

Jeder Tag ohne Alkohol verlängert das Leben

Tricksen, täuschen, tarnen, um zu verheimlichen: für Alkoholranke das Wichtigste überhaupt, um ungestört trinken zu können. Deutschlandweit hat Alkohol für rund 1,77 Millionen Menschen einen festen Platz im Alltag. Doch wie geht man das Alkoholproblem am besten an und was kann eine Entzugsklinik leisten?

Ob das Gläschen Sekt, der berühmte Verdauungsschnaps oder die Flasche Bier beim Fußballschauen: Es gibt viele Anlässe, sich einen Schluck zu genehmigen. Und mal ehrlich: Hin und wieder gehört es einfach dazu. Problem nur, wenn aus dem „hin und wieder“ mehr wird und ganz langsam daraus sogar eine Sucht entsteht.

Anzeichen für Abhängigkeit

Doch wann laufe ich überhaupt Gefahr, in eine Alkoholsucht zu rutschen? Generell sollten die Alarmglocken läuten, wenn man sich nur mit Alkohol schnell in eine entspannte Stimmungslage versetzen



Andreas Schweikert, FA Psychiatrie und Psychotherapie, Leitender Arzt der LIFESPRING – Privatklinik Bad Münstereifel

kann. Aber auch wer sich immer wieder fragt, wann und wo kann ich heimlich trinken, steckt quasi mitten in der Alkoholfalle – ein Zustand, der zumeist nur schwer vom eigenen Umfeld festzustellen ist. Hellhörig sollten Angehörige jedoch werden, wenn die betroffene Person häufig

depressiv ist oder es zu körperlichen Entzugssymptomen, wie etwa häufigem Schwitzen, Zittern, Schlaf- und Konzentrationsstörungen und unbehandelt zu Delirium und Krampfanfällen kommt.

Spätestens dann heißt es: mutig sein und die Betroffenen ansprechen. Auch Vorschläge, sich beraten oder die Leberwerte überprüfen zu lassen, können ein erster Schritt im Kampf gegen das Alkoholproblem sein. Nicht selten lassen sich Alkoholabhängige so überzeugen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Doch klar ist eines: Ohne Eigenverantwortlichkeit und Motivation besteht kaum eine Chance, der Suchtstruktur Paroli zu bieten.

Therapeutisch aus der Falle

Das Gute: Wer Unterstützung sucht, findet diese auch – so etwa in einem flächendeckenden Netz an ambulanten Suchthilfestellen. Eine wichtige erste Anlaufstelle kann der Hausarzt sein,

der zumeist zu einem mehrwöchigen Aufenthalt in einer Fachklinik für Suchterkrankungen rät: Leidet der Patient bereits unter einem körperlich-vegetativen Entzugssyndrom, ist eine medikamentöse Entgiftung notwendig. Neben dieser sind ein gut strukturiertes Tagesprogramm mit Gruppenpsychotherapie, Achtsamkeits- und Bewegungstherapie, kombinierter Musik- und Kunsttherapie häufig ein probates Mittel, den Betroffenen zu helfen. Kern der Behandlung ist die Psychotherapie, in der es gilt, die Ursachen für die Erkrankung zu finden. Damit die Betroffenen nach der Heimkehr nicht in ihre alten Verhaltensmuster zurückfallen, kommt vor allem der Nachsorge mit Selbsthilfegruppen und einer weiteren Psychotherapie eine große Bedeutung zu – genauso wie, den Tag neu zu strukturieren, das soziale Umfeld zu verändern und den Alkohol aus dem Haushalt zu entfernen. All das reduziert das Rückfallrisiko erheblich.