



Anton-Proksch-Institut für Suchtkranke in Wien-Kalksburg: 330.000 Menschen sind in Österreich alkoholkrank, drei Viertel davon sind Männer.

Gesellschaftsdroge Alkohol

Alkohol ist aus dem gesellschaftlichen Leben nicht wegzudenken. In Österreich sind 330.000 Menschen alkoholkrank. Neue Therapien helfen, um vom Alkohol wieder los zukommen.

In Österreich werden jedes Jahr pro Einwohner 128 Liter Bier verbraucht; in Tschechien, Irland und Deutschland ist der Konsum noch höher. Rund 40 Liter Wein trinkt der Durchschnitts-Österreicher pro Jahr und liegt damit an zwölfter Stelle im internationalen Vergleich, laut einer Statistik aus dem Jahr 2001. Kaum ein festlicher Anlass wird ohne Alkoholkonsum begangen, ausgenommen Kindergeburtstage. Der Pro-Kopf-Alkoholkonsum der Österreicher ist nach dem Krieg mit dem zunehmenden Wohlstand kontinuierlich angestiegen. In den 70er-Jahren hat er den Höhepunkt erreicht und ist dann langsam wieder zurückgegangen.

„Fünf Prozent der österreichischen Bevölkerung über 15 Jahre sind alkoholkrank. Zählt man den problematischen Umgang mit Alkohol dazu, er-

höht sich diese Zahl auf 20 Prozent“, erklärt Oberarzt Dr. Hubert Poppe vom Anton-Proksch-Institut, dem Therapiezentrum für Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit in Kalksburg und leitender Oberarzt der Suchtberatung Wiener Neustadt. Das bedeutet: 330.000 Menschen sind in Österreich alkoholkrank, 73 Prozent davon sind Männer und 27 Prozent Frauen. 720.000 sind von Alkoholmissbrauch betroffen, davon 61 Prozent Männer und 39 Prozent Frauen.

Gesellschaftlich akzeptiertes Suchtmittel. Die Problematik besteht darin, dass Alkohol als gesellschaftlich akzeptierte Droge sehr leicht zugänglich und verfügbar ist. Jeder Österreicher, der regelmäßig Alkohol konsumiert, trägt somit das Risiko, damit ein Problem zu bekommen. „Aus der Erfah-

rung vieler Betroffener kann ich sagen, dass ein NEIN zu einem Glas Alkohol, in welcher Form auch immer, dann zum Problem wird, wenn der Ablehnende eigentlich doch ganz gerne ein Glas trinken würde. Leider ist ein NEIN zu einem Glas Alkohol in unserer Gesellschaft etwas, das außerhalb der Norm liegt, aber es zeigen sich Tendenzen, dass die Akzeptanz des Nichttrinkens in den letzten Jahren doch deutlich zugenommen hat“, sagt Poppe.

Die Suchtkrankheit verläuft in Stadien und die Übergänge vom Konsum zum problematischen Gebrauch und zur Abhängigkeit sind fließend. „Wenn das soziale Umfeld eines Betroffenen erste Anzeichen erkennt und sie oder ihn damit konfrontiert, treten suchtspezifische Mechanismen wie Bagatellisierung, Verharmlosung und Verleug-

SELBSTTEST

Bin ich alkoholgefährdet?

Ein Standardgetränk ist ein kleines Bier, ein Achtel Wein oder ein einfacher Schnaps. Zählen Sie bitte die Punkte neben der Antwort, die Sie gewählt haben, zusammen und vergleichen Sie diese mit den angegebenen Auswertungsergebnissen.

1) Wie oft trinken Sie alkoholhaltige Getränke?

- nie (0)
- weniger als einmal im Monat (1)
- zwei- bis viermal im Monat (2)
- zwei- bis dreimal in der Woche (3)
- viemal oder öfters die Woche (4)

2) Wie viele Standardgetränke konsumieren Sie an einem typischen Tag, an dem Sie trinken?

- 1 oder 2 (0)
- 3 oder 4 (1)
- 5 oder 6 (2)
- 7 oder 8 (3)
- 10 oder mehr (4)

3) Wie oft trinken Sie sechs oder mehr Standard-Getränke bei einer derartigen Gelegenheit?

- nie (0)
- weniger als einmal im Monat (1)
- monatlich (2)
- wöchentlich (3)
- täglich oder fast täglich (4)

4) Wie oft im letzten Jahr haben Sie festgestellt, dass Sie nicht zu trinken aufhören können, wenn Sie einmal angefangen haben?

- nie (0)
- weniger als einmal im Monat (1)
- monatlich (2)
- wöchentlich (3)
- täglich oder fast täglich (4)

5) Wie oft während des letzten Jahres waren Sie nicht in der Lage, Ihre Aufgaben zu erfüllen, weil Sie getrunken haben?

- nie (0)
- weniger als einmal im Monat (1)
- monatlich (2)
- wöchentlich (3)
- täglich oder fast täglich (4)

6) Wie oft im letzten Jahr benötigten Sie morgens ein alkoholisches Getränk, um nach einem „alkoholhaltigen“ Abend wieder auf die Beine zu kommen?

- nie (0)
- weniger als einmal im Monat (1)
- monatlich (2)

- wöchentlich (3)
- täglich oder fast täglich (4)

7) Wie oft im letzten Jahr hat es Ihnen leid getan und haben Sie sich schuldig gefühlt, nachdem Sie Alkohol getrunken haben?

- nie (0)
- weniger als einmal im Monat (1)
- monatlich (2)
- wöchentlich (3)
- täglich oder fast täglich (4)

8) Wie oft im letzten Jahr konnten Sie sich an Ereignisse des Vortages nicht erinnern, weil Sie Alkohol getrunken haben?

- nie (0)
- weniger als 1 mal im Monat (1)
- monatlich (2)
- wöchentlich (3)
- täglich oder fast täglich (4)

9) Sind Sie oder eine andere Person in Folge Ihres Trinkens verletzt worden?

- nein (0)
- ja, aber nicht im letzten Jahr (2)
- ja, während des letzten Jahres (4)

10) Hat sich ein Verwandter oder Freund, ein Arzt oder eine andere medizinisch geschulte Person über Ihre Trinkgewohnheiten beunruhigt gezeigt oder Ihnen empfohlen, sich einzuschränken?

- nein (0)
- ja, aber nicht im letzten Jahr (2)
- ja, während des letzten Jahres (4)

ERGEBNIS

Mehr als 5 Punkte: Ihr Alkoholkonsum hat ein Ausmaß erreicht, das bereits gesundheitsschädlich sein könnte. Besprechen Sie bitte Ihre Trinkgewohnheiten und die einzelnen Testantworten mit einem Arzt oder Psychologen Ihres Vertrauens, in einer Beratungsstelle oder spezialisierten Ambulanz.

Mehr als 8 Punkte: Ihr Alkoholkonsum hat ein Ausmaß erreicht, das schädlich für Ihre Gesundheit ist. Sie sind stark gefährdet alkoholabhängig zu werden und könnten bereits unter den Folgeerscheinungen des Alkoholmissbrauchs leiden. Wenden Sie sich bitte so rasch wie möglich an eine Beratungsstelle oder spezialisierte Ambulanz.

© Weltgesundheitsorganisation (WHO)

nung zu Tage. Auch aus der Tatsache heraus, dass Suchtkrankheit leider sehr stigmatisiert und immer noch fälschlicherweise als selbst verschuldet betrachtet wird“, erläutert Poppe.

Gefährdungsgrenze. Der Alkoholkonsum wird als gesundheitsgefährdend eingestuft bei, wenn Männer mehr als 60 Gramm reinen Alkohol pro Tag konsumieren, das entspricht in etwa drei halben Liter Bier oder drei Viertel Wein. Bei Frauen ist diese Grenze noch niedriger; sie gelten bereits bei 40 Gramm reinen Alkohol als gefährdet, das entspricht einem Liter Bier oder zwei Viertel Wein. 20 Gramm reiner Alkohol sind in einem halben Liter Bier oder einem Viertel Liter Wein oder drei kleinen Schnäpsen enthalten. Als ungefährlich wird ein halber Liter Bier oder ein Viertel Wein eingestuft.

Prävention und Therapien. „Es kann nie zu viel Aufklärung und Information geben. Derzeit laufen viele Präventionskampagnen. Das Anton-Proksch-Institut ist sehr intensiv in der Präventionsarbeit engagiert – in Schulen, mit Vorträgen und Seminaren. Als Ziel kann ich mir sehr gut vorstellen, dass Menschen, die einen problematischen Umgang mit Alkohol bemerken, sich bereits in dieser Phase an Experten wenden, um die in der Regel schwerwiegendere Folgeerscheinung einer Abhängigkeit zu vermeiden“, berichtet Poppe.

Die Behandlung der Alkoholsucht kostet viel Mut. Das Therapiekonzept des Anton-Proksch-Institutes hat sich seit vielen Jahren bewährt und wird immer weiterentwickelt. Für jene, die die innere Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit haben, bietet es gute Voraussetzungen für eine erfolgreiche Behandlung und Perspektiven für den Alltag danach. Das Therapiekonzept besteht aus vier Schritten. Begonnen wird mit dem Bodycheck, der die Diagnose und medizinische Behandlung umfasst. Dabei wird nicht nur eine neurologische Untersuchung und ein psychiatrisches Diagnose erstellt, sondern es werden auch verschiedene medizinische Untersuchungen durchgeführt. Danach folgt die Suche nach den Ursachen mit der Identifikation der auslösenden Prozesse, dabei wird sehr viel Motivationsarbeit geleistet, es gibt Psychotherapien sowie Gedächtnis- und Entspannungs-



Oberarzt Hubert Poppe (Anton-Proksch-Institut): „Fünf Prozent der österreichischen Bevölkerung über 15 Jahre sind alkoholkrank.“

trainings. Die Pharmakotherapie hilft in dieser Phase mit einer abstinentenunterstützenden Medikation. Schritt drei beschäftigt sich mit der Aktivierung und sozialen Stabilisierung, dazu gehören die Arbeitstherapie genauso wie die Berufsberatung, eine eventuelle Umschulung und die Arbeitsplatzvermittlung, aber auch Sport und Bewegung, sowie ein Problemlösungstraining mit Hilfe zur Selbsthilfe. Der vierte und letzte Schritt ist die ambulante Weiterbehandlung, dabei soll die Motivation zur Abstinenz aufrechterhalten bleiben. Die medikamentöse Behandlung, die Psychotherapien und soziotherapeutische Maßnahmen werden fortgesetzt. Es gibt Hilfe und Behandlung bei Abstinenzkrisen und Rückfällen, sowie Kontakte zu Selbsthilfegruppen.

„Die Nachbetreuung nach einem stationären Aufenthalt ist eine wichtige Unterstützung für den Betroffenen, um das während des stationären Aufenthalts formulierte Ziel, die deutliche Verbesserung der Lebensqualität, zu erreichen“, betont Poppe. „Dieser Prozess kann weit reichende Therapien erfordern: psychologische und psychiatrische Behandlung von Grundstörungen, sozialtherapeutische Maßnahmen und pharmakologische Unterstützung können notwendig werden, um letztendlich das Therapieziel zu erreichen, nämlich dem Betroffenen wieder zu einem autonomen und freudvollen Leben zu verhelfen.“ S. B.

VERKEHRSPLANUNG ♦ EISENBAHNPLANUNG
UMWELTSCHUTZ ♦ PROJEKTMANAGEMENT
STRASSENBAU ♦ BRÜCKENBAU
BAU-KG ♦ ÖRTLICHE BAUAUFSICHT

Dipl.-Ing. Josef Prem

ZIVILINGENIEUR FÜR BAUWESEN



INTERNET: www.ig-prem.at

3130 Herzogenburg, Josef Würtz-G. 24

Tel.: 02782/855 56-0*; Fax: 02782/855 57-22

e-mail: herzogenburg@ig-prem.at

1050 Wien, Schloßgasse 11/3

Tel.: 01/544 08 16-0*; Fax: 01/544 08 17-42

e-mail: wien@ig-prem.at



Dr. Wiktor Rawik

Facharzt für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde

Ordination:

MO und DO 8.00 - 12.00 Uhr

DI und MI 14.00 - 19.00 Uhr

und nach Vereinbarung

1110 Wien

Simmeringer Platz 1 / Top 4 (Hochhaus)

Tel. 769 78 11

Alle Kassen

ALPA

GESELLSCHAFT FÜR ELEKTROANLAGENBAU
UND ELEKTROINSTALLATIONEN GES.M.B.H.

STÖRUNGSDIENST

Elektroanlagen
Sprechanlagen
EDV-Netzwerke
Kabel-TV-Anlagen

1160 WIEN • LIEBHARTSGASSE 44 • TEL. 01/495 22 85-0 FAX DW 21
www.alpa.at email: office@alpa.at