

Mein Alkoholkonsum - Hilfen zur Selbsteinschätzung:

Riskanter Konsum - Missbrauch - Abhängigkeit

In der Fachwelt wird beim Alkoholkonsum unterschieden zwischen

- riskantem Alkoholkonsum
- schädlichem Gebrauch von Alkohol (Missbrauch)
- Abhängigkeit von Alkohol

Riskanter Alkoholkonsum:

Ein riskanter Alkoholkonsum liegt vor, wenn

- Männer täglich mehr als 30 g reinen Alkohol trinken
- Frauen täglich mehr als 20 g reinen Alkohol trinken

(British Medical Association 1995)

Nachfolgende Übersicht gibt einen Überblick über den Alkoholgehalt verschiedener Getränke

Getränk	Alkoholgehalt	Menge	reiner Alkohol
Bier	ca. 5 Vol. %	0,2 l	ca. 8,0 g
Wein	ca. 10 Vol. %	0,1 l	ca. 8,0 g
Fruchtlikör	ca. 30 Vol. %	2 cl	ca. 4,8 g
Korn	ca. 32 Vol. %	2 cl	5,0 g
Obstler	ca. 35 Vol. %	2 cl	ca. 5,6 g
Weinbrand	ca. 40 Vol. %	2 cl	ca. 6,4 g

Werden die o. g. Grenzwerte dauerhaft überschritten, so können sich alkoholbedingte körperliche Beeinträchtigungen und bei einer deutlichen Überschreitung der Grenzwerte ein Alkoholmissbrauch oder eine Alkoholabhängigkeit entwickeln.

Darüber hinaus sollte auf Alkohol grundsätzlich

- bei bestehender oder möglicher Schwangerschaft,

- bei der Einnahme von Medikamenten,
- bei bestimmten körperlichen Störungen (z. B. Lebererkrankungen)

verzichtet werden.

Schädlicher Gebrauch von Alkohol (Missbrauch)

Ein schädlicher Gebrauch liegt dann vor, wenn der Alkoholkonsum zu körperlichen, psychischen und sozialen Konsequenzen geführt hat. Diese Schädigungen müssen kontinuierlich über einen Zeitraum von mindestens einem Monat oder mehrfach im Verlaufe von 12 Monaten aufgetreten sein. Eine Abhängigkeit ist hierbei auszuschließen.

Abhängigkeit von Alkohol

Eine Abhängigkeit liegt nach der internationaler Klassifikation (ICD 10) dann vor, wenn 3 oder mehr der nachfolgenden Kriterien erfüllt sind:

1. Starker Wunsch oder eine Art Zwang, Alkohol zu trinken.
2. Hinweis auf eine verminderte Fähigkeit, den Alkoholkonsum zu kontrollieren.
3. Alkoholkonsum, um Entzugssymptome (z. B. Zittern der Hände) zu mildern oder zu vermeiden, verbunden mit der Erfahrung, dass dies wirkt.
4. Hinweise für Toleranzbildung, d. h. zunehmend wird mehr Alkohol benötigt, bevor die (gewünschte) Wirkung eintritt.
5. Eingeengtes Verhaltensmuster durch den Alkoholkonsum, z. B. der Tagesplan richtet sich danach aus, regelmäßig Alkohol trinken zu können. Andere Interessen und Vergnügen werden zunehmend vernachlässigt.
6. Der Alkoholkonsum wird fortgeführt, trotz klarer Hinweise auf negative körperliche, psychische oder soziale Folgen

Diagnose von Alkoholmissbrauch und -abhängigkeit: Ein Fragebogen

Der nachfolgende Fragebogen kann Ihnen mehr Sicherheit darüber vermitteln, ob bei Ihnen ggf. ein Alkoholmissbrauch oder eine Alkoholabhängigkeit vorliegt.

LAST (Lübecker Alkoholismus Screening Test) (Rumph, H.-J. Hapke, U. John, U.)

1. Sind Sie immer in der Lage, Ihren Alkoholkonsum zu beenden, wenn Sie das wollen?
2. Haben Sie schon einmal das Gefühl gehabt, dass Sie Ihren Alkoholkonsum verringern sollten?
3. Haben Sie schon einmal wegen Ihren Alkoholtrinkens ein schlechtes Gewissen gehabt oder sich schuldig gefühlt?
4. Haben Ihre (Ehe-)Partner oder Ihre Eltern oder andere nahe Verwandte sich schon einmal über Ihr Trinken Sorgen gemacht oder sich beklagt?
5. Haben Sie wegen des Trinkens einmal Probleme am Arbeitsplatz bekommen?
6. Ist Ihnen schon einmal gesagt worden, Sie hätten eine Störung der Leber (z.B. Fettleber oder Leberzirrhose)?
7. Waren Sie einmal in einem Krankenhaus wegen Ihres Alkoholkonsums?

Auswertungshinweise:

Jede "Ja"-Antwort der Fragen 2 bis 7 wird mit einem Punkt gewertet, bei Frage 1 wird eine "Nein"-Antwort mit einem Punkt bewertet.

Eine Summe von 2 oder mehr Punkten deutet auf einen Alkoholmissbrauch oder auf eine Alkoholabhängigkeit hin.

Falls dies auf Sie zutreffen sollte, so sollte dies Anlass sein ein entsprechendes Gesprächsangebot bei Ihrem niedergelassenen Arzt, einer ambulanten Beratungs- und Behandlungsstelle oder unserer werktäglichen Suchtsprechstunde (10 – 11 Uhr) anzunehmen.