

Es geht ohne „Schlummertrunk“

Kein Trinken ohne Kontrolle - ein Programm gegen schädlichen Alkoholkonsum

Von Bettina Kutzner

Ein Gläschen in Ehren. . . dagegen ist kaum etwas einzuwenden. Und wenn es doch mehr ist? Und das womöglich täglich? Dann ist man zwar noch nicht suchtkrank. Sollte sich aber über seinen Alkohol-Konsum ein paar Gedanken machen.

Den Umgang mit der gesellschaftlich akzeptierten Droge Alkohol kritisch zu betrachten und künftig bewusster und weniger zu trinken, das ist das Ziel



Prof. Dr. Joachim Körkel

des Programms „Kontrolliertes Trinken“. Der Titel bedeutet, alkoholische Getränke eben nicht unkontrolliert zu konsumieren - aus Gewohnheit oder weil sie stets verfügbar sind - sondern sich sehr genau zu überlegen, wieviel, wann, wo und warum man Alkohol trinkt.

Diplom-Pädagoge Franz-Josef Werner vom Duisburger Suchthilfezentrum: „Unsere Zielgruppe sind Menschen mit einem problematischen Alkoholkonsum.“ Der Grenzwert, bis zu dem Alkohol den Organismus vermutlich nicht schädigt, wurde von der Weltgesundheitsorganisation WHO festgelegt - und ist schnell überschritten. Er liegt für Frauen bei 20 g Alkohol pro Tag, das sind

schon 0,5 l Bier oder 0,2 Liter Wein oder 3 kleine Schnäpse (40%). Für Männer gilt die anderthalbfache bis doppelte Menge. Dazu empfiehlt die Britische Ärztereinigung 1 bis 2 alkoholfreie Tage pro Woche.

Das Suchthilfezentrum der Caritas bietet Trainings zum Erlernen des kontrollierten Trinkens an - und die Nachfrage zeigt, dass es genug Menschen gibt, die nicht wie bisher weitertrinken wollen. Gruppenleiter Werner sieht die zehnwöchigen Kurse als Präventivmaßnahme: „Der Alkoholkonsum wird transparent gemacht“. Die Kursteilnehmer legten ihre persönlichen Ziele selbst fest. Das kann z. B. sein, die allabendlichen vier Flaschen Bier oder die Flasche Rotwein auf die Hälfte zu reduzieren. Dazu wird ein Trinktagebuch geführt, das Automatismen und Gewohnheiten entlarvt: So habe ein Kursteilnehmer, der seit 30 Jahren jeden Abend vier Flaschen Bier trank, festgestellt, dass Feierabend und Alkohol für ihn untrennbar miteinander verbun-

den waren. Jetzt macht er nicht erst ein Bier auf, wenn er nach Hause kommt, sondern geht spazieren - und trinkt weniger.

„Manche Menschen verlieren durch den regelmäßigen Konsum die Fähigkeit, ohne Alkohol zu entspannen“, weiß Werner. Überprüfen könne das jeder, in dem man ein paar Tage auf Alkohol verzichtet und sich beobachtet: Keine Bettschwere mehr ohne Bier - das ist ein deutliches Indiz dafür, dass sich eine schlechte Angewohnheit eingeschlichen hat.

Entwickelt wurde das Programm von Prof. Dr. Joachim Körkel (Ev. Fachhochschule Nürnberg), der ein „Versorgungsdefizit“ beobachtet: „10,5 Millionen der erwachsenen Deutschen trinken täglich zu viel“, verweist der Psychologe auf eine Studie des Bundesgesundheitsministeriums. „Nur 1% davon sind in Behandlung, 99% werden gar nicht erreicht.“

Wer die WHO-Werte täglich überschreitet, so Körkel, hat eine „hohe Wahrscheinlichkeit, ein Folgeleiden zu bekommen“.

Dazu gehören Krankheiten der Bauchspeicheldrüse, der Leber, der Speiseröhre, des Magen-Darm-Traktes, des Herz-Kreislauf-Systems. Prof. Körkel macht deutlich, das sich das Programm nicht an Personen richtet, die abstinente leben. Sondern an all jene, die an einem unschädlichen Genuss interessiert sind. Und das womöglich erst wieder lernen müssen. „Wir müssen die Leute da abholen, wo sie sind“, so seine These. „Und es gibt einen Weg zwischen totaler Abstinenz und dem ‚Weitermachen-wie-bisher‘.“

Der Suchtberater Werner begrüßt das Programm. Bisher konnte er jenen, die nicht alkoholkrank waren, aber ihren Konsum reduzieren wollten, wenig Hilfe jenseits strenger Abstinenz anbieten. Das habe auch die Schwelle gesenkt, die Beratung überhaupt aufzusuchen, so Werner. Selbst wenn sich Alkohol Kranke mit der falschen Hoffnung, kontrolliertes Trinken erlernen zu können, in die Beratung „verirren“, ist das doch schon mal ein Anfang.

Gegen ein Glas Bier ab und zu hat bestimmt auch der Hausarzt nichts einzuwenden. Trotzdem trinken hier zu Lande zu viele Menschen mehr Alkohol als gesund für sie ist.
Bild: Breuel

