



Wie der Gefahr der Alkoholabhängigkeit zu entrinnen ist

Unter dem Trinkspruch «Einer geht noch» als Motto referierte Oberarzt Bernhard Winkler von Psychiatrie St.Gallen Nord zur Frage «Was macht Alkohol zur Droge?» im Festsaal des Bahnhofs. Dabei wies er auf die zahlreichen gesundheitlichen Beeinträchtigungen hin, die der übermässige Alkoholkonsum auslösen kann.

Alkoholschäden Chronisch risikoreicher Alkoholkonsum liegt bei täglichem Alkoholkonsum bei einem gesunden, erwachsenen Mann vor, wenn er mehr als zwei bis maximal drei Standardgläser pro Tag zu sich nimmt. Ein Standardglas Alkohol enthält ungefähr zehn Gramm reinen Alkohol. So viel ist zum Beispiel in einem Glas Bier (0,25 Liter), einem Glas Wein (0,1 Liter) oder einem Schnaps (4cl) enthalten. Bei einer gesunden, erwachsenen Frau liegt die Grenze bei ein bis maximal zwei Standardgläsern pro Tag. Winkler empfiehlt, die angegebenen Grenzen nicht zu überschreiten und an zwei Tagen pro Woche ganz auf Alkohol zu verzichten. Positiv ist, dass der risikoreiche Alkoholkonsum bei den Männern von 30,1 Prozent im Jahre 1992 auf 17,4 Prozent im Jahre 2012 zurückgegangen ist. Es wird allgemein viel weniger Alkohol getrunken, doch die hohe Zahl der Betroffenen gibt immer noch zu denken.

Schwere gesundheitliche Folgen Winklers Ausführungen über die gesundheitlichen Folgen des über-

mässigen Alkoholkonsums waren besonders eindrücklich. «Alkohol ist grundsätzlich für alle Organe des menschlichen Körpers toxisch (giftig)», erklärte der Oberarzt wörtlich. Die Sterblichkeitsrate ist bis zu sieben Mal erhöht gegenüber dem Bevölkerungsdurchschnitt. Besonders betroffen sind Leber, Speiseröhre, Magen, Darm, Bauchspeicheldrüse und Haut, aber auch das Nervensystem, Atmung, Lunge, Herz, Blutdruck, Kreislauf und Blut. Das Krebsrisiko in Mundhöhle, Kehlkopf und Rachen ist erhöht. Es besteht die Gefahr von Fettleber, Leberzirrhose, Schrumpfleber, Leberkrebs, Übergewicht, Gedächtnisverlust, Bluthochdruck und Impotenz. Dazu kommen diverse soziale Folgeschäden.

Vorsicht bei der Angabe von positiven Effekten

Winkler warnte auch davor, den neuerdings auftauchenden Behauptungen über positive Effekte von alkoholischen Getränken Glauben zu schenken. Einige Studienergebnisse haben sich bei genauerem Hinsehen nicht bestätigt. Bei bestimmten Erkrankungen kann in Einzelfällen ein Nutzen niedriger Mengen Alkohol gesehen werden. Der gesundheitsfördernde Aspekt von Alkohol als Prophylaxe von Herz-/Kreislaufkrankungen trifft nur bei Menschen zu, die bereits einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erlitten haben oder für ältere Menschen mit mehr als einem weiteren Risikofaktor. Dagegen sind die gesundheitlichen

Schädigungen psychischer und physischer Natur enorm. Das lässt sich auch mit den Kosten ausdrücken, welche sich in der Schweiz auf 4,2 Milliarden pro Jahr belaufen. Es handelt sich um 0,86 Milliarden direkte Kosten und 3,4 Milliarden indirekte.

Viele Behandlungsmöglichkeiten

Für die Bekämpfung des risikoreichen Alkoholkonsums beziehungsweise der Alkoholabhängigkeit stehen nach Winkler heute zahlreiche Möglichkeiten zur Verfügung. Vieles kann selbst getan werden, zum Beispiel mit Selbst-Tests, wobei das Ziel der Konsumreduktion oder der Abstinenz im Vordergrund steht. Auch im Internet stehen gute Informationen von Fachgremien zur Verfügung. Vielfältig sind auch die Behandlungsangebote (Beratung, Entzug, Entwöhnung, Nachsorge). Stationäre Entzugsbehandlungen sind in der Psychiatrie St.Gallen Nord möglich, aber auch in einem der somatischen Spitäler.

Langzeittherapien können ebenfalls in der Psychiatrie St.Gallen Nord erfolgen, zum Beispiel tagesklinisch. Stationäre Einrichtungen bestehen in unserer Region in Tübach (Mühlhof) oder Ellikon (Forel-Klinik). Vorstationäre Beratung als auch suchtspezifische Nachsorge bieten die Suchtberatungsstellen der Gemeinden beziehungsweise gemeinnützige Institute an, zum Beispiel das Blaue Kreuz. Wichtig ist, dass rechtzeitig Hilfe beansprucht wird, nicht erst wenn die Probleme riesig geworden sind. *we*

Hauptausgabe

St. Galler Nachrichten
9014 St. Gallen
071/ 227 25 00
www.st-galler-nachrichten.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 47'683
Erscheinungsweise: 49x jährlich



psychiatrie
st.gallen
nord

Seite: 7
Fläche: 53'543 mm²

Auftrag: 531008
Themen-Nr.: 531.008

Referenz: 69483316
Ausschnitt Seite: 2/2



Oberarzt Bernhard Winkler.

z.V.g.