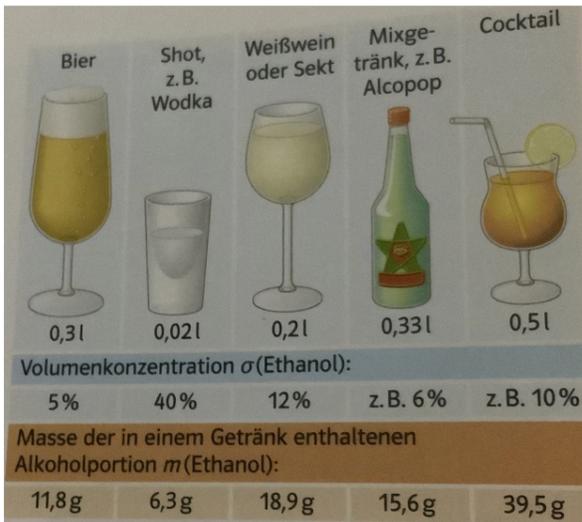


Alkohol - Genussmittel und Alltagsdroge

1. Alkohol und die Gesellschaft

- Alkohol = ein gesellschaftlich akzeptiertes Genussmittel
- Konsum in kleinen Mengen = euphorisierend + entspannend
- Regelmäßiger Konsum => Alkoholabhängigkeit
- Droge
- Alkoholismus => gefährliche Suchtkrankheit
- besonders große Gefahr bei Jugendlichen!



Volumenkonzentration

$$\sigma = \frac{V(\text{Alkohol})}{V(\text{Gesamtlösung})}$$

σ = wird häufig in % angegeben.

• Pro Tag trinkt ein Einwohner (ab 15 Jahren) in DE im Durchschnitt 26,3 ml reinen Alkohol, das entspricht 9,6 l pro Jahr (2016).

2. Wirkung von Alkohol

- Nervenzellen werden schnell und nachhaltig in ihrer Funktion gestört => Minderung des logischen Denkvermögens + Selbstkontrolle + Abbau von Hemmungen
- „Rausch“
- bis zu 10 Millionen Gehirnzellen werden zerstört
- Schädigung der Leber => Leberzirrhose

3. Alkohol und Sucht

- psychische Abhängigkeit => Wiederholungszwang
- psychische Abhängigkeit => Frieren und Übelkeit

4. Alkohol und Verkehr

- polizeiliche Kontrollen => Alkoholgehalt wird in Atemluft mit einem elektronischen Messgerät bestimmt / Anordnung einer Blutprobe
- Massenanteil von 1% = 1 mg Alkohol in 1000 mg Blut

7. Regeln zum vernünftigen Umgang mit alkoholischen Getränken

- zum Durstlöschen keine alkoholhaltigen Getränke trinken
- nichts tagsüber Alkohol trinken
- nicht zur Entspannung trinken
- alkoholfreie Tag einführen
- nicht „kippen“, sondern Schluck für Schluck
- nie Alkohol zur Stimmungsbeeinflussung trinken
- keinen Alkohol zusammen mit Medikamenten zu sich nehmen

5. Zahlen und Fakten

- 9,5 Mio. Menschen in Deutschland konsumieren Alkohol in gesundheitlich riskanter Form. Ca. 1,3 Mio. Menschen in Deutschland sind alkoholabhängig.
- in Deutschland sterben jährlich mind. 73 000 Menschen an den Folgen des übermäßigen Alkoholkonsums.
- Jugendliche trinken häufig aus „Spaßgründen“, es gibt aber auch Hinweise auf Alkoholkonsum zur Bewältigung von Stress und von Problemen.



Mögliche Ursachen



6. Wege aus der Sucht

- Kontaktphase
Der Alkoholranke nimmt Kontakt zu professionellen Helfern auf.
- Entgiftungsphase
Während dieser Phase findet der körperliche Alkoholentzug statt.
- Entwöhnungsphase
Der Abhängige lernt die Auseinandersetzung mit seiner Suchtgeschichte kennen.
- Nachsorge
- Voraussetzung für einen Behandlungserfolg ist der lebenslange Verzicht auf Alkohol.

| Nichtsuchtliche Trinker | |
|---|---|
| Alpha-Trinker „Erleichterungs- bzw. Konflikttrinker“, die mit Alkohol ihre Probleme zu lösen versuchen. Sie können ihren Alkoholkonsum unter Kontrolle halten. | Beta-Trinker Gelegenheitstrinker ohne echte Abhängigkeit. Bei ihnen treten vor allem Beschwerden durch Folgeerkrankungen wie beispielsweise Magenleiden und Leberschäden auf. |
| Suchtliche Trinker | |
| Gamma-Trinker Trinker, die seelisch und körperlich vom Alkohol abhängig sind. Sie haben die Kontrolle über ihre Alkoholsucht verloren (Alkoholiker im engeren Sinne). | Delta-Trinker Gewohnheitstrinker, die zwar körperlich, nicht jedoch seelisch abhängig sind. Sie benötigen eine gleich bleibende Alkoholmenge („Spiegeltrinker“). |
| Epsilon-Trinker Trinker, die nach wochenlangem Abstinenz tagelang unkontrolliert Alkohol konsumieren („Quartalssäufer“). | |