



Das Einstiegsalter für regelmäßigen Alkoholkonsum ist seit 1970 von 15 Jahren auf heute

12 Jahre gesunken



2200

Kinder werden jährlich mit Fehlbildungen aufgrund von Alkohol in der Schwangerschaft geboren



Bei **0,5 Promille**

nimmt die Sehleistung schon um 15 % ab

Alkoholabhängigkeit verkürzt die Lebenserwartung um

15 Jahre



28 %

aller Fälle von Vergewaltigung und sexueller Nötigung werden unter Alkoholeinfluss begangen

55 %

der 18- bis 25-jährigen Männer trinken mindestens einmal pro Woche Alkohol



Alkoholkonsum verursacht jährlich

26,7 Mrd. Euro

an volkswirtschaftlichen Kosten



15 898

Verkehrsunfälle mit Personenschäden ereigneten sich 2011 unter Alkoholeinfluss. Dabei kamen

400

Menschen ums Leben



Schätzungsweise

74 000

Menschen sterben jährlich an den gesundheitlichen Folgen eines riskanten Alkoholkonsums

Erst seit **1968**

gilt Alkoholismus als Krankheit



Wann ist es Sucht? Und wie kommt man von ihr wieder los?

Von **KERSTIN QUASSOWSKY** und **VOLKER WEINL**

Ein Bierchen zum Feierabend, ein Piccolochen mit Freundinnen. Was sich so harmlos anhört, kann der Beginn einer schleichenden Alkoholsucht sein. So trinkt jeder Deutsche im Schnitt rund 9,6 Liter reinen Alkohol pro Jahr. Ab wann der Konsum schädlich wird, erklären Experten in BILD am SONNTAG.

Wird jeder, der ab und zu (viel) trinkt, automatisch zum Alkoholiker?

Professor Karl Mann, Lehrstuhl für Suchtforschung am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit Mannheim: „Nein, außer wenn jemand lange exzessiv trinkt. Dabei spielen mehrere Faktoren eine Rolle; vorrangig sind es genetische Einflüsse, also eine gewisse Verletzlichkeit, die vererbt wird. Es gibt nicht das eine Suchtgen, sondern es hängt an vielen Hundert Genen, die in jedem Einzelfall unterschiedlich zusammenwirken.“

Welche weiteren Faktoren sind ausschlaggebend?

Prof. Mann: „Beispielsweise die Verfügbarkeit. So ist in Deutschland Alkohol sieben Tage pro Woche 24 Stunden lang verfügbar. Auch das Einstiegsalter spielt eine Rolle. Bei Jugendlichen, die bereits mit elf oder zwölf Jahren mit Alkohol anfangen, liegt das Suchtrisiko bei 40 Prozent. Bei den 15- bis 16-Jährigen beträgt es „nur“ sieben Prozent. Das weit verbreitete Komasaufen unter Kindern wird in 20 Jahren deutliche Spuren in den Suchtkliniken hinterlassen.“

Wieso greifen schon Kinder zur Flasche?

Autor Wolfgang Büscher („Generation Wodka“) vom Kinder- und Jugendwerk Arche: „Kinder merken früh, dass Alkohol ein fester Teil des Alltags ist. In vielen Wohnzimmern gehören die Flaschen dazu wie das Mobiliar. In den Städten

sieht man immer mehr Menschen trinken. Und auch auf dem Land gehört Alkohol bei Festen und in Vereinen dazu. Das nehmen sich Kinder zum Vorbild.“

Was können Eltern tun?

Büscher: „Vor den Augen der Kinder vorsichtig mit Alkohol umgehen. Die Flaschen sollten für Kinder nicht zugänglich sein. Totschweigen kann man das Thema aber nicht. Deshalb besser mit den Kids offene Gespräche führen und den Alkohol nicht mystifizieren. Also über die Gefahren aufklären und nicht tolle Geschichten über Alkohol-Exzesse erzählen.“

Ab wann gilt man als abhängig?

Prof. Mann: „Wenn drei von sechs Kriterien erfüllt sind, etwa, wenn die Kontrollfähigkeit über den Alkoholkonsum verloren

Alkohol lässt das Gehirn schrumpfen

Alkohol ist ein Zellgift. Bei jedem Vollrausch sterben Tausende Nervenzellen. Die Auswirkung zeigen zwei Gehirn-Aufnahmen. Oben das Gehirn eines gesunden 33-Jährigen, ...



... unten das eines 31-jährigen Alkoholikers. Im Vergleich ist die Hirnsubstanz des Alkoholkranken geschrumpft, die Hohlräume (schwarz) sind gewachsen (rot). Folge: Denken und Gedächtnis sind enorm eingeschränkt.

Henning Hirsch 1995 im Urlaub an der Côte d'Azur. Damals war die Familie noch intakt. „Den abendlichen Urlaubswein konnte ich noch ohne Kontrollverlust genießen“, sagt er



Überall lockt der Alkohol, hier an der Bar eines Bonner Hotels. Doch Henning Hirsch, 51, bleibt bei Mineralwasser

gesamt 30-mal. Dass er Dutzende Mitpatienten hat sterben sehen, dass er im Suff von einem Gerüst stürzte. Vor Freunden und Familie in seinem eigenen Erbrochenen gelegen hat. All das erzählt er ohne erkennbare Gefühlsregung. So, wie er es bei den Psychologen und Therapeuten getan hat, die er nicht leiden konnte. „Ist halt so passiert. Man wird zum absoluten Egoisten. Deshalb konnte ich erst aufhören, als ich erkannte, ich muss es meinetwegen tun. Als es um mein Überleben ging“, sagt er.

Seine Rettung: Sofort nach dem 6-Promille-Rausch begann Hirsch, die vier Jahre

Totalabsturz aufzuschreiben. „Das Buch wurde meine neue Droge und war gleichzeitig meine Therapie“, sagt er. „Saufdruck“ (Schwarzkopf & Schwarzkopf, 14,95 Euro) ist ein Roman, keine Autobiografie. „Ich hätte sonst viel Peinliches verschwiegen, aber das meiste ist tatsächlich so passiert“, sagt Hirsch. Dabei sei das Problem durch das Verleugnen erst groß geworden. „Aber so wird in unserer Gesellschaft mit der Droge Alkohol umgegangen. Sie wird verharmlost, ist legal. Deshalb geht es mir nur darum zu sagen: Es gibt ein Zurück.“

Selbst bei einem „Hardcore-Alki“, so nennt er sich, wie ihm. Hirsch hat keine bleibenden körperlichen Schäden. „Ich hatte Glück.“

Der Weg in die Abstinenz sei hart gewesen. Ein Jahr lang ging er in keine Kneipe, lief Slalom im Supermarkt, um die Alkoholregale zu vermeiden. Er geht einmal wöchentlich zur Selbsthilfegruppe, macht Sport und versucht, sich gesund zu ernähren. Und Hirsch arbeitet wieder, als Telefonist in der Marktforschung. „**Ich mache ganz kleine Schritte. Abstinenz ist ein Tagesgeschäft. Ich werde immer ein Alkoholiker bleiben. Wenn auch jetzt ein trockener.**“