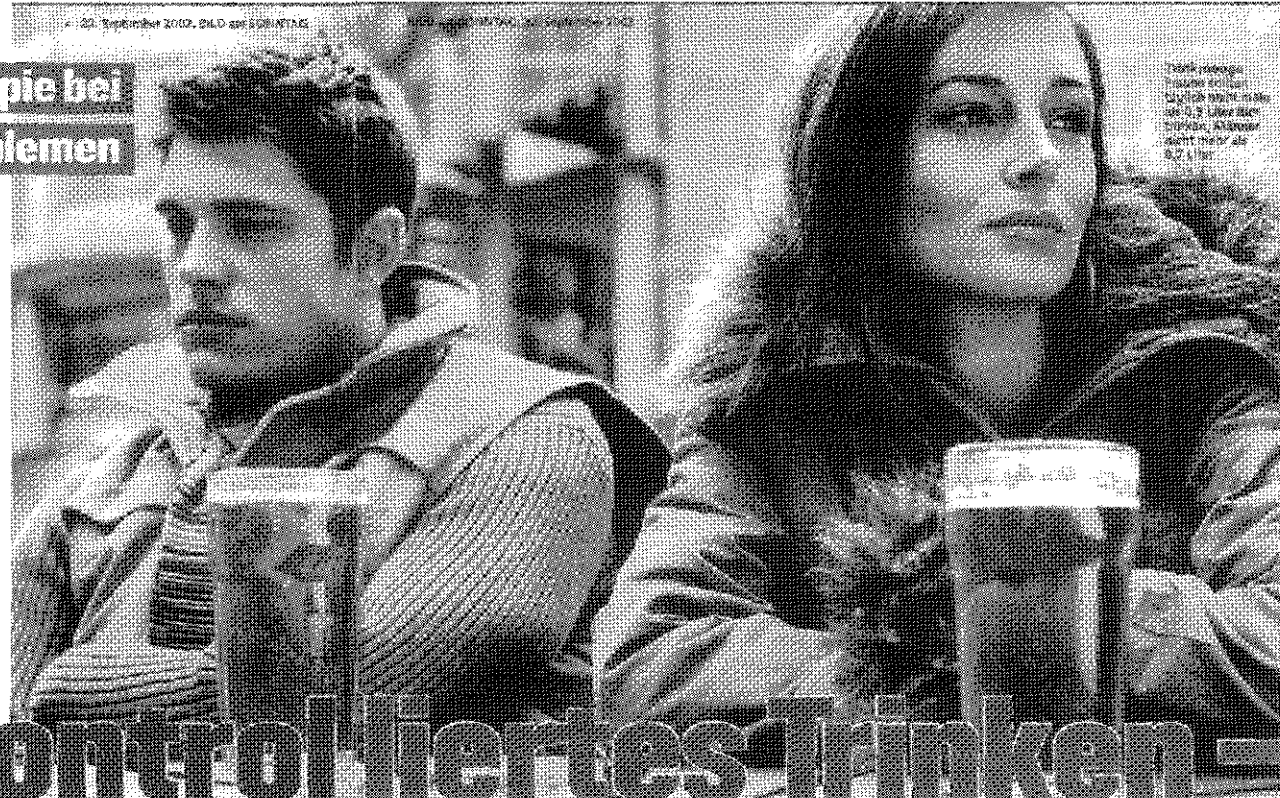


# Neue Therapie bei Alkoholproblemen

Nie wieder einen Schluck Alkohol – das galt bis jetzt als feste Regel in der Therapie von Alkoholproblemen. Doch jetzt entwickelten Suchtexperten eine neue Methode ohne totale Abstinenz, die für einen Teil der Betroffenen eine Alternative werden soll



# Kontrolliertes Trinken

## geht das?

Von **BERND SCHWEDHELM**

Heute drei Flaschen Bier, morgen kein Alkohol, übermorgen zwei Flaschen. „So müsste es gehen.“ Ruhig trägt Harald P. (56), Versicherungskaufmann aus Köln, die Planung für die nächsten Tage in sein Trinktagebuch ein.



**Suchtexperte Professor Joachim Körkel** und habe meinen Verbrauch schon um mehr als die Hälfte gesenkt.“

Er hat ein „ambulantes Gruppenprogramm zum kontrollierten Trinken“ mitgemacht und dort gelernt, den Alkohol auch ohne totale Abstinenz in den Griff zu bekommen. Doch die Methode ist unter Suchtmedizinern noch umstritten. BamS hat mit zwei Experten darüber gesprochen. **Wie viele Menschen sind überhaupt durch Alkohol gefährdet?** „Die Weltgesundheitsorganisation unterscheidet risikanten Konsum, Missbrauch und Abhängigkeit“, erklärt Dr. Winfried Bertram vom Ausschuss Sucht der Bun-

desärztekammer und Chefarzt am Therapiezentrum Röhrlid (Thüringen). In Deutschland trinkt jeder (19te Erwachsene (10 Mio. Menschen)) riskant viel Alkohol, das heißt bei Frauen eine Tagesmenge von mehr als 20 Gramm Alkohol (ein Glas Wein oder 0,5l Bier) und bei Männern 30 Gramm (siehe Grafik).

„Mindestens zwei Millionen trinken so viel, dass sie den eigenen Körper messbar schädigen. Das nennt man Missbrauch“, sagt Professor Joachim Körkel, Psychologe und Mitentwickler der neuen Methode. Sie haben dadurch ein erhöhtes Risiko unter anderem für Leberzirrhose. Mindestens weitere 1,7 Millionen Menschen sind schwer abhängig und haben dadurch eine stark ver kürzte Lebenserwartung. Sie sterben häufig an Leberversagen oder Blutungen im Magen-Darm-Trakt. Ist Abstinenz nicht der beste

**Weg bei Alkoholproblemen?** „Im Prinzip ist das richtig – bei den herkömmlichen Methoden, also totaler Abstinenz, gehen jedoch nur fünf Prozent der Betroffenen in Deutschland überhaupt in Therapie“, so Professor Körkel. „Viele haben Angst, als Trinker gebrandmarkt zu sein. Diese Menschen wollen wir erreichen, bevor ihr Problem sich verschlimmert.“ **Für wen ist kontrolliertes Trinken geeignet?** „Grob gesagt: für Menschen, die zu viel trinken, aber nicht ohne Alkohol le-

### Obergrenzen für einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol



**Frauen:** täglich max. 0,5 l Bier/Wein oder 0,2 l Sekt oder drei 40% Schnäpse.  
**Männer:** die anderthalbfache Menge (Grafik unten).  
**Zusätzlich ein bis zwei abstinenten Tage/Woche.**



**Gefahr:** Wer mehr als die angegebenen Mengen trinkt, schädigt langfristig seine Leber, aber auch Herz und Gehirn. Neu an der Mengenangabe ist die Aufforderung, in jeder Woche einige abstinenten Tage einzuhalten. Professor Körkel: „So kann der Gewöhnung gegengesteuert werden.“

Quelle: WHO

### Ist Ihr Alkoholkonsum riskant?

Kreuzen Sie einfach „ja“ oder „nein“ an.

1. Trinken Sie an mehr als vier Tagen in der Woche Alkohol?	ja	nein
2. Hat man Sie schon mal auf Ihren Alkoholkonsum angesprochen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Nehmen Sie sich immer wieder vor, weniger zu trinken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Haben Sie nachher Schuldgefühle?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Haben Sie ein Trinksystem versucht (z. B. nicht vor 8 Uhr abends)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Haben Sie das Bedürfnis, nach dem ersten Glas Alkohol weiterzutrinken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Leiden Sie unter Händezittern, das durch Alkohol besser wird?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Haben Sie Gedächtnislücken nach einem alkohoreichen Abend?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Sind Sie kreativer oder selbstbewusster, wenn Sie etwas getrunken haben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Haben Sie sich selbst oder eine andere Person schon einmal unter Alkoholeinfluss verletzt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wenn Sie mehr als drei Fragen mit Ja beantwortet haben, besteht der Verdacht auf eine Gesundheitsgefährdung durch Alkohol.

ben wollen oder können“, so Professor Körkel. „Vor allem Betroffene aus der großen Gruppe der riskanten Trinker“ lassen sich bisher äußerst selten auf eine Therapie ein. Wenn der Konsum bei ihnen durch eine Kontrolle deutlich gesenkt wird, werden gesundheitliche und soziale Folgen seltener, später oder gar nicht eintreten.“ In Studien schafften es mit dieser Methode 63 Prozent der Teilnehmer, ihre Trinkmenge deutlich zu senken. **Für wen ist die Therapie ungeeignet?** „Für schwerst Alkohol- kranke und für Menschen, die nach dem ersten Glas total die Kontrolle über ihre Trinkmenge verlieren“, so Chefarzt Dr. Bertram. Denn das Risiko eines Vollrausches trotz Therapie ist zu groß. „Auch Schwangere, Menschen, die bereits Organschäden haben, und solche, die unter Alkohol für sich und andere zur Gefahr werden“, sollten abstinent werden“, ergänzt Professor Körkel. Außerdem ist die Therapie ungeeignet für alle, die nach Alkoholproblemen bereits abstinent leben. **Wie läuft eine Therapie ab?** „Zum Beispiel als Gruppentherapie in zehn Sitzungen“, so der Experte. Dabei analysieren die Teilnehmer zuerst ihren Konsum und die Gesundheitsgefahr, die für sie selbst davon ausgeht. „Als Nächstes werden Trinkziele festgelegt und Risikosituationen analysiert.“ Bestimmte Menschen stürzen zum Beispiel bei Feiern regelmäßig ab, andere trinken allein vor dem Fernseher. „Dann wird eine Kontrollstrategie entworfen, zum Beispiel das Trinktagebuch.“ Als Nächstes wird eine Alternative für Stresssituationen entwickelt. „Ich gehe jetzt eine Stunde jog-

gen, wenn ich mich mit meiner Frau gezoft habe – früher habe ich mir dann zwei oder drei Liter Bier reingeschüttet“, sagt Harald P. nachdenklich. **Wie groß ist die Rückfallgefahr?** „Sie ist auch bei dieser Methode in der Tat da“, räumt Dr. Bertram ein, der auch Vorsitzender der Gesellschaft gegen Alkohol- und Drogengefahren ist. „Aber das Scheitern des kontrollierten Trinkens bedeutet ja nicht, dass dann jede Therapie abgebrochen wird.“ Ein Teil dieser Patienten schafft es später über die Abstinenz, vom Alkohol loszukommen. **Wer zahlt die Behandlung?** Die Förderung durch die Krankenkasse ist grundsätzlich möglich, muss aber im Einzelfall beantragt werden. Die Betriebskrankenkassen empfehlen das neue Programm bereits. **Wo gibt es Informationen?** Kontakte und ein „10-Schritte-Programm zum selbstständigen Erlernen des kontrollierten Trinkens“ bei der Quest Akademie, Maaßstr. 28, 69123 Heidelberg, oder im Internet: [www.kontrolliertes-trinken.de](http://www.kontrolliertes-trinken.de)