

Stark für die seelische Gesundheit

Der LWL-PsychiatrieVerbund Westfalen ist der gemeinnützige Gesundheitsdienstleister des LWL, des Kommunalverbands der 18 Kreise und 9 kreisfreien Städte in Westfalen-Lippe. Der LWL-PsychiatrieVerbund Westfalen leistet einen entscheidenden Beitrag zur seelischen Gesundheit der Menschen in Westfalen-Lippe.

■ **113 Einrichtungen im Verbund:**

Krankenhäuser, Tageskliniken und Institutsambulanzen, Rehabilitationszentren, Wohnverbände und Pflegezentren, Akademien für Gesundheitsberufe, Institute für Forschung und Lehre

■ **ca. 8.500 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter** aus allen Berufen des Gesundheitswesens

■ **ca. 140.000 behandelte und betreute Menschen** im Jahr

Wir arbeiten für Sie in den Kreisen Borken, Coesfeld, Gütersloh, Höxter, Lippe, Paderborn, Recklinghausen, Soest, Steinfurt, Unna, dem Hochsauerlandkreis und dem Märkischen Kreis sowie in den kreisfreien Städten Bochum, Dortmund, Hamm, Herne und Münster.

www.lwl-psi.chiatrieverbund.de

LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

Darf man mit dem Feuer spielen?

Nein! Wenn Sie den Respekt vor der Suchterkrankung verlieren, wird es gefährlich. Deshalb sollten Sie sich zunächst fragen:

Warum wollen Sie alkoholfreies Bier trinken?

Haben Sie sich schon einmal gefragt, ob es bei Ihrem Wunsch alkoholfreies Bier zu trinken, vielleicht um den Geschmack geht oder um eine (stille) Sehnsucht nach den Gefühlen, die mit früherem moderatem Trinken (vor der Sucht) durch den Genuss von Bier oder Wein auftreten? Leider können alkoholranke Menschen dies nicht mehr so erleben, ohne mehr oder weniger schnell mit dem alten Konsummuster auch wieder die negativen Folgen von Alkohol zu spüren.

Riskieren Sie nicht Ihre Abstinenz!

Die Sehnsucht, mit dem Getränk Bier lockerer umzugehen, ist verständlich. Das erreichen Sie aber nicht durch alkoholfreies Bier, sondern nur durch die Akzeptanz, dass Sie eine Krankheit haben, die den Verzicht auf Alkohol notwendig macht.

Vergleichen Sie es mit einer Allergie - solange Sie mit dem Allergie auslösenden Stoff nicht in Kontakt kommen, kann Ihnen nichts passieren. Dabei sind Sie gut beraten, wenn Sie alle Getränke, die alkoholhaltige Getränke „nachmachen“, ebenfalls meiden.

Warum dieses Thema?

Auf Grund der vielen Anfragen an die Braubranche hat uns die Warsteiner Brauerei Haus Cramer KG gebeten, diese Broschüre zu erstellen, die Antworten auf die vielfältigen Fragen zum Thema alkoholfreies Bier geben soll.

Die Warsteiner Brauerei hat auf den Inhalt dieser Broschüre keinen Einfluss genommen.

Herausgeber:

LWL-Klinik Lippstadt

Abteilung Suchtmedizin

Dr. Rüdiger Holzbach und Friedel Harnacke.

Bestellung:

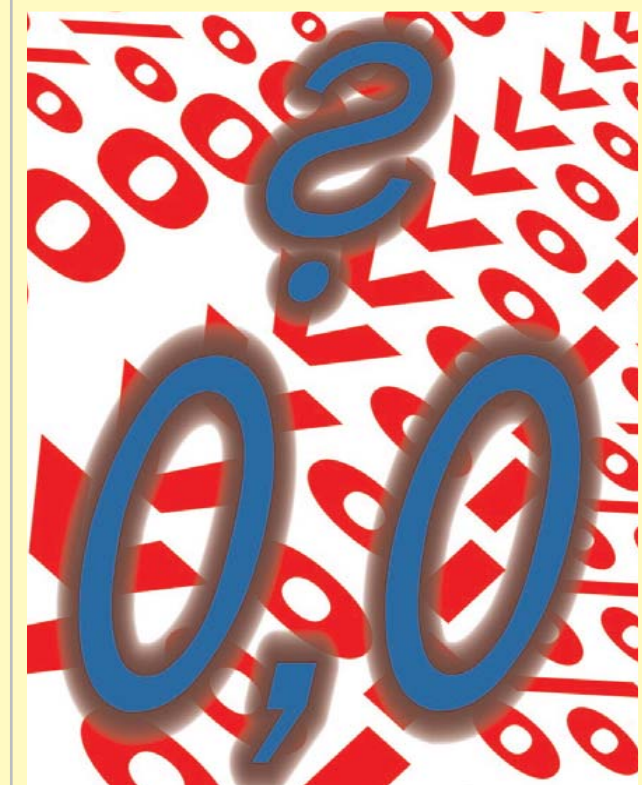
friedel.harnacke@wkp-lwl.org oder 02902-82-1777

Besuchen Sie uns auch im Internet:

www.lwl-klinik-lippstadt.de

Fragen an den Sucht-Doktor

Nr. 1



*Alkoholfreies Bier –
Rückfallgefahr für
„trockene Alkoholiker“?!*

LWL

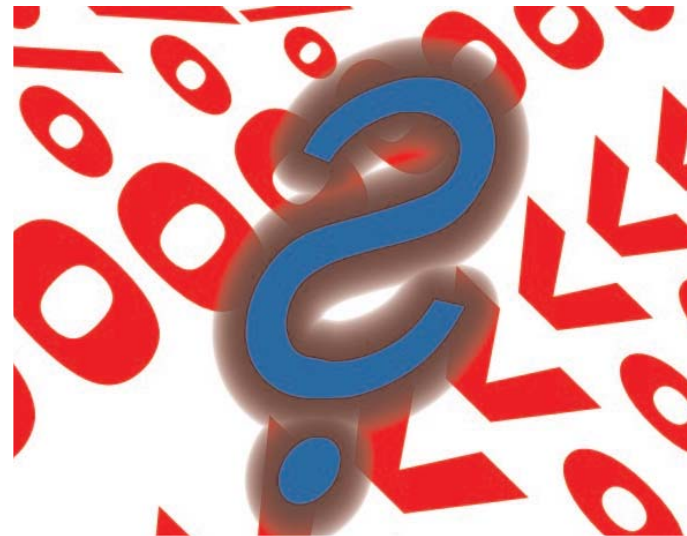
Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

Immer wieder werden von Betroffenen oder deren Angehörigen an uns Fragen „rund um die Sucht“ heran getragen. Die Reihe „Fragen an den Sucht-Doktor“ greift häufig gestellte Fragen auf, um diese in allgemeinverständlicher Form zu beantworten. Die Ausgabe Nr. 1 steht unter dem Thema: Kann man als „trockener Alkoholiker“ durch alkoholfreies Bier rückfällig werden?

Zunächst - Wer ist „trockener Alkoholiker“?

Um „trockener“ bzw. abstinenter Alkoholiker zu werden, muss man erst einmal alkoholabhängig geworden sein. Wie das geht? Ganz einfach - jeder Mensch der lange genug, häufig genug eine „ausreichende Menge“ Alkohol trinkt, wird abhängig werden. Gemäß der Weltgesundheitsorganisation ist man alkoholabhängig, wenn drei der nachfolgenden Kriterien über ein Jahr vorliegen bzw. vorlagen:

- starker Wunsch bis hin zum Zwang Alkohol zu trinken,
- Toleranz und Dosissteigerung, d.h. eine gesteigerte „Verträglichkeit“ führt dazu, dass mehr getrunken werden muss, um die gleiche Wirkung zu haben,
- Kontrollverlust, d.h. Beginn, Menge und Ende des Alkoholkonsums können nicht mehr sicher gesteuert werden,
- körperliche Entzugserscheinungen,
- Vernachlässigung anderer Interessen, um (ungestört) Alkohol trinken zu können und größerer Zeitraum, um sich vom Trinken zu erholen,
- anhaltender Konsum trotz schädlicher psychischer, körperlicher oder sozialer Folgen.



Da die Alkoholabhängigkeit nicht heilbar ist, muss ein Alkoholiker zeitlebens abstinent bleiben, um nicht wieder in das alte Trinkverhalten zurückzufallen. Dabei ist es aber umstritten, ob man in einer frühen Phase der Abhängigkeit noch Techniken erlernen kann, die den bereits eingesetzten Kontrollverlust aufheben können (siehe dazu www.kontrolliertes-trinken.de).

Je weiter die Abhängigkeit fortgeschritten ist, um so weniger greifen die Ansätze des „Kontrollierten Trinkens“. Entsprechende Techniken werden deshalb in unserer Abteilung nicht vermittelt.

Kann man auch ohne Alkohol rückfällig werden?

Kennen Sie den Begriff des Verhaltens-Rückfalls? Damit sind Verhaltensweisen gemeint, die früher im Zusammenhang mit dem Trinken standen und die im Vorfeld eines Rückfalles wieder auftreten.

Dabei geht es nicht um „schlechte Angewohnheiten“, sondern um verhaltens-biologische Prozesse, die massive körperliche Reaktionen auslösen und den Unterschied zwischen Gesunden und Suchtkranken ausmachen. Dies soll nachfolgend ausführlich erklärt werden:

Alkoholranke Menschen gewöhnen sich im Laufe ihrer Abhängigkeitsentwicklung an steigende Mengen Alkohol (Toleranzentwicklung). Dabei lernt der Körper die (Aus-)Wirkungen des Alkohols durch Gegenregulationsmechanismen abzuschwächen. Das ist so, als ob der Alkohol auf die Bremse tritt und der Körper im Rahmen der Gegenreaktion auf's Gaspedal.

Im Verlauf können immer größere Mengen Alkohol vertragen werden, weil der Körper durch zunehmendes „Gasgeben“ die dämpfende („bremsende“) Wirkung von Alkohol ausgleicht (Gegenregulation). Ähnlich wie beim Anblick eines guten Essens unwillkürlich „das Wasser im Munde“ zusammenläuft, setzt diese Gegenregulation bereits im Vorfeld des Alkoholkonsums ein. Schließlich wird ein Alkoholkranker nicht zunächst betrunken, dann durch die Gegenregulation „nüchtern“, um nach der nächsten Flasche wieder betrunken zu sein, usw....

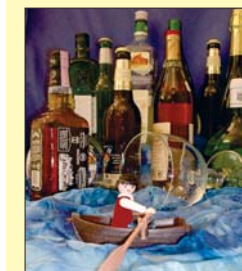
Typische Auslöser für dieses „Wasser im Mund zusammenlaufen“ sind z.B. der Geruch von Alkohol, aber auch gewohnte Trinksituationen (z.B. nach der Arbeit mit Kollegen noch in die Kneipe zu gehen, Langeweile, unangenehme Gefühle, etc.). Sobald diese unwillkürliche - also dem Willen nicht unterliegende Gegenregulation einsetzt („Gas geben“), treten im Körper die entgegengesetzten Symptome wie beim Alkoholkonsum auf: Unruhe, Zittern, Unsicherheit, Blutdruckanstieg, ..., begleitet vom Verlangen nach Alkohol (Suchtdruck)! Dies führt leicht zu einem Rückfall.

Die verschiedenen Behandlungsangebote der Abteilung Suchtmedizin



Drogen

- ➔ Jungerwachsene/ Erstbehandlung
- ➔ Rückfall
- ➔ Migranten
- ➔ Paarentzug



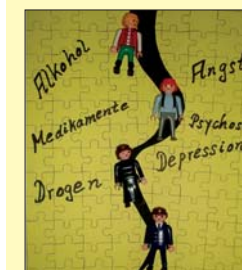
Alkohol

- ➔ Erstbehandlung
- ➔ Rückfall
- ➔ Migranten
- ➔ Akutes Korsakow-Syndrom



Medikamente

- ➔ Schlaf- und Beruhigungsmittel (Benzodiazepine)
- ➔ Schmerzmittel



Behandlung bei Komorbidität

Doppeldiagnose

- ➔ Sucht + Angst
- ➔ Sucht + Depression
- ➔ Sucht + Psychose
in der Abt. Allgemeinpsychiatrie