder sind, spielen für das spätere Suchtverhalten der Kinder eine große Rolle.

Nicht überzubewerten sind die genetischen Elemente, die ein Suchtverhalten auslösen können. Jedem Menschen werden bei seiner Geburt gute und schlechte Karten mitgegeben. Diese Karten behält er sein Leben lang und es sind nicht die schlechten Karten, die ein Suchtverhalten auslösen, sondern das, was er aus seinem Leben macht und welche Karten er ausspielt.



Beim Alkoholkonsum unterscheidet man in der Regel fünf Typen. Der Erste ist der Alpha-Typ, der Alkohol trinkt, um seinen Stress zu bewältigen. Die Trinkmenge hängt von der jeweiligen Situation und dem täglichen Stress ab. Dieser Typ kann auf Alkohol verzichten; das Risiko einer psychischen Abhängigkeit ist jedoch vorhanden.

Anders sieht die Sache beim sogenannten Beta-Typ aus. Bei diesem handelt es sich um einen Gelegenheitstrinker, der bei verschiedenen Anlässen viel trinkt, jedoch noch unauffällig ist. Gesundheitliche Folgen zeichnen sich aber schon ab. Beim nächsten Typen, dem Gamma-Typ, wechseln Phasen, in denen er übermäßig Alkohol zu sich nimmt mit Phasen, in denen er keine Alkohol trinkt, ab. Problematische ist der Umstand: Hat er einmal angefangen zu trinken, kann er nicht mehr aufhören. Der Umstand, dass er auch über einen längeren Zeitraum ohne Alkohol auskommt, wiegt ihn in Sicherheit. Er ist zwar überzeugt, kein Alkoholiker zu sein; ist jedoch im weitesten Sinne bereits abhängig.