

Ihr Wegweiser durch das Buch

Der vorliegende Ratgeber soll Ihnen selbst, Ihren Angehörigen oder Ihren Patienten helfen, sich mit dem eigenen Alkoholkonsum auseinanderzusetzen, um zu einem gemäßigten Trinkverhalten zurückzufinden. Sie werden in vier Kapiteln und einem Serviceteil (mit weiterführenden Literaturtipps und Adressen) auf Ihrem Weg begleitet.

Buchteil 1: Wie steht es um meinen Alkoholkonsum?

Im ersten Buchteil finden Sie verschiedene Tests, anhand derer Sie prüfen können, wie es mit Ihrem eigenen Alkoholkonsum bestellt ist: Welchen Promillewert erreichen Sie an einem typischen Trinktag? Nehmen Sie so viel Alkohol zu sich, dass auf Dauer körperliche Folgeschäden zu erwarten sind? Sind Sie bereits alkoholabhängig? Angehörige finden einen Test zur sogenannten »Co-Abhängigkeit«, mit dem sie ihre Tendenz, sich selbst in die Alkoholprobleme ihres Partners zu verstricken, prüfen können. Wenn Sie zum Ergebnis gekommen sind, »Ja, ich möchte meinen Alkoholkonsum verändern!«, stellt sich die Frage nach dem Ziel: Möchten Sie einen kontrollierten, gemäßigten Alkoholkonsum oder ein alkoholfreies Leben anstreben? Am Ende des 1. Buchteils können Sie anhand einer Checkliste überprüfen, welches der beiden Ziele für Sie empfehlenswert ist.

Buchteil 2: Ihr Selbsthilfe-Programm – in 10 Schritten zu weniger Alkoholkonsum

Der zweite Buchteil umfasst Ihr Selbsthilfe-Programm. Es beginnt mit der Frage: Was ist unter kontrolliertem Trinken genau zu verstehen? Damit Sie schon an dieser Stelle wissen, »wohin die Reise führt«, sei Folgendes vorweggenommen: Beim selbstkontrollierten Trinken halten Sie Ihren Alkoholkonsum nach von Ihnen selbst festgelegten Regeln in Grenzen. Sie bestimmen! Das bedeutet, Sie planen immer für eine Woche im Voraus genau, wie viel Alkohol Sie an jedem der folgenden sieben Tage sowie an allen sieben Tagen zusammen höchstens trinken möchten. Den Hauptteil dieses Buchteils bilden die praktischen Schritte zum Erlernen des kontrollierten Trinkens. In zehn Schritten, die Sie der Reihe nach durchgehen sollten, lernen Sie, Ihren Alkoholkonsum systematisch zurückzuschrauben. Hier finden Sie auch konkrete Anleitungen, wie Sie ein Trinktagebuch führen, sich realistische Obergrenzen für Ihren wöchentlichen Alkoholkonsum setzen, Risikosituationen erkennen und mit Ausrutschern umgehen können, d. h., wenn Sie einmal mehr getrunken haben, als Sie eigentlich wollten.

Buchteil 3: Persönliche Bilanz – wo stehe ich nun und wie geht es weiter?

Im dritten Buchteil können Sie überprüfen, ob Sie nach der Veränderung Ihres Trink-

verhaltens dort gelandet sind, wo Sie hinwollten. Haben Sie Ihren Alkoholkonsum so weit in den Griff bekommen, dass Sie und die Ihnen nahestehenden Menschen damit zufrieden sind? Wenn ja: Wie können Sie diesen Erfolg stabilisieren? Wenn nein: Welche Hilfen gibt es für ein Leben ohne Alkohol? Darüber hinaus werden weitere Wege zum kontrollierten Trinken aufgezeigt. Diese reichen von ausführlichen, schriftlichen Anleitungen zum selbstständigen (autodidaktischen) Erlernen des kontrollierten Trinkens bis hin zur Unterstützung in Form von Einzel- oder Gruppengesprächen, die von einer Suchtfachkraft für kontrolliertes Trinken geleitet werden.

Buchteil 4: Wissenswertes rund um das Thema Alkohol

Der vierte und letzte Buchteil vermittelt Ihnen noch einige grundlegende Informa-

tionen zum Thema »Alkohol« und »Alkoholkonsum in Deutschland« und beantwortet oft gestellte Fragen, wie etwa: Wie viel darf ich trinken, ohne mich zu schädigen? Oder umgekehrt: Ist ein Glas Wein täglich gut für die Gesundheit? Ab welcher Blutalkoholkonzentration (‰, Promille) ist der Führerschein weg? Und wie viel darf ich höchstens trinken, um noch fahrtüchtig zu sein?

Zum Abschluss des Buches – Wenn Sie mehr wissen wollen ...

Im Service-Teil finden Sie weitergehende Anregungen, um sich mit dem Thema Alkohol und dem kontrollierten Trinken auseinanderzusetzen.

Andreas und Bettina

» Der Alkohol soll unser Leben nicht mehr so stark beeinflussen.

Durch das Buch hindurch begleiten Sie Andreas Meyer und Bettina Reim, die sich beide aufgrund ihres hohen Alkoholkonsums dazu entschieden haben, mithilfe des kontrollierten Trinkens ihre Trinkgewohnheiten zu ändern. Sie erleben beispielhaft, wie die Umstellung ganz konkret abläuft.

Andreas Meyer ist 41 Jahre alt und seit vielen Jahren ganztags als Software-Spezialist in einer größeren Firma beschäftigt. Er lebt mit seiner Frau in finanziell gesicherten Verhältnissen und hat einen kleinen, aber beständigen Freundeskreis. Seit seiner Jugend trinkt er Alkohol und ist es gewohnt, mit Freunden »einen draufzumachen«. Vor fünf Jahren kam es zu einem Stellenabbau in seiner Firma, wodurch seine Arbeitsbelastung deutlich zugenommen hat. Um sein Arbeitspensum bewältigen zu können, bleibt er meistens bis in den Abend in der Firma – und genehmigt sich, nachdem die anderen nach Hause gegangen sind, zur Erleichterung immer mal wieder einen Schluck aus der Cognacflasche. Zu

Hause trinkt er dann noch Bier. Zurzeit konsumiert Andreas täglich bis zu zwei große »Flachmänner« Cognac (je 0,1 l, also insgesamt zehn »einfache« Schnäpse) und zwei Flaschen Bier (= insgesamt 1 l), an manchen Tagen auch mehr. Sein hoher Alkoholkonsum hat Konzentrationsmängel und Fehler bei der Arbeit nach sich gezogen. Außerdem beklagt sich seine Frau inzwischen bitter über seine Reizbarkeit, die immer wieder zu verbalen Auseinandersetzungen führt, die auch schon einmal in körperliche übergegangen sind. All das setzt ihm innerlich zu und er hat Angst, dass es zum Bruch mit seiner Frau kommt: »Meine Frau hat mir schon mehrmals unmissverständlich klargemacht, dass es so nicht weitergehen kann. Mein Alkoholkonsum belastet sie«. Als er von der Möglichkeit des kontrollierten Trinkens hört, ist sein Interesse sofort geweckt – denn »ganz aufhören« kommt für ihn nicht in Frage, aber so weitertrinken wie bisher möchte er auch nicht.

Bettina Reim ist 47 Jahre alt und arbeitet 30 Stunden die Woche in der Lohnbuchhaltung einer Firma. Sie lebt alleine mit ihrem Mann, nachdem der 25-jährige Sohn und die 24-jährige Tochter ausgezogen sind. Ihr Mann ist in der Pharmabranche beschäftigt und beruflich öfters verreist. Bettina trank – abgestoßen vom massiven Alkoholkonsum ihrer Eltern – in ihrer Jugend nur wenig Alkohol, später dann mehr, manchmal sogar bis zur Trunkenheit. Seit dem Auszug der Kinder trinkt sie nun regelmäßig größere Mengen Alkohol. In Gesellschaft ihrer engeren Freundinnen ist es üblich, gemeinsam ein Gläschen Sekt zu trinken, was ihren Alkoholkonsum weiter gefördert hat. Mittlerweile trinkt sie unter der Woche nach der Arbeit, verteilt über den Nachmittag und Abend, zwischen drei und sieben Gläser Sekt (sieben Gläser zu ca. 0,1 l = 0,75 l = eine große Flasche Sekt), manchmal auch größere Mengen »ihres« Kräuterlikörs oder Wein. Wenn ihr Mann zu Hause ist, versucht er ihren Alkoholkonsum einzuschränken. Sie macht sich inzwischen große Vorwürfe, weil sie es nie so weit hatte kommen lassen wollen wie ihre Eltern. »Mein Sohn hat neulich bei einem Telefonat gemerkt, dass ich getrunken hatte, und hat mich direkt darauf angesprochen. Ich habe das abgestritten – und mich furchtbar schlecht dabei gefühlt.« Überhaupt: Sie weiß, dass ihre Kinder mit ihrem Alkoholkonsum nicht einverstanden sind. Als sie sich in alkoholisierendem Zustand eine klaffende Platzwunde zuzieht – sie ist beim Gardinenaufhängen von der Leiter gefallen – und in der Chirurgie der nahe gelegenen Klinik ärztlich versorgt werden muss, nimmt sie dies als letzten Anstoß dafür, etwas gegen ihren ausufernden Alkoholkonsum zu unternehmen: »Plötzlich wurde mir klar, dass

**Ich möchte auch
meiner Familie zuliebe
weniger trinken.**

der Alkohol mein Leben viel zu stark beeinflusst und mich sogar in Gefahr bringt.« Eine Freundin berichtet ihr, dass sie etwas über ein Programm zum kontrollierten Trinken gelesen habe. Bettina greift diese Anregung auf und entschließt sich, auf diesem Weg etwas gegen ihr Alkoholproblem zu unternehmen. ■



Ist kontrolliertes Trinken meine Methode?

Nehmen Sie Ihren Alkoholkonsum einmal genauer unter die Lupe. Wie viel trinken Sie wirklich? Verschiedene Tests geben Ihnen Aufschluss darüber, wie sehr Sie sich selbst oder andere durch Ihren Alkoholkonsum gefährden. Eine Checkliste am Ende des Buchteils hilft Ihnen bei der Entscheidung, wie es weitergehen soll.

10 Fragen zur Standortbestimmung

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat den Fragebogen AUDIT – eine Abkürzung für »Alcohol Use Identification Test« – entwickelt. Er ist ein guter Einstieg, um erste Anhaltspunkte darüber zu erhalten, wie der eigene Alkoholkonsum einzuschätzen ist. Weiß man, wo man steht, können weitere Überlegungen angestellt werden, ob und wie stark man den eigenen Konsum verändern will.

Die zehn Fragen beziehen sich auf die Menge und Häufigkeit des eigenen Alkoholkonsums (Fragen 1–3), Anzeichen einer Alkoholabhängigkeit (Fragen 4–6) und die negativen Folgen des Trinkens (Fragen 7–10). Jede Antwort wird mit einem Punktwert zwischen null und vier versehen (vgl. Fragebogen, oberste Zeile). Wenn man die Punktwerte aller zehn Fragen zusammenrechnet und auf einen Gesamtwert von acht oder mehr kommt, gibt es deutliche Anhaltspunkte dafür, dass man

sich selbst oder andere durch den Alkoholkonsum bereits geschädigt hat – oder dies auf Dauer wahrscheinlich ist. Vergleichen Sie zusätzlich die von Ihnen konsumierte Menge mit den ärztlichen Empfehlungen: Männer sollten pro Tag nicht mehr als 20 g Alkohol (= 0,5 l Bier oder 0,2 l Wein oder 3 Schnäpse) zu sich nehmen, Frauen die Hälfte davon. An zwei bis drei Wochentagen sollte gar kein Alkohol getrunken werden.

Fragebogen AUDIT der WHO zum Alkoholkonsum.

Punkte	0	1	2	3	4
1. Wie oft trinken Sie Alkohol?	nie	1-mal im Monat oder seltener	2- bis 4-mal im Monat	2- bis 3-mal die Woche	4-mal die Woche oder öfters
2. Wie viele alkoholische Getränke trinken Sie an einem typischen Trinktag? (1 Getränk entspricht 0,5 l Bier oder 0,2 l Wein oder 3 Schnäpse)	0,5–1	1,5–2	2,5–3	3,5–4,5	5 oder mehr

Punkte	0	1	2	3	4
3. Wie oft trinken Sie 3 oder mehr alkoholische Getränke zu einem Zeitpunkt, z. B. an einem Abend oder bei einer Feier? (1 Getränk entspricht 0,5 l Bier oder 0,2 l Wein oder 3 Schnäpsern)	nie	seltener als 1-mal im Monat	1-mal im Monat	1-mal in der Woche	täglich oder fast täglich
4. Wie oft können Sie nicht aufhören zu trinken, nachdem Sie damit angefangen haben?	nie	seltener als 1-mal im Monat	1-mal im Monat	1-mal in der Woche	täglich oder fast täglich
5. Wie oft können Sie wegen Ihres Alkoholkonsums Ihren Verpflichtungen nicht nachkommen?	nie	seltener als 1-mal im Monat	1-mal im Monat	1-mal in der Woche	täglich oder fast täglich
6. Wie oft brauchen Sie morgens erst einmal ein Glas Alkohol, um »in die Gänge zu kommen«?	nie	seltener als 1-mal im Monat	1-mal im Monat	1-mal in der Woche	täglich oder fast täglich
7. Wie oft haben Sie wegen Ihres Alkoholkonsums ein schlechtes Gewissen oder Schuldgefühle?	nie	seltener als 1-mal im Monat	1-mal im Monat	1-mal in der Woche	täglich oder fast täglich
8. Wie oft kommt es vor, dass Sie sich nach starkem Alkoholkonsum nicht mehr an bestimmte Dinge erinnern können?	nie	seltener als 1-mal im Monat	1-mal im Monat	1-mal in der Woche	täglich oder fast täglich
9. Haben Sie sich oder eine andere Person schon einmal unter Alkoholeinfluss körperlich verletzt?	nein		ja, aber nicht in den letzten 12 Monaten		ja, in den letzten 12 Monaten

Punkte	0	1	2	3	4
10. Hat sich ein Verwandter, Freund oder Arzt schon einmal Sorgen wegen Ihres Alkoholkonsums gemacht oder Ihnen geraten, weniger zu trinken?	nein		ja, aber nicht in den letzten 12 Monaten		ja, in den letzten 12 Monaten

Auswertung: Addieren Sie die Punktwerte der Fragen 1–10.

Interpretation: Ab acht Punkten gilt Ihr Trinkverhalten als risikoreich bzw. bereits schädigend. Eine Konsumreduktion oder Abstinenz sollte angestrebt werden.

Andreas und Bettina

» Unser Ergebnis hat uns erschreckt: Wir sind beide sehr gefährdet!

Andreas kommt im AUDIT auf 28 Punkte – ein sehr hoher Wert. Er berichtet:

»Ich trinke täglich Alkohol (vier Punkte bei Frage 1), und zwar meistens mehr als zum Beispiel sechs einfache Cognac und zwei Flaschen Bier (drei Punkte bei Frage 2), oft trinke ich sogar mehr als drei Getränke »am Stück« (vier Punkte bei Frage 3). Ich nehme mir immer wieder vor, abends bei der Arbeit nicht mehr als einen meiner »Flachmänner« zu trinken, damit ich nicht müde, lustlos und unkonzentriert werde. Leider gelingt mir das mindestens einmal wöchentlich nicht (drei Punkte bei Frage 4). Ich muss mir außerdem eingestehen, dass ich mindestens einmal pro Woche das, was ich mir vorgenommen habe, wegen meines Alkoholkonsums nicht schaffe (drei Punkte bei Frage 5).

Wenigstens trinke ich morgens keinen Alkohol (null Punkte bei Frage 6), trotzdem plagt mich alle paar Tage das schlechte Gewissen (drei Punkte bei Frage 7). Erinnerungslücken nach Alkoholkonsum (»Blackout«) hatte ich bislang zum Glück nie (null Punkte bei Frage 8). Aber einmal habe ich unter Alkoholeinfluss meine Frau gestoßen und dabei verletzt (sie ist gestürzt), deshalb muss ich mir wohl bei der 9. Frage vier Punkte geben.

Meine Frau hat mir schon öfter gesagt, wie schlimm sie meine Trinkgewohnheiten findet, sie hat auch schon mehrfach damit gedroht, sich von mir zu trennen, wenn es so weitergeht (vier Punkte bei Frage 10).

Andreas' Werte bei den zehn Fragen zeigen, dass sein Alkoholkonsum ein Ausmaß angenommen hat, das körperliche Schäden erwarten lässt (darauf deuten

die Fragen 1–3 hin), dass er Anzeichen von Alkoholabhängigkeit aufweist (Fragen 4–6) und sich bereits negative Folgen seines Trinkens eingestellt haben (Fragen 7–10).

Bettina gibt sich im AUDIT folgende Werte bei den Fragen 1 bis 10:

- »Frage 1: 4 Punkte (Ich trinke täglich.)
 - Frage 2: 2 Punkte (Es sind meistens ca. fünf Gläser Sekt zu je 0,1 l [oder Kräuterlikör] = ca. 2,5 Getränkeeinheiten.)
 - Frage 3: 0 Punkte (Ich ›trinke nicht durch‹, sondern zwischen dem Alkoholtrinken gibt es auch Stunden ohne Alkohol.)
 - Frage 4: 2 Punkte (Hier und da kommt es vor, dass ich abends mehr trinke, als ich eigentlich wollte.)
 - Frage 5: 0 Punkte (Ich finde schon, dass ich in meinem Beruf und im Haushalt alles gut schaffe.)
 - Frage 6: 0 Punkte (Schon am Morgen brauche ich Gott sei Dank keinen Alkohol als ›Wachmacher‹.)
 - Frage 7: 4 Punkte (Ich habe fast täglich Gewissensbisse wegen meines Alkoholkonsums.)
 - Frage 8: 0 Punkte (›Blackouts‹ hatte ich noch nie.)
 - Frage 9: 4 Punkte (Aber ich bin schon einmal alkoholisiert von einer Leiter gefallen.)
 - Frage 10: 4 Punkte (Meine Kinder und mein Mann sorgen sich und kritisieren mein Trinkverhalten.)«
- Ich habe mich sogar schon einmal verletzt, weil ich zu viel getrunken habe.**

Ihr AUDIT-Gesamtwert beträgt somit 20 – ein ebenfalls sehr hoher Wert, der dringenden Anlass für eine Veränderung bietet, denn körperliche Schädigungen durch ihren Alkoholkonsum sind zu erwarten (Fragen 1–3), Anzeichen einer Abhängigkeit bestehen (Fragen 4–6) und deutliche negative Folgeerscheinungen des Trinkens haben sich bereits eingestellt (Fragen 7–10). ■

Ermitteln Sie Ihre Trinkmenge

Im zweiten Buchteil wird im Rahmen der zehn Schritte zum kontrollierten Trinken das Trinktagebuch eingeführt, das Sie im Anhang dieses Ratgebers oder unter www.trias-verlag.de/kontrolliertes-trinken bzw. www.kontrolliertes-trinken.de zum Download finden. Wenn Sie dieses

Trinktagebuch eine oder mehrere Wochen lang führen oder es – gutes Erinnerungsvermögen vorausgesetzt – rückblickend für die letzte Zeit ausfüllen, können Sie leicht ermitteln, wie viel Alkohol Sie pro Tag durchschnittlich trinken. Wenn Sie gewohnheitsmäßig Tag für Tag in etwa

gleich viel trinken, können Sie bereits aus dem Stegreif sagen, wie viel es ist. Ist es mehr als die ärztlich empfohlene maximale Menge (vgl. Abb. Seite 91)? Dann wissen Sie: Ihr Alkoholkonsum birgt auf Dauer körperliche Risiken.

Eine Rückmeldung über die Menge Ihres Alkoholkonsums können Sie sich auch sehr komfortabel kostenlos im Internet unter www.kontrolliertes-trinken.de einholen. Wenn Sie dort unter dem Link »Alkohol-Selbsttest« bei »Grenzwerte« für eine Woche Ihren Alkoholkonsum eingeben, erhalten Sie tages- und wochenbezogen die Grammzahl des zugeführten Alkohols – und eine Rückmeldung, wie Ihr Konsum aus Sicht der WHO und anderer Fachorganisationen zu beurteilen ist. Bettina und Andreas füllen ein Trinktagebuch rückblickend für die letzten sieben Tage aus. Was dabei genau herauskommt, lesen Sie ab Seite 43. An dieser Stelle sei vorweggenommen, dass beide überrascht sind über ihre nun schwarz auf weiß dokumentierten Alkoholmengen, die sie in einer Woche konsumieren. Was sich bereits vom Ergebnis des AUDIT-Fragebogens her angedeutet hat, ist nun »auf den Punkt gebracht«: Sowohl Bettina als auch Andreas überschreiten täglich massiv die Zehn- bis Zwölf-Gramm-Grenze (Frauen) bzw. 20- bis 24-Gramm-Grenze (Männer), die man zur Vermeidung körperlicher oder sozialer Schäden im Auge behalten sollte (vgl. Abb. Seite 91). Alkoholfreie Tage gibt es bei ihnen gar nicht mehr.

Interessant in diesem Zusammenhang ist auch der Tagesverlauf ihrer Blutalko-

holkonzentration (BAK). Ihre eigene BAK können Sie anhand der Tabellen im letzten Buchteil abschätzen (s. Seite 96–99). Dazu müssen Sie wissen, wie viel Sie bis zum Zeitpunkt der BAK-Ermittlung (z. B. 23:30 Uhr) getrunken haben (z. B. drei Flaschen Bier = drei »Standardeinheiten«, SE) und über welchen Zeitpunkt Sie Alkohol zu sich genommen haben (z. B. ab 19:30 Uhr).

TIPP

Berechnen Sie für einen typischen Trinktag den Tagesverlauf Ihrer Blutalkoholkonzentration. Vergleichen Sie ihn mit den Grenzwerten (s. Seite 96–99), um zu prüfen, zu welchen Zeiten Sie nicht mehr fahrtüchtig sind.

Sie können sich aber auch auf der zuvor genannten Internetseite Ihre Blutalkoholkonzentration (BAK) berechnen lassen. Geben Sie dazu unter dem Link »Alkohol-Selbsttest« bei »Blutalkoholkonzentration« für zwei Tage ein, zu welcher Uhrzeit Sie was getrunken haben – und Sie erhalten sofort den Verlauf Ihrer BAK in einer Grafik aufbereitet. Zusätzlich wird Ihnen rückgemeldet, welche Gefahren und rechtlichen Konsequenzen Ihre BAK beim Führen eines Kraftfahrzeugs nach sich ziehen könnte.

Falls Sie eine App zur BAK-Berechnung nutzen möchten: Im Internet finden Sie in den App-Stores verschiedene Varianten (z. B. »AlcoDroid«). Greifen Sie auf eine zurück, die auch den Verlauf der BAK abbilden kann, nur so wissen Sie genau, wann Sie wieder fahrtüchtig sind.