Alkoholberatung
Land Oberösterreich

Infos und Tipps
zum Umgang mit Alkohol

ober österreich

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:
Amt der Oö. Landesregierung
Direktion Soziales und Gesundheit
Abteilung Gesundheit – Alkoholberatung
4021 Linz, Kärntnerstraße 1
Tel.: 0664/60072-89563,
E-Mail: alkoholberatung@ooe.gv.at
www.land-oberoesterreich.gv.at
Inhalt: Alkoholberatung Land OÖ
Grafik: Abteilung Presse / DTP-Center [2022287]
Fotos: Land OÖ, stock.adobe.com › © Daniel Berkmann (Umschlag, S. 2) | © Photobank (S. 8) | © fotomek (S. 9) | © oneinchpunch (S. 13) | © lassedesignen (S. 16) | © djvstock (S. 23) | © Александр Довянский (S. 28) | © jendrikwuttke (S. 33) | © lzf (S. 35) | © Thomas Reimer (S. 41) | © vectorfusionart (S. 42) | © Rawpixel.com (S. 45) | © ssstocker (S. 48) | © Viacheslav Yakobchuk (S. 51) | © gopixa (S. 56) | © starlineart (S. 58, 61, 68) | © berCheck (S. 64/65) | © MyCreative (S. 66) | © takasu (S. 69) | © Monster Ztudio (S. 70)
Oktober 2022

Informationen zum Datenschutz finden Sie unter:
www.land-oberoesterreich.gv.at/datenschutz

Inhalt

Vorwort 5

Einleitung 6

Die Substanz Alkohol 7

Ursachen zur Entstehung von Sucht und Abhängigkeit 16

Formen des Konsums 22

Selbsthilfe und fachliche Hilfe 34

Mitbetroffen von Alkoholkrankheit 50

Wahrheiten und Unwahrheiten über Alkohol 55

Quiz 58

Alkoholberatung Land Oberösterreich 59

Weitere Alkoholberatungsstellen und Adressen in Oberösterreich 63

Vorwort

Alkohol ist in unserer Gesellschaft und Kultur ein sehr häufig konsumiertes Genussmittel. Je nach Konsummenge kann der Konsum alkoholischer Getränke durchaus die Lebensqualität und Geselligkeit fördern – aber genauso zu sozialen, psychischen und körperlichen Problemen führen. Allein in Oberösterreich sind statistisch gesehen 60.000 Personen alkoholabhängig – in Österreich gesamt 370.000 Personen.

In allen Bezirken in Oberösterreich gibt es Angebote der Alkoholberatung, mit dem Ziel, gesundheitliche und soziale Schäden im Zusammenhang mit Alkoholkonsum zu verhindern bzw. zu reduzieren.

Auch die Verbesserung und Stabilisierung der Lebensqualität der Betroffenen und deren Angehörigen stehen im Zentrum unseres Bemühens.

Diese Broschüre wurde aus dem Blickwinkel der täglichen Beratungsarbeit entwickelt. Sie finden darin viele Informationen zum Thema Alkohol, Tipps zur Selbsteinschätzung Ihres Konsums, Anregungen sowie Informationen über Hilfsangebote.

Wenn der Umgang mit Alkohol zum Problem wird, kann ein Gespräch Klarheit und Orientierung geben!

Alexandra Wolfmeir
Leiterin der Alkoholberatung Land OÖ

Thomas Schwarzenbrunner
Sucht- und Drogenkoordinator OÖ

Dr. Georg Palmisano
Landessanitätsdirektor OÖ

Mag. Jakob Hochgerner
Direktor Soziales und Gesundheit Land OÖ

Einleitung

Alkohol wird seit Menschengedenken als Nahrungs-, Heil-, Genuss- und Rauschmittel verwendet. Gleichzeitig verursacht Alkoholkonsum Krankheiten, Unfälle und menschliches Leid. Diese Zwiespältigkeit zwischen Genuss und Risiko prägt den Umgang mit Alkohol. Die folgenden Ausführungen rund um das Thema Alkohol informieren über die Substanz Alkohol, verschiedene Konsummuster und die Ursachen und Entstehung von Sucht. Weiters werden Hilfsangebote für Betroffene und Angehörige beschrieben, wenn es zu problematischen Auswirkungen des Alkoholkonsums gekommen ist.

> **Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift.**
> **Allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist.**
>
> Philippus Theophrastus Paracelsus 1493-1541

Die Broschüre ist ein Produkt aus Texten und Informationen von diversen Fachinstituten sowie wissenschaftlichen Texten aus Fachliteratur und Internet plus den vielen praktischen Erfahrungen des Teams der Alkoholberatung Land OÖ.

Das Team der Alkoholberatung Land OÖ möchte Sie:

- **informieren,**
  wie die Substanz Alkohol auf die Gesundheit von Körper und Seele wirkt
- **anregen,**
  sich mit dem eigenen Alkoholkonsum auseinander zu setzen
- **ermutigen,**
  neue Handlungs- und Lösungsschritte im Umgang mit Alkohol zu erkennen
- **unterstützen,**
  wie und wo Sie sich Information und Beratung holen können

Die Substanz Alkohol

Definition Alkohol

Das Wort Alkohol ist arabischen Ursprungs (al-kul) und bedeutet soviel wie »das Feinste«. Von Chemikern wird Alkohol als Ethanol, C2 H5 OH, bezeichnet. Ethanol oder umgangssprachlich Äthylalkohol ist eine farblose, leicht brennbare Flüssigkeit und entsteht bei der Vergärung kohlenhydrathaltiger Materie wie Früchte, Getreide oder Kartoffeln. Gärungsalkohol enthält höchstens 18 Volumsprozent (% Vol.). Durch Destillation des Gärungsalkohols kann der Alkoholgehalt noch erhöht werden (bei Spirituosen bis zu 80% Vol.). Bei der Gärung und Destillation können zusätzlich andere hochtoxische Alkohole wie Methanol und Begleitstoffe wie Aldehyde oder Fuselöle entstehen.

Aufnahme von Alkohol im Körper

Alkohol wird nach der Aufnahme zunächst im Blut und danach in allen Körperflüssigkeiten (Schweiß, Urin, Tränen, Blut...) verteilt. 30 bis 60 Minuten nach der Aufnahme ist die höchste Konzentration des Alkohols im Blut erreicht, nach weiteren 30 Minuten ist der Alkohol im gesamten Körper gleichmäßig verteilt. Nach der Konsumierung alkoholischer Getränke, hängt die Entwicklung des Blutalkoholspiegels von folgenden Faktoren ab:

- der konsumierten Menge reinen Alkohols
- der Aufnahmegeschwindigkeit in Magen und Darm, die wiederum von Konzentration und Temperatur des alkoholischen Getränks, Art und Menge von gleichzeitiger Nahrungszufuhr, Kohlensäuregehalt etc. abhängig ist
- dem Gewicht des Körperwassers (=Körperflüssigkeiten)
- und der Geschwindigkeit des Alkoholabbaus

Der Alkoholabbau beginnt sofort nach der Alkoholzufuhr.

Abbau von Alkohol im Körper

90 – 95 Prozent des Alkohols werden in der Leber durch das Enzym ADH (Alkoholdehydrogenase) abgebaut und in Kohlen- und Essigsäure aufgespaltet; der Rest wird unverändert durch die Nieren oder durch die Haut ausgeschieden.

Der Alkoholabbau erfolgt weitgehend gleichmäßig mit einem konstanten Wert pro Stunde. Man kann von einer durchschnittlichen Abnahme von 0,1 – 0,15 Promille pro Stunde ausgehen.

Wirkung von Alkohol

Wirkung von Alkohol auf das Gehirn

Zur Regelung eines situationsangepassten Gefühls im Gehirn werden Botenstoffe wie Dopamin, Endorphin, Serotonin, Noradrenalin, GABA (Gamma Aminobuttersäure) oder Glutamat produziert. Wird ein Botenstoff produziert, setzt er sich auf den dazupassenden Rezeptor (Kontaktstelle der Nervenzellen) und es kommt zur entsprechenden Reaktion.

Alkohol ist ein Rauschmittel, das die Blut-Hirn-Schranke durchdringt und direkt auf unsere Vorgänge im Gehirn Einfluss nimmt. Alkohol erhöht die Ausschüttung von Botenstoffen im Gehirn wie z.B. Dopamin und Endorphin, die für euphorische Stimmungen verantwortlich sind. Andererseits können körpereigene Botenstoffe wie z.B. Serotonin und Noradrenalin in ihrer Wirkung blockiert werden. Sie können nicht mehr an die Rezeptoren „andocken“, da diese bereits durch Alkohol besetzt sind. Durch regelmäßigen Alkoholkonsum werden die Nervenzellen unsensibler. Körpereigene Botenstoffe wirken nicht

mehr wie früher. Der Botenstoffhaushalt kann erst wieder langsam ins Gleichgewicht gebracht werden.

Aufgrund dieser Tatsache ist oft eine medikamentöse Behandlung während und nach dem Entzug notwendig, da sich das Gehirn noch nicht vom Alkoholkonsum erholt hat. Gefühle können in dieser Zeit nicht so intensiv erlebt werden wie früher. Viele Menschen fühlen sich in der Zeit während des Entzugs lustlos oder deprimiert. Zur Genesung der Rezeptoren ist ein ausgewogener Lebensstil mit gesundem Essen, Bewegung, Kontakten zu anderen Menschen etc. sehr hilfreich.

Wirkung von Alkohol auf die Psyche und das Verhalten

Alkohol wirkt entspannend. Die allgemeine Stimmung wird gehoben, das Selbstwertgefühl gesteigert. Ängste lassen sich durch Alkohol mindern, die Kontaktfreude hingegen steigt und man kommt leichter miteinander ins Gespräch. Abhängig von der Grundstimmung und Persönlichkeit kann jedoch auch das Gegenteil eintreten und die Konsumierenden werden aggressiv und gereizt.

Die Wirkung von Alkohol hängt ab von zahlreichen Faktoren, wie zum Beispiel der körperlichen und psychischen Verfassung, dem Geschlecht, dem Alter etc. Es ist kaum möglich vor der Konsumierung alkoholischer Getränke den individuellen Alkoholspiegel im Körper genau zu prognostizieren. Nur nach dem Alkoholkonsum ist der Blutalkoholspiegel feststellbar.

Blutalkohol ist die im Blut enthaltene Alkoholmenge. Sie wird in Promille, also in Tausendstel, angegeben. 1,0 ‰ entspricht also 1 g Alkohol in 1.000 g Blut. Der Blutalkoholspiegel ist jener Wert, der tatsächlich messbar ist und als Beweismittel für verschiedene Strafdelikte herangezogen wird.

Das eigene „Spüren“ und „Empfinden“ nach konsumiertem Alkohol lässt keinen unmittelbaren Rückschluss auf den Blutalkoholspiegel zu. Menschen, die an große Mengen Alkohol gewöhnt sind, zeigen und spüren bei hohem Blutalkoholspiegel verhältnismäßig weniger Berauschung als jene die gelegentlich Alkohol konsumieren.

Je nach Dosis führt Alkoholkonsum zu Veränderungen, die man in verschiedene Stadien unterteilen kann

0,2 – 0,5 Promille

- Veränderung von Seh- und Hörvermögen
- Veränderung von Aufmerksamkeit und Konzentration
- Sinken des Reaktionsvermögens
- Sinken der Kritik- und Urteilsfähigkeit
- Steigerung der Risikobereitschaft
- Gangstörungen (ab 0,3 Promille)

von 0,5 – 0,8 Promille

- Enthemmung und Selbstüberschätzung
- vermindertes Verantwortungsgefühl
- Euphorie, starker Rededrang
- oberflächlicher und verlangsamter Gedankenablauf
- Unterschätzung von Gefahren

- Überschätzung der eigenen Fähigkeiten etc.
- leichte Beeinträchtigung psychomotorischer Fähigkeiten
- Fehlen äußerer Zeichen einer Berauschung

ab 0,8 Promille

- Verengung des Blickfeldes (Tunnelblick)
- Einschränkung des Tiefensehens und der Weite des Gesichtsfeldes
- Doppeltsehen
- Euphorie (mitunter unangemessen gehobene Stimmung und Hochgefühl)
- zunehmende Enthemmung

1 – 2 Promille: Rauschstadium

- deutliche äußere Sichtbarkeit der Berauschung
- unkoordinierte und unpräzise Bewegungen
- erhebliche Herabsetzung der Reaktionsfähigkeit
- Verwirrtheit
- Sprechstörungen
- Orientierungsstörungen
- übersteigerte Selbsteinschätzung durch Enthemmung
- Verlust der Kritikfähigkeit

2 – 3 Promille: Betäubungsstadium

- Muskelerschlaffung
- Gedächtnis- und Bewusstseinsstörungen
- Verwirrtheit
- Erbrechen

3 – 5 Promille: Lähmungsstadium

- allmähliche Lähmung des Nervensystems
- Erlöschen der geistigen Fähigkeiten und Eintreten tiefen schweren Schlafes
- Bewusstlosigkeit
- Gedächtnisverlust
- Schock
- Schwache Atmung
- Erweiterung der Pupillen – keine Reaktion der Pupillen auf Lichtreize
- Unterkühlung
- Verlust der Reflexe

Ab 4 Promille:

- Lähmungen
- Koma
- unkontrollierte Ausscheidungen
- Atemstillstand und Tod

Die Konsummenge von Alkohol, die sich im Einzelfall tödlich auswirkt, hängt dabei ab von der Dauer, der zeitlichen Verteilung des Alkoholkonsums, der Gewöhnung an Alkohol, dem körperlichen Allgemeinzustand und dem Lebensalter der Person.

3,0 bis 6,0 Promille Blutalkoholkonzentrationen entsprechen 160 bis 320 Gramm reinem Alkohol im Organismus.

In kurzem Zeitraum getrunken entspricht diese Menge etwa:

½ bis 1 Liter Spirituosen á 40 Vol. % oder

2 bis 4 Liter Wein oder

4 bis 8 Liter Bier

Sich auf die weitläufige Meinung zu verlassen, der Körper schütze sich bei Überdosierung durch Erbrechen und Bewusstlosigkeit, kann tödlich sein. Pro Jahr sterben ca. 100 Österreicher*innen an einer „reinen“ Alkoholüberdosierung (exkl. Unfallopfer)

Die Wirkung von Alkohol auf das eigene Erleben und Verhalten ist nicht nur von der Trinkmenge sondern von der jeweiligen Trinksituation abhängig. Je nachdem mit wem, wo und wann getrunken wird, kann Alkohol enthemmend und anregend oder dämpfend und beruhigend wirken. Hier ist es wichtig zwischen zwei Situationstypen zu unterscheiden:

Situationen, die durch Alkohol verstärkt werden sollen

Bei Festen oder Feiern, am Stammtisch oder in der Diskothek werden alkoholische Getränke als Hilfsmittel verwendet, um leichter soziale Kontakte zu knüpfen. Alkohol dient als Stimmungsmacher und zur Entspannung und Erholung in der Freizeit. Manche Menschen können ihren Gefühlen freien Lauf lassen, sie werden enthemmter, unternehmungslustiger, ausgelassener, witziger oder einfach besser gelaunt.

Situationen, die durch Alkohol ausgeglichen bzw. gedämpft werden sollen

Vielen Menschen verhilft der Alkohol in beruflichen Stresssituationen, bei seelischen oder körperlichen Problemen, bei allgemeiner Nervosität und Anspannung, bei Schlaflosigkeit, bei Ärger oder Konflikten, bei Gefühlen von Einsamkeit oder Traurigkeit etc., zu einer

Dämpfung der unangenehmen Gefühle. Je nach Situation können Menschen dann leichter abschalten, vergessen, sich ablenken oder sie fühlen sich kurzzeitig gestärkt.

Unterschiedliche Wirkung von Alkohol bei Männern und Frauen

Frauen weisen bei gleicher konsumierter Alkoholmenge durchschnittlich höhere Blutalkoholwerte und Alkoholkonzentrationen im Gewebe auf als Männer. Dafür sind zwei Faktoren verantwortlich:

- Frauen sind meist leichter als Männer
- Frauen haben meist einen höheren Körperfettanteil (Alkohol verteilt sich nur im Körperwasser und nicht im Fettgewebe)

Wirkung von Alkohol bei älteren Menschen

Bei älteren Menschen ist der Körperwasseranteil meist erheblich reduziert. Sie erzielen mit geringeren absoluten Alkoholmengen eine deutlich höhere Blutalkoholkonzentration als in mittleren und jüngeren Jahren. Mit zunehmendem Alter kann die Alkoholabbaugeschwindigkeit abnehmen und durch eventuelle Einnahme von Medikamenten zusätzlich beeinflusst werden. Weiters ist durch eine altersbedingte Beeinträchtigung des Gleichgewichtssinnes die Sturzgefahr erhöht.

Wirkung von Alkohol bei Schwangerschaft

Alkohol gelangt durch die Plazentaschranke in den Blutkreislauf des Fötus und kann diesen in seiner geistigen und körperlichen Entwicklung schwer schädigen. Generell kann Schwangeren keine Grenzmenge empfohlen werden, die als gesichert unschädlich für das Ungeborene gilt. Deswegen ist während der Schwangerschaft von Alkoholkonsum gänzlich abzuraten.

Wirkung von Alkohol bei Kindern

Die Entwicklung des Nervensystems, besonders jene des Gehirns, ist höchst empfindlich. Sie beginnt im Embryonalstadium und ist großteils nach der Pubertät beendet.

Das für den Alkoholabbau verantwortliche Enzym ADH (Alkoholdehydrogenase) ist erst bei einem fünfjährigen Kind vollständig entwickelt. Folglich ist die tödliche Dosis für Kinder erheblich geringer als bei Erwachsenen.

Alkoholkonsum kann bei Kindern bereits in geringen Mengen die Entwicklung von Gehirn, Organen, Stoffwechsel und Motorik beeinträchtigen. Jede Alkoholvergiftung führt zu bleibenden Schäden.

Alkoholische Getränke können Kinder zum Konsum verleiten und müssen daher unerreichbar aufbewahrt werden. Alkoholische Getränke sollen Kindern nicht „zum Probieren“ angeboten werden. Auch geringprozentige Getränke können bereits zu gefährlichen Schäden führen.

Wirkung von Alkohol bei Jugendlichen

Das Gehirn befindet sich besonders während der Pubertät im Umbruch und kann durchaus als Baustelle bezeichnet werden. Alkohol beeinträchtigt die Gehirn- und Persönlichkeitsentwicklung in dieser sensiblen Lebensphase. Jugendliche können schon nach kurzen Phasen exzessiven Trinkens abhängig werden.

Einstellungen und Vorbildverhalten der Erwachsenen spielen eine wichtige Rolle für das spätere Trinkverhalten der jungen Erwachsenen. Kinder und Jugendliche orientieren sich sehr stark an dem Verhalten ihrer unmittelbaren Umgebung.

Ursachen zur Entstehung von Sucht und Abhängigkeit

Das Wort „Sucht“:

Auch wenn Hintergründe und Lebensgeschichten von Betroffenen häufig an eine Suche erinnern, hat der Begriff „Sucht“ keine Verwandtschaft mit dem Begriff „suchen“.

> **Jede Sucht hat einmal als Suche begonnen.**
> Andreas Tenzer

Das Wort Sucht geht auf „siechen“ (althochdeutsch siechen, mittelhochdeutsch siuchan) zurück.

Bereits 1888 definierte Meyers Konversationslexikon „Sucht“ als ein in der Medizin veraltetes Wort, das früher ganz allgemein Krankheit bedeutete, z. B. in Schwindsucht, Wassersucht, Fettsucht, Fallsucht, Gelbsucht.

Daraus entstand im 20. Jahrhundert der moderne Suchtbegriff im Sinne von Abhängigkeit. Anfänglich bezog er sich nur auf die Trunksucht (Alkoholkrankheit). Später wurden auch andere Abhängigkeiten als Sucht bezeichnet.

Im offiziellen Sprachgebrauch der Weltgesundheitsorganisation (WHO) existierte der Begriff Sucht von 1957 bis 1963. Danach wurde er zunächst durch Missbrauch und Abhängigkeit ersetzt.

Die Vermeidung des Terminus Sucht sollte die Stigmatisierung Betroffener vermeiden und deutlich machen, dass es sich beim Abhängigkeitssyndrom um eine Krankheit handelt. In der Gesellschaft hat sich die Neuformulierung bisher kaum durchgesetzt. „Sucht“ ist weiterhin weit verbreitet und wird auch durch die Medien noch sehr häufig benutzt. Deswegen wird auch in dieser Broschüre der Begriff „Sucht“ gleichbedeutend mit dem Begriff „Abhängigkeit“ verwendet.

Das Suchtdreieck

Das Modell des Suchtdreiecks beschreibt Sucht als dynamischen Prozess, wobei Faktoren der Persönlichkeit, gesellschaftliche Faktoren und das Suchtmittel selbst in Wechselwirkung stehen und einander beeinflussen. Es gibt keinen einzelnen Auslöser für die Krankheit, vielmehr sind es mehrere Faktoren (siehe Schaubild), die zusammentreffen und so einen „guten Boden“ für die Entstehung von Abhängigkeit schaffen.

Sucht

Problematischer Konsum

Psychoaktive Substanz

- Pharmakologische Eigenschaften
- Art der Anwendung
- Konsumfrequenz
- Konsumdauer
- Konsumdosis

Soziales Umfeld & Gesellschaft

- Alter, Geschlecht
- Familie, Freund*innen
- Schulische & berufliche Situation
- Sozialstatus
- Freizeitmöglichkeiten
- Finanzielle Situation
- Gesetzgebung
- gesellschaftliche Bewertung der Droge
- Werbe- und Modeeinflüsse
- Konsumsitten
- Verfügbarkeit
- Religion
- Mobilität
- Wirtschaft

Person

- Alter, Geschlecht
- Konstitution
- Familiengeschichte
- Frühkindliche Entwicklung
- Einstellungen
- Selbstwert
- Problemlösungskompetenz
- Stressbewältigungsstrategien
- Genuss- und Liebesfähigkeit

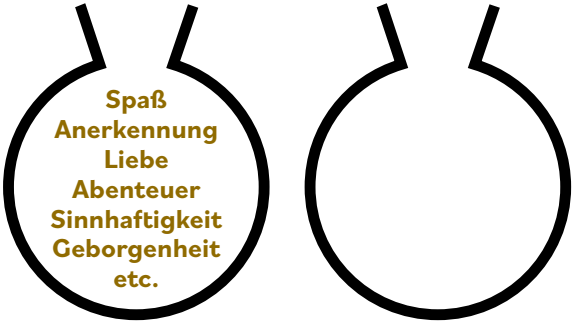
Das Tankmodell

Dieses praktische Übungsmodell von Christoph Lagemann (ehemaliger Leiter des Instituts Suchtprävention Pro Mente OÖ.) zeigt Ihnen die Dynamik bei der Entstehung von Sucht, sowie Möglichkeiten und Wege, der Suchtentwicklung entgegenzuwirken.

Machen Sie diese Übung alleine, oder mit einer Ihnen nahestehenden Person.

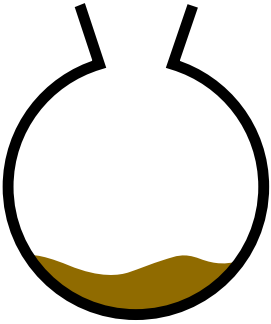
Ein Auto braucht in seinem Tank gewisse Dinge (Benzin, Diesel), damit es gut fährt. Wir alle haben einen sogenannten „Seelentank“, der im besten Fall mit genügend „Treibstoff“ (z.B. Liebe, Anerkennung, Entspannung, Spaß etc.) gefüllt ist, den wir brauchen, um uns gesund und wohl zu fühlen.

Fügen Sie die Inhalte in Ihren Tank ein, die Sie brauchen, damit Sie sich gesund und wohl fühlen!



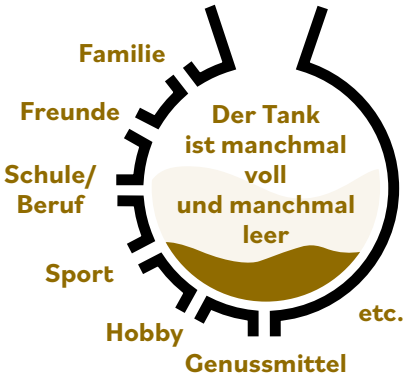
Wenn Sie Ihr Leben betrachten, bemerken Sie, dass Ihr Tank nicht immer gleich voll ist. Manchmal fühlen Sie sich voller Kraft und Zuversicht, glücklich und rundherum wohl und gesund – Ihr Tank ist voll. Manchmal fühlen Sie sich jedoch auch gestresst, überfordert, ängstlich, traurig oder durch das alltägliche Einerlei gelangweilt – Ihr Tank ist vielleicht nur halb voll. Es gibt manchmal Zeiten, in denen Sie sich ausgebrannt, hoffungslos und verzweifelt fühlen – Ihr Tank ist leer.

Wie schaut es im Moment in Ihrem Tank aus? Zeichnen Sie ein, wie voll er ist



Machen Sie sich bewusst, dass auch ein leerer oder halbvoller, ebenso wie ein voller Tank, Teil eines gelungenen Lebens ist. In unserer erfolgs- und leistungsorientierten Welt scheint dieses Wissen verloren zu gehen. Wir sind einem leeren Tank nicht hilflos ausgeliefert. Wir selbst haben die Möglichkeit unsere Tankstellen selber zu gestalten. Wir können unseren Tank immer wieder nachfüllen. Wenn Sie nachdenken und sich umsehen, entdecken Sie Unmengen an Möglichkeiten, aufzutanken: Für manche Menschen stellt die Natur eine wichtige Tankstelle dar, für andere ist es der Sport, die Familie, der Verein etc.

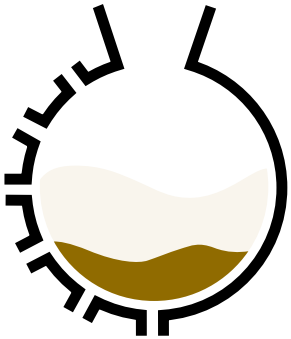
Zeichnen Sie Ihre zur Zeit wichtigsten Tankstellen ein!



„Bitte volltanken!“ funktioniert im Leben nicht. Manche Tankstellen versiegen, neue müssen erschlossen werden. Manche Zugänge sind verstopft, manche schließen wir selber und eröffnen dafür neue. Auch der Wert der Tankstellen verändert sich.

Überlegen Sie:

- Wie und wo tanke ich auf?
- Welche Tankstelle brauche ich für welchen Tankinhalt?
- Was mache ich, wenn ich von der Arbeit, möglicherweise frustriert nach Hause komme?
- Was mache ich, wenn mir langweilig ist?
- Was mache ich, wenn ich traurig oder verzweifelt bin?



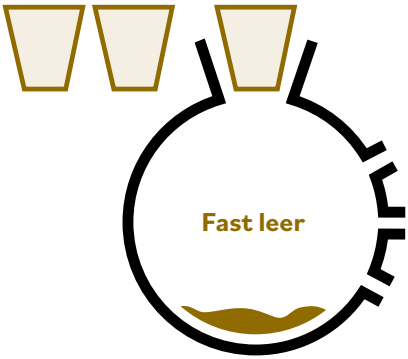
Vergleichen Sie Ihre Tankstellen mit denen einer ihnen nahestehenden Person:

- Wo sehen Sie gleiche Tankstellen?
- Wo gibt es Unterschiede?

Das Auftanken fällt nicht immer leicht. Wenn uns der leere Tank schon länger quält, ist die Verlockung zu Ersatzstoffen oder Ersatzhandlungen zu greifen, sehr groß:

- ➜ Alkohol statt Gespräch mit Freund*innen
- ➜ Fernsehen statt Bewegung
- ➜ Alkohol statt Liebe etc.

Ersatzstoffe wie z. B. Alkohol wirken allerdings wie Stoppel auf unseren Tank. Sie verschließen den Tank und decken unsere Bedürfnisse zu.



Beobachten Sie, welche Stoppel sich bereits in Ihrem Alltag eingeschlichen haben und was Sie mit diesen Stoppeln zu verdecken versuchen.

Nicht jeder Stoppel passt auf jeden Tank. Doch hat man den vermeintlich passenden Stoppel erst einmal gefunden und verwendet ihn immer wieder, besteht die Gefahr der Gewöhnung und des problematischen Gebrauchs (siehe nächstes Kapitel Phasen der Suchtentwicklung)

Formen des Konsums

Die Suchtentwicklung durchläuft verschiedene Stufen mit ineinanderfließenden Übergängen. Die Dauer jeder Phase hängt von zahlreichen Faktoren ab und kann unterschiedlich verlaufen.

Genuss bzw. risikoarmer Konsum

Genuss wird über unsere Sinnesorgane erlebt und ist immer mit Freude, Spaß und Leichtigkeit verbunden. Natürliche und synthetische Stoffe werden freiwillig und ohne Zeitdruck verzehrt, um damit eine angenehme Wirkung zu erzielen. Genuss steht immer auch in Verbindung mit längerem Verzicht auf das Genussmittel, wobei der Verzicht auf ein bestimmtes Genussmittel die eigene Lebensqualität kaum beeinträchtigt.

> **Genießen war noch nie ein leichtes Spiel.**
> Konstantin Wecker

Das Wechselspiel zwischen Verzicht und Genuss muss gerade in der heutigen Zeit, in der Vieles im Überfluss vorhanden ist, erlernt, erlebt und geübt werden. Es geht auch hier um die Frage nach der Grenze und dem richtigen Maß. Versuchen Sie einmal selber über längere Zeit auf Alkohol zu verzichten.

Was bedeutet risikoarmer und gesundheitsgefährdender Alkoholkonsum?

„Harmlosigkeitsgrenze“ – „Gefährdungsgrenze“

Risiko	Männer	Frauen
Harmlosigkeitsgrenze: Konsum wird als unbedenklich eingestuft	bis 24 g/Tag (reiner Alkohol) ≈ 0,6 Liter Bier ≈ 0,3 Liter Wein	bis 16 g/Tag (reiner Alkohol) ≈ 0,4 Liter Bier ≈ 0,2 Liter Wein
Gefährdungsgrenze: Konsum wird als gesundheitsgefährdend eingestuft	ab 60 g/Tag (reiner Alkohol) ≈ 1,5 Liter Bier ≈ 0,75 Liter Wein	ab 40 g/Tag (reiner Alkohol) ≈ 1 Liter Bier ≈ 0,5 Liter Wein

Quelle: Health Education Council (1984)

Risikoarmer Konsum

20 g Alkohol entsprechen

½ l Bier (5 %)
oder

¼ Wein/Sekt (10 %)
oder

3 kleinen Schnäpsen á 2 cl (40%)

Problematischer Konsum

60 g Alkohol entsprechen

1 ½ l Bier
oder

¾ l Wein
oder

9 kleinen Schnäpsen á 2 cl (etwas mehr als ⅛ l Schnaps)

Anmerkungen zur Abbildung auf Seite 22

- Mit der Gefährdung muss nicht unweigerlich eine körperliche Abhängigkeit einhergehen
- Die Harmlosigkeitsgrenze ist die Obergrenze des Bereichs mit niedrigem Risiko
- Ab der Gefährdungsgrenze beginnt der Hochrisikobereich.
- Die angegebenen Grenzwerte sind Richtwerte für gesunde Erwachsene
- An mindestens zwei Tagen pro Woche sollte gar kein Alkohol getrunken werden

Beim Genuss von Alkohol gibt es genau genommen keine Alkoholkonsummenge, die als risikolos oder harmlos bezeichnet werden kann. Die Grenzen zwischen risikoarmen, gefährdendem und problematischem Alkoholkonsum sind fließend und abhängig von Alter, Geschlecht, Konstitution, körperlicher Verfassung und psychischer Befindlichkeit.

(Siehe auch Kapitel Aufnahme, Seite 7 und Abbau, Seite 8)

Berechnung des Alkoholgehalts (=Reinalkohol) eines Getränkes

Für die Berechnung des Reinalkoholgehalts einer Flasche Bier wird zuerst die Alkoholmenge in ml ausgerechnet.

Flüssigkeitsmenge × Alkoholprozent ÷ 100 = Alkoholmenge (ml)

Beispiel:

500 × 5 ÷ 100 = 25 ml

Wenn wir nun den Alkoholanteil eines Getränkes in Gramm ermitteln möchten, ist zu berücksichtigen, dass das spezifische Gewicht von Alkohol 0,8 ist. Das heißt, 1 ml reiner Alkohol wiegt 0,8 g. Die Formel lautet daher:

Alkoholmenge (ml) × 0,8 = Reinalkohl (g)

Beispiel:

25 × 0,8 = 20 g

Sicherheitstipps zum Umgang mit Alkohol

1. Betrachten Sie ein gelegentliches alkoholisches Getränk als kleinen, aber nicht zentralen Bestandteil Ihres Lebens.
2. Wenn Sie Alkohol trinken, tun Sie das bewusst und mit Genuss.
3. Achten Sie darauf, dass Sie sich mit Ihrem Alkoholkonsum wohl fühlen (d.h. nicht heimlich trinken, sich nicht ständig gedanklich mit Ihrem Alkoholkonsum beschäftigen usw.).
4. Trinken Sie nicht täglich Alkohol – legen Sie mindestens 1-2 alkoholfreie Tage in jeder Woche ein.
5. Beschränken Sie sich an Tagen, an denen Sie Alkohol trinken, auf maximal 20g Alkohol als Frau und auf 30g als Mann.
6. Trinken Sie nicht vor oder während Aktivitäten, die in alkoholisiertem Zustand Gefahren für Sie und andere bergen (z.B. Auto fahren, Maschinen bedienen, schwimmen).
7. Trinken Sie nicht, um besser mit Problemen zurechtzukommen.
8. Lernen Sie sich auf alkoholfreie Weise zu entspannen.
9. Pflegen Sie Hobbys und andere Interessen ohne Alkohol.

aus GK Quest Akademie www.kontrolliertes-trinken.de

Anders trinken – Durchbrechen Sie alte Trinkgewohnheiten!

Sie haben sich entschlossen, für Ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu sorgen und schädliche Gewohnheiten zu ändern. In den nächsten Wochen können Sie die folgenden Tipps testen. Nehmen Sie sich hierfür etwa zwei Wochen Zeit und beurteilen Sie dann, inwieweit Ihnen eine Regel von Nutzen war.

	Werde ich ausprobieren		War für mich nützlich		
	ja	nein	sehr	etwas	nein
Halten Sie zu Hause keine oder nur eine geringe Menge alkoholischer Getränke bereit.					
Trinken Sie alkoholhaltige Getränke nicht als Durstlöscher. Löschen Sie Ihren Durst mit Wasser, Fruchtsäften oder koffeinfreiem Tee.					
Trinken Sie, z.B. zum Abendbrot, wenn Sie in eine Gaststätte gehen oder nach dem Sport, immer zuerst ein alkoholfreies Getränk.					
Trinken Sie zu Wein stets Wasser.					
Trinken Sie, z.B. auf Festen und Feiern, zwischendurch immer wieder ein alkoholfreies Getränk.					
Setzen Sie das Glas nach jedem Schluck ab.					

	Werde ich ausprobieren		War für mich nützlich		
	ja	nein	sehr	etwas	nein
Nehmen Sie bewusst kleine Schlucke.					
Legen Sie jeweils eine Uhrzeit fest, zu der Sie frühestens das nächste alkoholische Getränk trinken werden.					
Benutzen Sie kleinere Gläser bzw. schenken Sie Ihr Glas weniger voll.					
Bestellen Sie in Gaststätten die nächst kleinere Einheit. Ein Seidel statt eine Halbe Bier, ein Achterl statt ein Vierterl Wein.					
Gibt es in Ihrer Umgebung jemanden, der langsamer trinkt als Sie? Orientieren Sie sich an ihm oder ihr.					
Behalten Sie einen Rest im Glas, wenn Sie in einer Runde sind, in der niemand vor einem leeren Glas sitzen darf.					
Gehen Sie später in Ihr Lokal oder Wirtshaus.					
Trinken Sie gerne „Longdrinks“? Viele Bars bieten auch alkoholarme und – besser – alkoholfreie Mixgetränke an.					
Meiden Sie Hochprozentiges wie Korn, Klaren, Whiskey usw.					

Problematischer Alkoholkonsum

Problematischer Konsum liegt dann vor, wenn dadurch psychische, körperliche oder soziale Schäden und Probleme hervorgerufen oder verstärkt werden, oder wenn ein konkretes Risiko dafür besteht. Ob das eigene Konsumverhalten als problematisch eingeordnet wird, unterliegt persönlichen und gesellschaftlichen Wertungen.

Kennen Sie Situationen wie diese:

Sie hatten in ihrer Firma Streit mit ihren Vorgesetzten und nun kommen Sie nach Hause und holen sich sofort ein Bier aus dem Kühlschrank um damit den Ärger hinunter zu spülen. Kommt ein solches Verhalten öfter vor und benutzen Sie es um Konflikten auszuweichen oder unangenehme Gefühle zu vermeiden oder diese zu vergessen, kann dieses Konsumverhalten zur Gewohnheit werden und den Weg in die Abhängigkeit einleiten.

Sucht/Abhängigkeit

Bei der Abhängigkeit wird die Bedeutung und Wichtigkeit der Suchtmittelwirkung so umfangreich und vielschichtig, dass ein Leben ohne Suchtmittelkonsum nicht mehr vorstellbar erscheint.

Die Einnahme einer Substanz ist ein derart wichtiger Teil des Lebensstils geworden, dass ein Ausbleiben des Konsums ein zwanghaftes Verlangen nach Zufuhr der Substanz hervorruft. Die Dosis muss gesteigert werden, um die Wirkung aufrecht zu erhalten und mögliche Entzugserscheinungen zu vermeiden.

Diagnose der Alkoholabhängigkeit

Alkoholabhängigkeit wird seit den 60er Jahren weltweit als Krankheit anerkannt. Die „Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme“ („International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems“, 10. Revision – Abkürzung: ICD-10) wurde von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) erstellt.

Demnach liegt die Krankheit „Alkoholabhängigkeit“ vor, wenn während des letzten Jahres drei oder mehr der folgenden Kriterien vorhanden waren:

Craving (Gier, Verlangen nach Suchtmittel)

ein starker Wunsch oder eine Art Zwang, Alkohol, zu konsumieren

Kontrollverlust

verminderte Kontrollfähigkeit bezüglich des Beginns, der Beendigung und der Menge des Alkoholkonsums

Alkohol zur Alltagsbewältigung

Alkoholkonsum mit dem Ziel, Entzugssymptome zu mildern und die entsprechenden positiven Erfahrungen herbeizuführen

Entzug

ein körperliches Entzugssyndrom

Dosissteigerung

Nachweis einer Toleranz – um die ursprünglich durch niedrigere Dosen erreichten Wirkungen des Alkohols hervorzurufen, sind zunehmend höhere Dosen erforderlich

Einengung auf das Suchtmittel

ein eingeengtes Verhaltensmuster im Umgang mit Alkohol, wie z.B. die Tendenz, Alkohol an Werktagen wie an Wochenenden zu trinken und die Regeln eines gesellschaftlich üblichen Trinkverhaltens außer acht zu lassen

Vernachlässigung anderer Interessen

fortschreitende Vernachlässigung anderer Vergnügen oder Interessen zugunsten des Alkoholkonsums

Folgeschäden

Anhaltender Alkoholkonsum trotz Nachweises eindeutiger schädlicher Folgen. Die schädlichen Folgen können körperlicher Art sein, wie z.B. Leberschädigung, oder sozial, wie Arbeitsplatzverlust durch eine alkoholbedingte Leistungseinbuße, oder psychisch, wie bei depressiven Zuständen nach massivem Alkoholkonsum.

Folgeerkrankungen und Symptome

Körperliche Folgeerkrankungen

- Lebererkrankungen; Hepatitis, Fettleber/ Leberzirrhose, etc.
- Erkrankungen des Magen-Darm Traktes; Bauchspeicheldrüsenentzündung, „Krampfadern“ in der Speiseröhre (=Ösophagusvarizen), etc.
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen; Herzfunktionsstörungen, Herzschwäche
- Erhöhtes Risiko zur Entstehung von Krebs; Mundhöhlenkrebs, Speiseröhrenkrebs, Magenkrebs, Leberzellkrebs, Bauchspeicheldrüsenkrebs
- Schlaganfall
- Nervenstörungen; in den Beinen, Muskelatrophie (Muskelschwund) an den Beinen und Armen
- Erhöhte Empfindlichkeit für Lungenerkrankungen

Einige typische Symptome aufgrund dieser körperlichen Folgeerkrankungen

- Appetitstörungen, besonders morgens, trotzdem anfangs Gewichtszunahme (Alkoholkalorien), später deutlicher Gewichtsverlust, bis hin zur Abmagerung

- Verdauungsbeschwerden aller Art, vor allem anhaltende Verstopfung oder häufiger wässriger Durchfall, Blähungen, Völlegefühl, Aufstoßen
- Übelkeit und Brechneigung, besonders morgens
- oft unklare Entzündungen von Nase, Nebenhöhlen, Rachen, Luftleitern, Lunge, Magen-Darm-Schleimhaut, Bauchspeicheldrüse, Gallenblase, Harnblase, Vorsteherdrüse, etc.
- Erbrechen von Blut
- schwammiges und aufgedunsenes Gesicht mit Neigung zu Hautveränderungen
- Feinere bis gröbere Gefäßerweiterungen im Gesicht
- Brustentwicklung und typisch weibliche Schambehaarung beim Mann (Hormonverschiebungen)
- Nachlassen von sexuellem Verlangen und Potenz

Psychische und neurologische Folgeerkrankungen und -symptome

- Störungen des Langzeitgedächtnisses und der Merkfähigkeit
- Herabsetzung der Aufmerksamkeit, der Konzentration, der Urteils- und Kritikfähigkeit
- gesteigerte Müdigkeit
- verminderte Kritikfähigkeit
- Verlust von Interessen, Stimmungsschwankungen, depressive Verstimmungen
- krankhafter Eifersuchtswahn
- Delirium Tremens: das Delirium ist durch starke vegetative Störungen (Schwitzen, Zittern, Herzjagen) und durch Bewusstseins- und Wahrnehmungsstörungen („Weiße-Mäuse-Sehen“) gekennzeichnet und kann lebensbedrohend sein. Nach lange andauerndem, chronischem

Alkoholismus kann das lebensbedrohende „Alkoholdelirium“ bei jeder Veränderung der Trinkgewohnheiten, insbesondere bei Entzug, eintreten

- OPS – Organisches Psychosyndrom (psychische Veränderung des Menschen als Folge einer organischen Erkrankung des Gehirns)
- Halluzinationen, die sich hauptsächlich durch Wahrnehmungsstörungen, meist akustischer Natur („Stimmen-Hören“) auszeichnen
- Angst- und Panikattacken
- Demenz
- alkoholinduzierte epileptische Anfälle
- alkoholische Polyneuropathie aufgrund chronischem Alkoholismus (schmerzhafte Lähmungen der Beine, auch strumpf- oder handschuhförmige Sensibilitätsstörungen)

Durch eine abstinente Lebensweise und einen ausgewogenen Lebensstil können die meisten körperlichen oder seelischen Symptome gemildert oder geheilt werden.

Aufgrund von gefährlichen Entzugssymptomen ist bei einem körperlichen Entzug unbedingt eine ärztliche Begleitung notwendig. Ein körperlicher Entzug ohne ärztliche Hilfe bei regelmäßigem überhöhtem Alkoholkonsum kann schwerwiegende Folgen haben.

Primärer und sekundärer Alkoholismus

Geht der Alkoholkrankheit eine psychische Grunderkrankung voraus so spricht man von sekundärem Alkoholismus. Das heißt, dass eine psychiatrische Grunderkrankung als primäre Erkrankung definiert wird. Die Entwicklung der Alkoholabhängigkeit basiert dabei

auf einer Selbstmedikation, mittels derer versucht wird, die Grunderkrankung mit Alkohol zu „heilen“.

Umgekehrt gibt es Menschen, die jahrelang übermäßig Alkohol konsumiert haben (primärer Alkoholismus) und dann aus unterschiedlichen Gründen zu trinken aufhören und eine Alkoholdepression bekommen. Hierbei ist die Depression als sekundäre Krankheit zu sehen.

Soziale Folgeschäden

Suchtkranke Menschen gefährden sich selbst und sehr häufig auch die Existenz ihrer Familie.

Die Folgen von jahrelangem Alkoholkonsum können sein:

- Verlust des Arbeitsplatzes
- Vernachlässigung der Familie
- seelische Verstörung der Kinder durch unberechenbares Verhalten des alkoholkranken Elternteils
- Trennung oder Scheidung
- Verlust des Führerscheins
- Gesetzesübertretungen durch Gewaltanwendung
- sozialer Abstieg
- Überschuldung
- Obdachlosigkeit

Selbsthilfe und fachliche Hilfe

„Unser wichtigstes Selbstgefühl als Menschen ist das im Kern unversehrte Gefühl von Urheberschaft und Wirksamkeit. Gemeint ist: Wir sind Herr im eigenen Haus, wir halten die Fäden unseres Lebens in der Hand und spinnen sie weiter im Verfolgen von Lebensplänen und Zielen.“ (Kuntz, 2007)

> **Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, Der uns beschützt und der uns hilft zu leben.**
>
> Hermann Hesse, Stufen

Wird dieses Selbstverständnis eingeschränkt, beschädigt oder zerstört, sind wir auf die Versprechungen von Rauschmittel sehr anfällig.

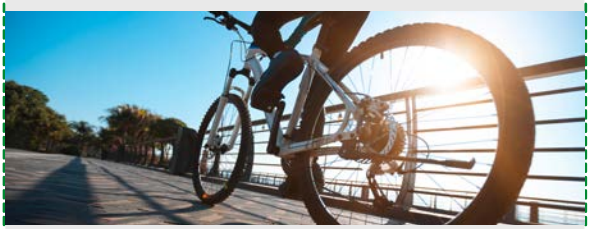
Wir sind selbst dafür verantwortlich wie wir mit der Bewältigung von schwierigen Lebenssituationen umgehen. Häufig probieren wir, uns selber zu helfen. Dabei können Angehörige und der Freundeskreis eine Unterstützung sein. Gerade in krisenhaften Zeiten ist die Selbsthilfe alleine oft nicht ausreichend. Hier kann die Inanspruchnahme von fachlicher Hilfe eine gute Ergänzung sein.

Selbsthilfe

Wie kann ich mir selbst helfen, wenn mein Alkoholkonsum problematisch geworden ist?

- ➜ Meine Lebensweise kritisch hinterfragen: bin ich zufrieden, sollte ich etwas ändern?
- ➜ Mich informieren, mein Wissen über das Thema Alkohol erweitern (Information aus Zeitungsartikeln, Büchern, Filmen, Veranstaltungen, Internet, ...).
- ➜ Mein Trinkverhalten genau beobachten, vielleicht Tagebuch darüber schreiben.
- ➜ Zusammenhänge, Trinkmuster hinterfragen: was führt mich zum Trinken, in welchen Situationen fällt es schwer, auf Alkohol zu verzichten, wann fällt es leicht?

- Veränderungen ausprobieren: andere Entspannungsmöglichkeiten versuchen, mit Aktivitäten, Hobbys, Sport den Alltag interessant gestalten, mich vom Thema Alkohol ablenken.

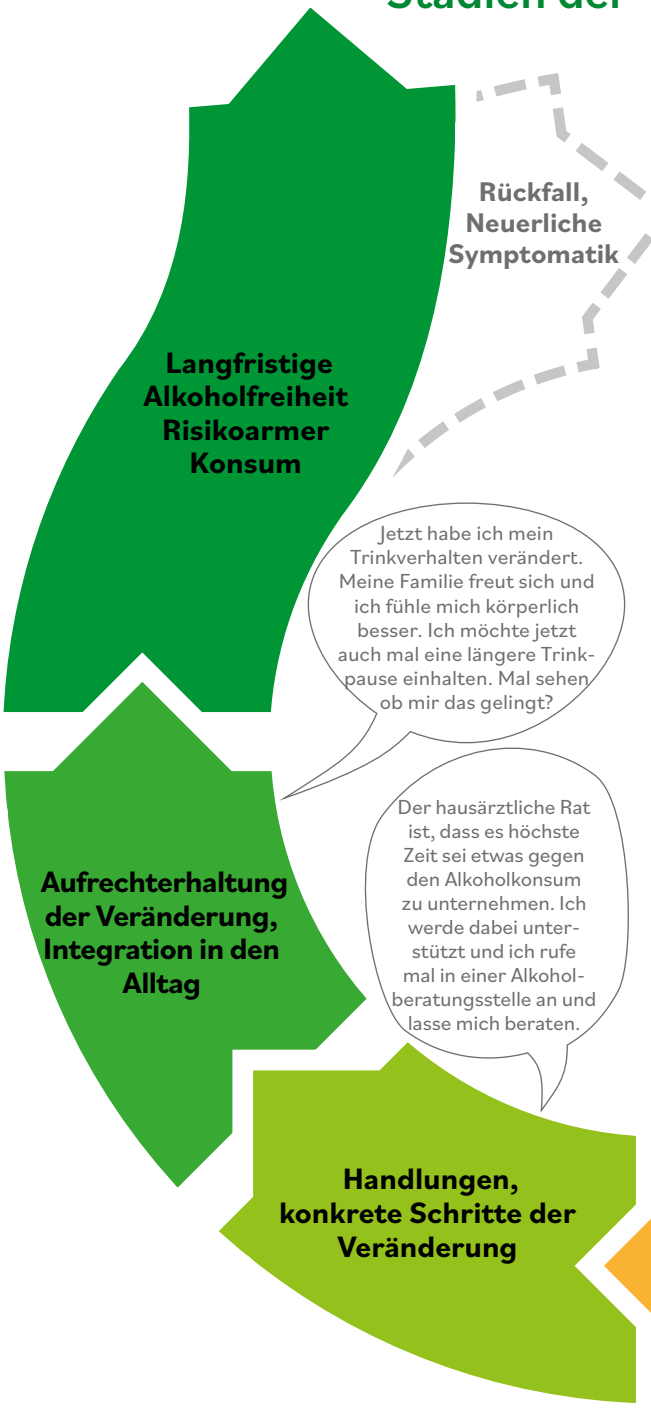


- Wenn konkrete Probleme das Trinken auslösen: Hilfe für die Bewältigung dieser Schwierigkeiten suchen. Z. B. bei Depression hausärztliche oder fachärztliche Unterstützung aufsuchen, bei familiären Problemen Familienberatung, bei finanziellen Schwierigkeiten Schuldnerberatung in Anspruch nehmen ...
- Telefonische Auskunft (ev. anonym) bei Beratungsstellen einholen.
- Mit Angehörigen, Freund*innen, reden – andere Meinungen, Erfahrungen anhören.
- Selbsthilfegruppe besuchen.

Das Erreichen meines Zieles hängt von unterschiedlichen Faktoren ab:

- Wie hoch habe ich mir mein Ziel gesteckt (dauerhafte Abstinenz, Trinkpause, reduziertes Trinken)?
- Wie groß ist meine Bereitschaft etwas zu verändern und mich auf etwas Neues einzulassen?
- Was bin ich bereit für mein Ziel aufzugeben?
- Wie viel investiere ich für mein Ziel an Zeit, an Aufwand, an Geld?
- Wie zuversichtlich bin ich, dass ich die Fähigkeit habe, das Ziel zu erreichen?
- Welchen Sinn macht es, das Ziel zu erreichen?

Stadien der


Rückfall,
Neuerliche
Symptomatik
Langfristige
Alkoholfreiheit
Risikoarmer
Konsum
Jetzt habe ich mein Trinkverhalten verändert. Meine Familie freut sich und ich fühle mich körperlich besser. Ich möchte jetzt auch mal eine längere Trinkpause einhalten. Mal sehen ob mir das gelingt?
Aufrechterhaltung
der Veränderung,
Integration in den
Alltag
Der hausärztliche Rat ist, dass es höchste Zeit sei etwas gegen den Alkoholkonsum zu unternehmen. Ich werde dabei unterstützt und ich rufe mal in einer Alkoholberatungsstelle an und lasse mich beraten.
Handlungen,
konkrete Schritte der
Veränderung

Veränderung

Selbsttest Alkohol der WHO

Kreuzen Sie die treffendste Aussage an und zählen die Punkte zusammen. Als Maßeinheit gilt 1 Standardgetränk = 1 Seidel Bier oder ⅛ l Wein oder ein kl. Stamperl Schnaps.

AUDIT
(Alcohol Use Disorders Identification Test)

Wie oft trinken Sie alkoholhältige Getränke?				
niemals (0)	1-mal im Monat oder seltener (1)	2-3 mal im Monat (2)	2-3 mal in der Woche (3)	4 oder mehrmals in der Woche (4)

Wie viele Standardgetränke trinken Sie an einem typischen Tag an dem Sie trinken?				
1-2 (0)	3-4 (1)	5-6 (2)	7-9 (3)	10 oder mehr (4)

Wie oft trinken Sie 6 oder mehr Standardgetränke bei einer Gelegenheit?				
niemals (0)	weniger als 1-mal im Monat (1)	1-mal im Monat (2)	1-mal pro Woche (3)	täglich oder fast täglich (4)

Wie oft im letzten Jahr haben Sie erlebt, dass Sie nicht mehr mit dem Trinken aufhören können, nachdem Sie einmal begonnen haben?				
niemals (0)	weniger als 1-mal im Monat (1)	1-mal im Monat (2)	1-mal pro Woche (3)	täglich oder fast täglich (4)

Wie oft passierte es im letzten Jahr, dass Sie nicht in der Lage waren Ihre Aufgaben zu erfüllen, weil Sie getrunken haben?				
niemals (0)	weniger als 1-mal im Monat (1)	1-mal im Monat (2)	1-mal pro Woche (3)	täglich oder fast täglich (4)

Wie oft brauchten Sie im letzten Jahr schon morgens ein alkoholisches Getränk, um sich nach einem Abend mit viel Alkoholgenuss wieder gut zu fühlen?				
niemals (0)	weniger als 1-mal im Monat (1)	1-mal im Monat (2)	1-mal pro Woche (3)	täglich oder fast täglich (4)

Wie oft haben Sie im letzten Jahr nach dem Alkohol trinken Gewissensbisse gehabt oder sich schuldig gefühlt?				
niemals (0)	weniger als 1-mal im Monat (1)	1-mal im Monat (2)	1-mal pro Woche (3)	täglich oder fast täglich (4)

Wie oft haben Sie sich im letzten Jahr nicht mehr an Ereignisse erinnern können, weil Sie Alkohol getrunken hatten?			
niemals (0)	weniger als 1-mal im Monat (1)	1-mal im Monat (2)	1-mal pro Woche (3)

Haben Sie sich oder eine andere Person infolge Ihres Trinkens schon einmal verletzt?		
nein (0)	ja, aber nicht im letzten Jahr (2)	ja, im letzten Jahr (4)

Hat eine nahestehende oder eine andere im Gesundheitsbereich arbeitende Person schon einmal Bedenken wegen Ihres Trinkverhaltens geäußert oder Ihnen empfohlen Ihren Alkoholkonsum einzuschränken?		
nein (0)	ja, aber nicht im letzten Jahr (2)	ja, im letzten Jahr (4)

Auswertung

ab 8 Punkten: riskanter und schädlicher Alkoholkonsum

ab 7 Punkten: bei Frauen und Männern ab dem 65. Lebensjahr riskanter oder schädlicher Alkoholkonsum

*Dieser Selbsttest dient einer ersten groben Einschätzung der eigenen Trinkgewohnheiten. Bei 8 bzw. 7 Punkten empfehlen wir Ihnen, sich mit ihren behandelnden Ärzt*innen oder mit einer Alkoholberatungsstelle in Verbindung zu setzen.*

Fachliche Hilfe

Beratungs- und Behandlungsangebote	
Beratung / Behandlung	Alkoholberatungsstellen NMC Linz, Ambulanz für Alkohol- und Medikamenten-abhängigkeit Psycholog*innen Psychotherapeut*innen Hausärztin bzw. Hausarzt Fachärztin bzw. Facharzt Selbsthilfegruppen
Entzugsbehandlung	**ambulant** Hausärztin bzw. Hausarzt Fachärztin bzw. Facharzt NMC Linz, Ambulanz für Alkohol- und Medikamenten-abhängigkeit
	stationär Krankenhäuser: KH Braunau, Psychiatrische Abteilung KH Steyr, Psychiatrische Abteilung KH Vöcklabruck, Psychiatrische Abteilung NMC Linz, Ambulanz für Alkohol- und Medikamenten-abhängigkeit KH Wels-Grieskirchen, Psychiatrische Abteilung KH Freistadt, Interne Abteilung

Beratungs- und Behandlungsangebote	
Entwöhnungsbehandlung	**ambulant** NMC Linz, Ambulanz für Alkohol- und Medikamenten-abhängigkeit Alkoholberatungsstellen Psycholog*innen Psychotherapeut*innen
	stationär NMC Linz, Psychiatrie mit Schwerpunkt Suchtmedizin, Außenstandort Bad Hall und spezifische Einrichtungen in anderen Bundesländern
	teilstationär NMC Linz, Tagesklinik für Alkohol- und Medikamenten-abhängigkeit
Nachsorge	Alkoholberatungsstellen Hausärztin bzw. Hausarzt Fachärztin bzw. Facharzt NMC Linz, Ambulanz für Alkohol- und Medikamenten-abhängigkeit Wohneinrichtungen Selbsthilfegruppen Clubs

Beratung/Behandlung

Es gibt verschiedene Formen der Beratung: Im Zusammenhang mit der Alkoholproblematik werden anbei die psychosoziale, psychotherapeutische, psychologische und ärztliche Beratung/Behandlung näher erläutert.

Psychosoziale Beratung

Professionelle Beratung in Abgrenzung zur alltäglichen Beratung ist eine wissenschaftlich fundierte, konkrete Entwicklungs- und Lebenshilfe. Beratung wird in der Fachliteratur als eine soziale Interaktion definiert, in der kompetente Berater*innen die Klient*innen dabei unterstützen, ein aktuelles oder zukünftiges Problem zu lösen. Freiwilligkeit und Eigenverantwortlichkeit der Klient*innen sowie die Formulierung von Beratungszielen werden als charakteristische Merkmale der Beratung herausgestellt. Beratung in dieser Definition bezieht sowohl die kurzfristige informationsorientierte Beratung als auch die mittel- bis längerfristig angelegte, problemlösungsorientierte Beratung mit ein. Die Aufgabe der Berater*innen beschränkt sich dabei nicht nur auf die Vermittlung von Sachinformationen, sondern sie versuchen auch, den Problemlöseprozess durch Reflexion der Lösungsalternativen zu strukturieren und zu steuern.

In Alkoholberatungsstellen erhalten Sie psychosoziale Beratung rund um das Thema Sucht und Alkohol, Begleitung zu verschiedenen Einrichtungen, Vermittlung zu stationären Einrichtungen, Koordination vor, während und nach dem stationären Alkoholentzug, usw.

Psychotherapeutische Behandlung

Psychotherapeutische Behandlung bedeutet wörtlich übersetzt Behandlung der Seele beziehungsweise von seelischen Problemen. Die Behandlung umfasst den Menschen in seinem gesamten Kontext betrachtet. Dies beinhaltet seine Biographie, die momentane Lebenssituation und sein Umfeld samt der Gesellschaft, in der er sich befindet.

Mit Antragstellung bei der ÖGK wird ein Teil der Kosten rückerstattet.

Die Kosten einer Psychotherapieeinheit sind unterschiedlich und liegen zwischen 70 und 150 Euro. Der Kostenzuschuss der meisten Krankenkassen beträgt 28,93 Euro pro Sitzung (Stand 2022). Weiters gibt es auch die Möglichkeit einer kostenlosen Psychotherapie über die Clearingstelle der Österreichischen Gesundheitskasse.

Psychologische Behandlung

Ambulante Beratung kann auch in Form einer klinisch-psychologischen Behandlung stattfinden. Im Vordergrund dieser Behandlung stehen, ähnlich wie in der Psychotherapie, die Veränderungsprozesse. Die Behandlungsmethoden – wie z.B. Gespräche, Übungen, Trainings,... sollen auf möglicherweise beeinträchtigte Bereiche eines Menschen einwirken und zu Veränderungen und Verbesserungen führen.

Die Kosten für eine Beratungseinheit betragen mindestens 70 Euro. Es gibt keinen Kostenzuschuss von der Österreichischen Gesundheitskasse.

Ärztliche Behandlung

Die medizinische Behandlung wird von Hausärzt*innen oder Fachärzt*innen übernommen. Wichtig ist hierbei eine gute Vertrauensbasis zwischen den Beteiligten.

Die medizinische Behandlung beinhaltet im Wesentlichen:

- die Abklärung des allgemeinen Gesundheitszustandes
- die Diagnose der Abhängigkeit und möglicher Begleit- und Folgeerkrankungen
- die (medikamentöse) Behandlung, auch eventuell auftretender Entzugserscheinungen

Universitätsklinikum - Neuromed Campus - Psychiatrie mit Schwerpunkt Suchtmedizin (NMC Linz), Ambulanz für Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit

Hier finden nach telefonischer Terminvereinbarung Beratungsgespräche für Betroffene und Angehörige, medizinische Untersuchungen, ambulante Behandlungen, Vorbereitung für stationäre Aufnahme für Entzung- oder Entwöhnungsbehandlung sowie Nachsorge nach stattgefundener Behandlung statt.

Medizinische Ambulanz:

Mo. bis Fr. von 11.00 bis 11.30 Uhr

Ambulante Entzugs- und Rückfallbehandlung (ausschließlich nach stattgefundenem Erstgespräch bzw. nach Behandlung an der Abteilung)

Nachbetreuungsambulanz:

Mo., Mi. und Fr. von 13.00 bis 15.00 Uhr (Nummernausgabe ab 12.30 Uhr)

Begleitung im Anschluss an abgeschlossene Enzugs- bzw. Entwöhnungsbehandlungen

Erstgesprächsambulanz:

Montag bis Freitag von 7.30 bis 12.00 Uhr

Beratungsgespräche nach Terminvereinbarung

Selbsthilfegruppen

In Oberösterreich werden Selbsthilfegruppen von verschiedenen Vereinen angeboten, wie z.B. dem Blauen Kreuz, den Anonymen Alkoholikern, dem GEA Club, Club für Alkoholkranke CfA-Vöcklabruck, ...

Diese Treffen dienen dem Erfahrungsaustausch und der Selbsthilfe von Betroffenen. Ihr Ziel ist es, ein zufriedenes Leben ohne Alkohol zu führen. Es werden auch Selbsthilfegruppen für Angehörige angeboten.

Jede Beratungsstelle gibt Auskunft über aktuelle Selbsthilfegruppen in ihrer Nähe.

Entzugsbehandlung

Die Entzugsbehandlung wird auch körperlicher Entzug oder Entgiftung genannt und dient der körperlichen Stabilisierung. Während eines 5- bis 10-tägigen Krankenhausaufenthalts werden die auftretenden Entzugssymptome wie Unruhe, Schwitzen, Zittern und mögliche Begleit- und Folgeerkrankungen behandelt. Der Entzug wird bei Bedarf mit Beruhigungsmittel behandelt. Krankenhäuser, in denen eine Entzugsbehandlung durchgeführt wird, sind in der Abbildung auf Seite 40/41 angeführt.

Ein ambulanter Entzug kann nur mit hausärztlicher oder fachärztlicher Begleitung vorgenommen werden.

Entwöhnungsbehandlung

Nach dem körperlichen Entzug kann man mit einer teilstationären oder stationären Behandlung beginnen

Teilstationäre Behandlung (Tagesklinik)

Die Therapie beginnt um 8.00 und endet um 15.30 Uhr. Gearbeitet wird in einer Gruppe von Montag bis Freitag. Die Angebote sind ähnlich wie bei der stationären Entwöhnung, allerdings ohne Verzicht der Patient*innen auf ihr häusliches Umfeld.

In Oberösterreich befindet sich die Tagesklinik am NMC Linz.

Stationäre Entwöhnung

Die Entwöhnungsbehandlung oder stationäre Alkoholtherapie beinhaltet ein ganzheitliches Aufarbeiten des eigenen Trinkverhaltens. Hierzu werden individuelle Behandlungsschritte mit den Mediziner*innen oder Therapeut*innen vereinbart. Die Gruppentherapie hat sich grundsätzlich als eine gängige und zielführende Form der Bearbeitung durchgesetzt. Weiters können verschiedene Angebote in Anspruch genommen werden wie z. B. Einzelgespräche, bewegungstherapeutische Maßnahmen, Entspannungsübungen, Anregungen zur aktiven Freizeitgestaltung, Stressbewältigung... Die Therapie soll eine Vorbereitung auf ein Leben ohne Alkohol nach dem Aufenthalt sein.

In Oberösterreich wird vom NMC Linz am Außenstandort Bad Hall, die stationäre Entwöhnungstherapie angeboten. Nach vorheriger Entzugsbehandlung dauert der Aufenthalt 6 Wochen.

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über die Erstgesprächsambulanz.

Österreichweit gibt es mehrere stationäre Einrichtungen mit verschiedenen Konzepten und unterschiedlicher Behandlungsdauer.

Langzeittherapie

In einem 10- bis 18-monatigen Aufenthalt können sich veränderungswillige Suchtkranke behandeln und betreuen lassen. Diese Behandlungsform ist vor allem für all jene gedacht, die sich selbst neu organisieren und ihr Leben neu ordnen müssen. Langzeittherapieeinrichtungen gibt es z. B.

- **in Salzburg** in der Suchthilfeklinik (3 Monate)
- **in Kärnten** im Therapiezentrum Agil
- **in der Steiermark** in stationären Einrichtungen des „Grünen Kreises“ - Johnsdorf
- **in Oberösterreich** in der Pro mente Einrichtung „Erlenhof - Therapiestation für Suchtmittelabhängige „ Prambachkirchen
- **in Deutschland** in der Fachklinik in Schlehreuth (nur für Frauen)

Zur Aufnahme in das Programm einer Langzeittherapie müssen Kostentragung und Motivation der Betroffenen abgeklärt werden.

Stabilisierungsaufenthalt bei Rückfall

Bei Wiederauftreten des Alkoholproblems kann fallweise ein 1- bis 2-wöchiger Aufenthalt in einer stationären Therapie zur Stabilisierung ausreichend oder nötig sein. Aufgrund einer gewissen Vertrautheit kommen die Betroffenen in jene Therapieeinrichtung zurück, in der bereits die Entwöhnung durchgeführt wurde. Die Aufnahmebedingungen müssen vorweg mit der Einrichtungsleitung abgeklärt werden.

Nachsorge

Unter Nachsorge versteht man eine abstinenzorientierte Weiterbetreuung nach einer Entwöhnungstherapie. Ziel der Nachsorgephase ist die Sicherung der Abstinenz im täglichen Leben. In der Regel wird während der Entwöhnung ein individueller Nachsorgeplan erarbeitet. Ein wichtiger Bestandteil ist die Inanspruchnahme eines Nachsorgeangebotes in Form von Gruppen, Einzelberatungen, Clubtreffen bis hin zu betreuten Wohngemeinschaften ohne Alkohol. Die Angebote in den Bezirken sind recht unterschiedlich und können in den Alkoholberatungsstellen vor Ort erfragt werden.

Wohneinrichtungen für Alkoholkranke

Es gibt unterschiedlichste Gründe, warum alkoholkranke Menschen nicht mehr in ihrer gewohnten Umgebung wohnen möchten oder können. Daher gibt es bei Bedarf verschiedene Wohneinrichtungen, die für die Betroffenen leistbar sind und in denen sie auch betreut werden. Die Bewohner*innen werden bei der Arbeits- oder Wohnungssuche unterstützt und können therapeutische Hilfen in Anspruch nehmen, um ihre persönliche und soziale Situation zu stabilisieren.

In Oberösterreich gibt es derzeit folgende Einrichtungen:

- GOA in Attnang-Puchheim (für Frauen und Mütter mit Kindern, Verein FAB)
- GOA Gmunden und Gallspach (für Männer, Verein FAB)
- ALOA in Linz (Verein B37)
- Integrationshöfe Liebenau und Gilgenberg (pro mente Oberösterreich)

Kosten

Kostenübernahme für stationäre und teilstationäre Behandlungen

Alkoholabhängigkeit ist medizinisch und sozialrechtlich als Krankheit anerkannt. Wird die Notwendigkeit einer Behandlung ärztlich bescheinigt, übernehmen die Krankenkassen die Kosten.

Je nach Versicherung werden den Patient*innen Tagsätze oder Selbstbehalte verrechnet.

Bei einem teilstationären Aufenthalt werden nur die Tage des tatsächlichen Aufenthalts verrechnet. Der Kostenbeitrag ist der gleiche wie bei einem Krankenhausaufenthalt.

Selbstzahler*innen müssen mit ihrer Krankenversicherung in Kontakt treten und ihren Kostenrückersatz erfragen.

Über die Kostentragung für stationäre Suchttherapien und Wohneinrichtungen entscheidet die Abteilung Soziales des Landes OÖ auf Antrag nach dem Oö. Chancengleichheitsgesetz. Ein Antrag auf Bewilligung der Übernahme der Kosten wird vom jeweiligen Träger gestellt.

Mitbetroffen von Alkoholkrankheit

Mit einem alkoholkranken Menschen zusammen zu leben, ihn zu unterstützen oder ihm zu helfen, ist eine sehr belastende Situation.

Es werden oft entmutigende Erfahrungen von den Mitbetroffenen gemacht. Meist sind die Angehörigen genauso hilflos und ratlos wie die Abhängigen. Ihre Gedanken kreisen um das Leben der Betroffenen und ihr eigenes Leben ist massiv eingeschränkt.

> **Wer andere kennt,**
> **ist klug,**
> **wer sich kennt,**
> **ist weise.**
>
> Lao-tse

Um in dieser schwierigen Situation, Unterstützung für neue eigene Lösungsansätze zu finden, laden wir Angehörige ein, Beratung in Anspruch zu nehmen.

Warum ist es so schwierig, problematischen Alkoholkonsum zu erkennen?

Im Anfangsstadium der Erkrankung ist das Ausmaß des Alkoholproblems sowohl für die Betroffenen als auch für die Angehörigen meist schwer einzuschätzen. Die Grenzen zwischen gelegentlichem, problematischem Alkoholkonsum und Abhängigkeit sind fließend und nicht klar erkennbar. Es besteht die Neigung abzuwarten und darauf zu hoffen, dass sich die Problematik von selbst verbessert. Informationsdefizite, Falschinformationen und Verharmlosungen erschweren das Erkennen einer sich entwickelnden Abhängigkeit.

Welche Rollen nehmen wir durch unsere Mitbetroffenheit ein?

Suchtkranke sehen oft keinen Weg, die Trinkgewohnheiten zu verändern oder aufzugeben und manipulieren daher das soziale Umfeld so,

dass sie den Alkoholkonsum ohne besondere Konsequenzen fortsetzen können. Dem zufolge entwickeln sich bei den Menschen im Umfeld meist typische Verhaltensmuster:

Retter*in

Häufig sind das Mitmenschen aus dem sozialen Umfeld, z.B. Arbeitskolleg*innen, Freund*innen, Angehörige, ...

Diese bemühen sich, bei der Lösung der Probleme zu helfen, in dem sie Trinkschulden begleichen, versäumte Termine übernehmen, Leistungseinbrüche kompensieren, Ratschläge erteilen, stundenlang zuhören.

Die Abhängigen versprechen weniger zu trinken, was selten längerfristig gelingt. Diese Art von Hilfe erspart den Abhängigen meistens die unmittelbare Konfrontation mit den Folgen des Trinkens.

Nörgler*in

Oft übernehmen Lebenspartner*innen oder die Vorgesetzten am Arbeitsplatz diese Rolle. Dabei werden Vorwürfe und Drohungen ausgesprochen, ohne diese konsequent umzusetzen.

Stumme Helfer*in

Aus der Hoffnungslosigkeit und Ohnmacht entstehen im sozialen Umfeld häufig Resignation. Veränderungen werden als nicht realistisch eingeschätzt und Probleme werden nicht mehr angesprochen.

Verbindungsmensch

Häufig übernehmen Gastwirt*innen, Nachbar*innen, Angehörige etc., die Versorgung der Betroffenen mit Alkohol. Oft sind diese Menschen die Letzten, die noch regelmäßig in Verbindung mit den Betroffenen stehen.

Warum ist Helfen so schwierig?

- Mitleid führt in der Regel zu Hilfsangeboten (z.B. finanzielle Unterstützung), die kurzfristig den Leidensdruck der Abhängigen bzw. der Helfer*innen verringern, aber längerfristig wenig oder nichts am Problem ändern.
- Helfen erzeugt soziale Anerkennung und verschafft den Helfenden das Gefühl, ein geschätzter, wertvoller Mensch zu sein und ethisch und moralisch das Richtige zu tun. Dagegen erzeugt die Verweigerung von Hilfe meist das Gefühl, jemanden im Stich zu lassen.
- Praktische Hilfe bietet die Möglichkeit, Kontrolle über das Verhalten eines anderen zu erlangen.
- Angst: Freund*innen, Kolleg*innen, Familienmitglieder „verrät“ man nicht. Es entsteht Angst, über ein Alkoholproblem offen zu reden und womöglich etwas ins Rollen zu bringen, was der ganzen Familie schaden könnte.
- Manchmal fordert eine suchtkranke Person indirekt oder direkt zur Unterstützung oder Erduldung des Trinkens auf und setzt Angehörige mit Einschüchterung, Drohungen, Selbstmorddrohungen oder Gewalt unter Druck.
- Manche Angehörige haben Angst vor weitreichenden Veränderungen, z.B. vor einer Trennung, vor dem Alleinsein, vor Verlust der materiellen Grundlage und erdulden deshalb das Trinken und die Folgewirkungen.

Was kann ich als nahestehende Person tun?

- ich spreche offen über das Trinken
- ich informiere mich über das Thema Alkohol
- ich ermutige die betroffene Person, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen
- ich lasse mich durch Versprechungen nicht von meiner Haltung abbringen
- ich bleibe konsequent
- ich bin nicht verantwortlich für das Trinkverhalten der betroffenen Person und fühle mich nicht schuldig
- ich wähle den Zeitpunkt für Gespräche, wenn die betroffene Person möglichst wenig alkoholbeeinträchtigt ist
- ich weiß, dass Rückfälle vorkommen können, sie sind aber kein Grund dafür, wieder alles aufzugeben
- ich überlege mir einen „Notfallplan", der mir in schwierigen Situationen weiterhilft
- ich lasse der alkoholkranken Person die Anforderungen des Alltags spüren und räume die entstandenen Schwierigkeiten nicht bedingungslos aus dem Weg
- ich plane den Tag nach meinen eigenen Bedürfnissen
- wenn ich bedroht werde, verlasse ich die Situation rechtzeitig oder hole mir Hilfe von Dritten (auch Polizei – ich informiere mich auch über die Möglichkeiten einer Wegweisung)
- ich spreche über meine eigenen Nöte mit Personen meines Vertrauens
- ich hole mir Hilfe in Form einer Beratung oder Therapie
- ich achte und respektiere die Erfüllung eigener Bedürfnisse und sorge besonders jetzt für eigene „Tankstellen"
- ich nehme mir „Auszeiten" (eigener Urlaub, Wochenende mit Freund*innen, etc.)
- ....

Was kann sich alles durch eine Entwöhnung verändern?

Wenn der suchtkranke Mensch sich entscheidet, eine Behandlung in Anspruch zu nehmen, dann kommen verschiedenste Veränderungen auf alle Beteiligten zu.

Angehörige haben oft schon die Hoffnung aufgegeben, das Vertrauen auf Veränderung verloren und werden nun mit ungewohnten Verhaltensmustern konfrontiert. Trotz der vielen Enttäuschungen der letzten Jahre sollten Sie als nahestehende Person versuchen, wieder langsam Vertrauen aufzubauen. Vorwürfe sind hier wenig hilfreich, wenn auch Angst und Misstrauen verständlich sind.

- ➜ Nehmen Sie während des stationären Aufenthalts ihrer/ihres Partner*in das Angebot für Angehörigenberatung in Anspruch.
- ➜ Sprechen Sie über die Neuordnung Ihrer Beziehung.
- ➜ Besprechen Sie auch, ob es die betroffene Person stört, wenn Sie in ihrer Gegenwart Alkohol trinken – eine völlig alkoholfreie Welt können Sie ohnehin nicht schaffen.
- ➜ Besprechen Sie auch, wie Sie in Gegenwart anderer mit dem Thema Alkoholabhängigkeit umgehen wollen.

Das obige Kapitel soll Sie als nahestehende Person ermutigen, Strategien zu entwickeln und neue Wege zu gehen.

Dazu laden wir Sie herzlich zu einem Gespräch in einer unserer Alkoholberatungsstellen ein.

Wahrheiten und Unwahrheiten über Alkohol

... oder was der Volksmund spricht ...

Das Betthupferl – Ist Alkohol gut fürs Einschlafen?

Alkohol erhöht die „Bettschwere“, dämpft und betäubt und wirkt letzten Endes über ähnliche Rezeptoren, über die auch viele Schlafmittel wirken. Alkohol ist trotzdem nicht als Schlafmittel geeignet, weil die Schlafqualität schlechter wird. Man kann zwar schneller einschlafen wie bei einer Betäubung, die Schlafqualität wird aber schlechter und führt dazu, dass man am nächsten Morgen weniger ausgeschlafen und erholt ist.

Stimmt es, dass Alkohol wärmt?

Subjektiv ist die Wahrnehmung richtig. Alkohol erweitert die Blutgefäße und führt dazu, dass das warme Blut aus dem Körperinneren in die Peripherie, also in die Arme und Beine fließen kann. Das führt dazu, dass man einerseits angenehme Wärme in Händen und Füßen verspürt, andererseits die Wärme an die Umgebung abgegeben wird. Man kann ungefähr sagen, dass pro halbe Flasche Wein, also 40–50 Gramm Alkohol, die Körpertemperatur um ein halbes Grad sinkt. Der natürliche Wärmehaushalt wird außer Kraft gesetzt. Nicht selten wird die bedrohliche Kälte von alkoholbeeinträchtigten Personen nicht wahrgenommen. Das kann zu Erfrierungen bis zum Kältetod führen.

Mit einer guten „Unterlage“ verträgt man mehr

Durch fettes und öliges Essen wird der Magen eingefettet und der Eintritt der Alkoholwirkung verzögert. Somit ist der Alkoholanstieg nach dem Essen langsamer und die Gesamtbelastung durch Alkohol geringer. Verlassen

sollte man sich auf die „gute Unterlage“ aber nicht, insbesondere auch wenn es um’s Autofahren geht.

Kaffee macht nüchtern

Vor dem Heimweg noch ein Kaffee? Das hilft nach dem Genuss von zu viel Hochprozentigem, das Gleichgewicht zu halten – meinen viele. Dem ist aber nicht so. Koffein regt zwar die Lebensgeister an, aber auch die Durchblutung und damit den Alkoholpegel im Körper. Mit Kaffee die Promillezahl zu senken, funktioniert also nicht.

Wer sich viel bewegt und schwitzt, wird wieder nüchtern

Alkohol kann zum Beispiel beim Tanzen nicht ausgeschwitzt werden. Den Großteil des Alkoholabbaus übernimmt mit 95 Prozent die Leber. Der Rest wird über Haut, Lunge und Nieren ausgeschieden. Die Leber hat es dabei nicht besonders eilig:

Pro Stunde werden durchschnittlich etwa 0,1–0,15 Promille abgebaut.

Biertrinker bekommen Brüste

Bei Männern ist das bedingt der Fall. Eine Vergrößerung der Brustdrüsen beim Mann (Gynäkomastie) wird durch eine Störung des Hormonhaushalts zugunsten weiblicher Sexualhormone verursacht. Durch Leberschäden können weibliche Sexualhormone – beim Mann in kleinen Mengen vorhanden – nicht mehr vollständig abgebaut werden. Aber auch Phytoöstrogene, die im Hopfen vorkommen, können beteiligt sein: Diese haben dann eine Chance zu wirken, wenn die männlichen Sexualhormone mit dem Alter abnehmen. Große tägliche Biermengen können unter Umständen auch zu Fetteinlagerungen rund um die Brustdrüsen führen.

Schnaps als Verdauungshilfe

Ein Schnaps fördert die Verdauung. Das Prinzip funktioniert nur teilweise. Alkoholika mit mehr als zwölf Prozent zeigen keine Wirkung auf die Verdauung. Bier und Wein hingegen können die Magensäuresekretion und die Ausschüttung von Gastrin anregen. Der Schnaps dürfte durch sein wohliges berauschendes Gefühl eher vom Völlegefühl ablenken. Übrigens: Auch eine Tasse Kaffee kurbelt die Verdauung an.

Die Abbaurate von Alkohol kann beschleunigt werden

Nach wie vor hält sich der Irrglaube, dass die Abbaurate des Alkohols beschleunigt werden kann. Kaffeetrinken, fettes Essen, Schlaf etc. werden als Ausnüchterungshilfen angesehen. Aber egal welches „Hausmittel" auch angewandt wird, die Abbaurate des Alkohols kann nicht beeinflusst werden. Pro Stunde werden 0,1 bis 0,15 Promille Alkohol im Körper abgebaut – nicht mehr und nicht weniger. Ein besonders gefährlicher Trugschluss ist die Meinung, dass nach der Nachtruhe der Alkoholspiegel wieder auf Null gesunken sei. Auch wenn man sich wieder fit fühlt, kann noch eine Restalkoholisierung mit den damit verbundenen Leistungsbeeinträchtigungen vorliegen.

Wenn man viel wiegt, verträgt man mehr Alkohol

Es kommt ganz darauf an, wieviel Muskelmasse und Fettgewebe vorhanden ist.

Die Verteilung des Alkohols im Körper hängt vorwiegend von der Menge des Körperwassers ab. Der Wassergehalt beim erwachsenen Menschen beträgt ca. 63 % und ist in allen Körperflüssigkeiten enthalten. Fettgewebe enthält kein Körperwasser!

Folglich vertragen übergewichtige Menschen nicht unbedingt mehr Alkohol als Normalgewichtige.

Quiz

Was entspricht 20 Gramm Reinalkohol?

Auflösung siehe Seite 23

Was verstehen Sie unter Craving?

Auflösung siehe Seite 29

Ist die Wirkung von Alkohol bei Frauen und Männern unterschiedlich?

Auflösung siehe Seite 14

Wird Alkoholabhängigkeit als Krankheit anerkannt?

Auflösung siehe Seite 29

Nach wie viel Minuten ist die höchste Blutalkoholkonzentration erreicht?

Auflösung siehe Seite 7

Wovon ist die Wirkung von Alkohol abhängig?

Auflösung siehe Seite 8

Ab wie viel Promille kommt es zu Gangstörungen?

Auflösung siehe Seite 10

Gibt es harmlosen Alkoholkonsum?

Auflösung siehe Seite 23

Wie viel alkoholfreie Tage sollten während einer Woche eingelegt werden?

Auflösung siehe Seite 23

Kann man nach Alkoholkonsum die Höhe des Blutalkoholspiegels selbst einschätzen?

Auflösung siehe Seite 10

Kann man den Alkoholabbau selbst beschleunigen (z.B. durch Schwitzen, Schlafen, Muntermacher...)

Auflösung siehe Seite 8 und Seite 57

Alkoholberatung Land Oberösterreich

Wer sind wir?

Die Alkoholberatung des Landes Oberösterreich ist ein professionelles Team zur Beratung und Begleitung von Alkoholkranken, Alkoholgefährdeten, deren Angehörigen und Interessierten. Unsere Beratungsstellen gibt es in 14 Bezirken.

Die Alkoholberatung des Landes Oberösterreich ist keine Behörde. Wir erstellen keine Gutachten bzw. Stellungnahmen. Auf Wunsch erhalten Sie eine Bestätigung über die Termine.

Zu unseren Journaldienstzeiten stehen Ihnen Mitarbeiter*innen unseres Teams für Auskünfte und Informationen rund um das Thema Alkohol sowie für Terminvereinbarungen zur Verfügung.

Unsere Grundsätze

- **Verschwiegenheit**
  Wir behandeln die erhaltenen Informationen und Daten streng vertraulich.
- **Wertschätzung und Respekt**
  Wertschätzender und respektvoller Umgang sind für uns die Basis einer guten Vertrauensbeziehung.
- **Optimismus**
  Auch wenn die Situation oft ausweglos scheint, ist Veränderung dennoch möglich. Beratung kann dabei helfen.
- **Hilfe zur Selbsthilfe**
  Wir fördern die Selbständigkeit der Betroffenen und stärken ihr Vertrauen in ihre Fähigkeit zur Selbsthilfe.
- **Individuelle Zielorientierung**
  Unser Ziel ist es, gemeinsam mit Ihnen Lösungen zu finden.

Sie sind bei uns richtig, wenn

- ➜ Sie sich über das Thema Alkohol informieren wollen.
- ➜ Sie Sorge und Befürchtungen wegen des Alkoholkonsums einer nahestehenden Person haben.
- ➜ Sie mehr Alkohol konsumieren, weil Sie mehr vertragen als früher.
- ➜ Sie aufgrund Ihres Alkoholkonsums vermehrt unter gesundheitlichen Problemen leiden.
- ➜ Sie Alkohol konsumieren, um Schlaflosigkeit, Angstzustände und Depressionen zu bewältigen.
- ➜ Sie glauben, Ihr Leben nur mit Alkohol bewältigen/ertragen zu können.
- ➜ Ihre berufliche, familiäre, finanzielle Situation durch Alkohol gefährdet ist.
- ➜ Es im Zusammenhang mit Alkoholkonsum zu Gesetzesverletzungen oder Verkehrsübertretungen gekommen ist.
- ➜ Sie in der Vorbereitung auf eine stationäre Entzugsbehandlung oder Entwöhnungstherapie professionelle Unterstützung möchten.
- ➜ Sie Ihre Abstinenz sichern wollen.

Alkoholberatung heißt auch, einen Menschen zum Reden haben, der

- ➜ für mich und meine Probleme Verständnis hat
- ➜ persönliche und berufliche Erfahrung und Fachwissen zur Verfügung stellt
- ➜ mit mir Ideen durchdenkt, und die Entscheidung über die nächsten Schritte mir selbst überlässt
- ➜ mich und meine Kräfte herausfordert
- ➜ mir Anstöße gibt
- ➜ mir freundlich aber ehrlich seine Meinung sagt und mir gelegentlich einen Spiegel vorhält

- mir manchmal seine „Brille“ leiht, damit ich auch meine blinden Flecken unter die Lupe nehmen kann
- durch persönliche Kontakte Wege zu Selbsthilfegruppen, anderen Beratungsstellen oder Therapieeinrichtungen erleichtert

Wie können Sie uns erreichen?

Alkoholberatung Land Oberösterreich

Journaldienst
Tel.: 0664/60072-89563
Mo, Di, Do, Fr: 8.00–12.30 Uhr
E-Mail: alkoholberatung@ooe.gv.at
www.land-oberoesterreich.gv.at

Beratungsstelle Bad Ischl

4820 Bad Ischl, Bahnhofstraße 10
Tel.: 0664/60072-89555

Beratungsstelle Eferding

4070 Eferding, Stadtplatz 1
Tel.: 0664/60072-89561

Beratungsstelle Enns

4470 Enns, Dr.-Karl-Renner-Straße 31
Tel.: 0664/60072-89552

Beratungsstelle Freistadt

4240 Freistadt, Promenade 5, BH-Freistadt
Tel.: 0664/60072-89551

Aussenstelle Pregarten
4230 Pregarten, Tragweinerstraße 29

Beratungsstelle Gmunden

4810 Gmunden, Krankenhaus,
Miller v. Aichholzstraße 49
Tel.: 0664/60072-89554

Beratungsstelle Grieskirchen

4710 Grieskirchen, Manglburg 17
Tel.: 0664/60072-89562

Beratungsstelle Kirchdorf

4560 Kirchdorf/Krems, Garnisonstraße 3
Tel.: 0664/60072-89235, 0664/60072-89089

Beratungstelle Linz Land

4021 Linz, Bahnhofsplatz 1,
Eingang Kärntnerstraße 1
Tel.: 0664/60072-89552, 0664/60072-89561

Beratungstelle Perg

4320 Perg, Dirnbergerstraße 11, BH-Perg
Tel.: 0664/60072-89552

Beratungstelle Ried

4910 Ried, Bahnhofstraße 27
Tel.: 0664/60072-89560

Beratungsstelle Steyr

4400 Steyr, Spitalskystraße 10a, BH-Steyr
Tel.: 0664/60072-89210, 0664/60072-89553

Beratungsstelle Schärding

4780 Schärding, Ludwig-Pfiegl-Gasse 12
Tel.: 0664/60072-89209

Beratungsstelle Urfahr-Umgebung

4040 Linz, Peuerbachstraße 26, BH Urfahr
LDZ, Kärntnerstr. 1
Tel.: 0664/60072-89550, 0664/60072-89559

Außenstelle Bad Leonfelden
4190 Bad Leonfelden, Böhmerstraße 3
Tel.: 0664/60072-89550

Beratungsstelle Vöcklabruck

4840 Vöcklabruck, Salzburger Straße 28
Tel.: 0664/60072-89556, 0664/60072-89557

Beratungsstelle Wels Land

4600 Wels, Herrenstr. 8, BH-Wels-Land
Tel.: 0664/60072-89559

Weitere Alkoholberatungsstellen und Adressen in Oberösterreich

Alkoholberatungsstelle der Stadt Wels
4600 Wels, Dragonerstraße 22
Tel.: 07242/61669
tel. Terminvereinbarung erwünscht
E-Mail: alkberatung.spb@wels.gv.at
Homepage: www.wels.gv.at

ABS – Alkoholberatungsstelle
4020 Linz, Blumauerstraße 29 / Schubertstraße 48
Tel.: 0732/776767/370
E-Mail: abs@b37.at
Homepage: www.b37.at

Point-Alkoholberatung Rohrbach
4150 Rohrbach, Berggasse 7
Tel.: 07289/6815-30
E-Mail:
alkoholberatung.rohrbach@promenteooe.at
Homepage: www.praevention.at

EGO Braunau,
Beratungsstelle für Suchtfragen
5280 Braunau/Inn, Ringstraße 45/II. Stock
Tel.: 07722/84678, Fax: 07722/846782
E-Mail: ego.braunau@promenteooe.at
Homepage: www.praevention.at

Entzugsbehandlungen

Psychiatrische Abteilungen:

Kepler Universitätsklinikum-Neuromed Campus-Psychiatrie mit Schwerpunkt Suchtmedizin
(+43 50) 76 80 87-295 71

KH Braunau, Psychiatrische Abteilung
Tel.: 07722/804-7704

KH Steyr, Psychiatrische Abteilung
Tel.: 05055466-26501

KH Vöcklabruck, Psychiatrische Abteilung
Tel.: 05055471-0

KH Wels, Psychiatrische Abteilung
Tel.: 07242/415-0

KH Freistadt, Interne Abteilung
Tel.: 05055476-0

Stationäre und tagesklinische Entwöhnungbehandlungen

Kepler Universitätsklinikum-Neuromed Campus
Psychiatrie mit Schwerpunkt Suchtmedizin

Tagesklinik für Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit

4020 Linz, Wagner-Jauregg-Weg 15,
Neuromed Campus

Stationäre Entwöhnungstherapie Außenstandort Bad Hall

4540 Bad Hall, Parkstraße 14

Anmeldungen:

Durch ein persönliches Gespräch nach Voranmeldung an der Ambulanz für Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit am Neuromed Campus. Eine Direktzuweisung ist nicht möglich.

Kontakt: (+43 50) 76 80 87 - 395 71

Wohnbetreuung

Pro Mente – Sucht

Integrationshof Gilgenberg
5133 Gilgenberg, Revier 22
Tel.: 07728/8596-50
E-Mail: igp.gilgenberg@promenteooe.at

Integrationshof Liebenau
4252 Liebenau, Schöneben 26
Tel.: 07953/696
E-Mail: ih.liebenau@promenteooe.at

ALOA – Aktiv leben ohne Alkohol

Übergangswohnheim für alkoholkranke Erwachsene
4020 Linz, Goethestraße 23
Tel.: 0732/776767-350
E-Mail: aloa@b37.at

GOA – Gemeinschaft ohne Alkohol

Wohnhaus für Männer
4810 Gmunden, Lannastraße 10
Tel.: 0732/6922-1808
E-Mail: goa.gmunden@fab.at

Wohnhaus für Männer
4713 Gallspach, Anzengruberstraße 1
Tel.: 0732/6922-1807
E-Mail: goa.gallspach@fab.at

Wohnhaus für Frauen
4800 Attnang, Schillerstraße 2
Tel.: 0732/6922-1800
E-Mail: goa.attnang@fab.at

Selbsthilfe

Infos über aktuelle Gruppenangebote der Alkoholberatung und anderer Anbieter erhalten Sie bei Ihrer regionalen Alkoholberatungsstelle (siehe ab Seite 61).

Infos per Internet erhalten Sie unter: www.selbsthilfe-ooe.at

Al-Anon Familiengruppen

Konventhospital Barmherzige Brüder Linz,
4020 Linz, Seilerstätte 2 / 142
Regionalhandy: 0676/ 93 88 856
E-Mail: alanon.linz@gmx.at
Homepage: www.al-anon.at

AA Anonyme Alkoholiker

KH Barmherzige Brüder, 4020 Linz,
Seilerstätte 2,
Tel. Kontaktaufnahme bei der Telefonseelsorge: Tel.: 142 – österreichweit ohne Vorwahl, entgeltfrei
E-Mail: ooe@anonyme-alkoholiker.at
Homepage: www.anonyme-alkoholiker.at

Blaues Kreuz Österreich

4050 Traun, Tischlerstraße 27
Tel.: 0699/14651901
E-Mail: info@blaueskreuz.at
Hompage: www.blaueskreuz.at

GEA Club Linz – Gemeinschaft entwöhnter Alkoholiker

4020 Linz, Makartstraße 11
Tel.: 0732/382092
E-Mail: alkoholhilfe@geaclub.at
Hompage: www.geaclub.at

Club für Alkoholkranke (CfA)

4840 Vöcklabruck, Stadtplatz 19/II
Tel.: 07672/25242, 0650/7025490

Prävention

Institut Suchtprävention
4020 Linz, Hirschgasse 44
Tel.: 0732/778936-0, Fax.: 0732/778936-20
E-Mail: info@praevention.at
Homepage: http://www.praevention.at/

Notrufnummern

Telefonseelsorge
Notruf-Nr.: 142 – rund um die Uhr

Krisenhilfe OÖ
Tel.: 0732/2177 - rund um die Uhr

Gewaltschutzzentrum OÖ – Linz
Tel.: 0732/607760

Frauenhäuser

Sollten Sie sich trotz Wegweisung des Gefährders zuhause nicht sicher fühlen, können Ihnen die Frauenhäuser eine vorübergehende geschützte Unterkunft gewähren. Die Frauenhäuser sind rund um die Uhr erreichbar, es wird dort auch Beratung angeboten.

Frauenhaus Linz, Tel.: 0732/606700

Frauenhaus Innviertel, Tel.: 07752/71733

Frauenhaus Wels, Tel.: 07242/67851

Frauenhaus Vöcklabruck, Tel.: 07672/22722

Frauenhaus Steyr, Tel.: 07252/87700

Autonomes Frauenzentrum, Tel.:
0732/602200 Notruf bei sexualisierter Gewalt

Online Frauenberatung OÖ
www.frauenberatung-ooe.at
Frauenhelpline, Tel.: 0800/222 555

Schutz für Kinder

Die Kinder- und Jugendhilfe im zuständigen Wohnbezirk bietet für Kinder aus suchtbelasteten Familien Unterstützungs- und Hilfeleistungen an. Zusätzlich können Sie sich an folgende Einrichtungen wenden:

Kinder- und Jugendanwaltschaft
Tel.: 0732/7720-14001

Kinderschutz-Zentrum Linz
Tel.: 0732/781666

Kinderschutz-Zentrum Tandem Wels
Tel.: 07242/67163

Kinderschutz-Zentrum Wigwam Steyr
Tel.: 07252/41919

Kinderschutz-Zentrum Ranshofen
Tel.: 07722/85550

Kinderschutz-Zentrum Vöcklabruck
Tel.: 07672/27775

Kinderschutz-Zentrum Institut Balance Bad Ischl
Tel.: 06132/28290

Kinder- und Jugendhilfe Oberösterreich
Tel.: 0732/7720/15200

Internetadressen zum Thema Alkohol und Angehörige

www.praevention.at
über den Link Bibliothek ist Ausleihen von Fachbüchern möglich

www.api.or.at

www.anonyme-alkoholiker.at

www.blaueskreuz.at

www.alkoholohneschatten.at

www.geaclub.at

www.kontrolliertes-trinken.de

www.dialogwoche-alkohol.at

www.kenn-dein-limit.de