

«ES BRAUCHT DEN WILLEN ZUR VERÄNDERUNG»

Mehr als 250 000 Personen in der Schweiz sind alkoholabhängig. Weshalb einige Menschen ein grösseres Risiko haben, eine Sucht zu entwickeln, sagt der Psychiater Marc Vogel.

— Interview **Jeanne Fürst** und **Fabienne Eichelberger**

Marc Vogel, wann gilt man als alkoholabhängig?

Gemäss der aktuellen Definition, wenn drei der folgenden sechs Punkte zeitgleich zutreffen: 1. Man hat gegenüber der Wirkung von Alkohol eine Toleranz entwickelt. 2. Man hat Schwierigkeiten, den Konsum zu kontrollieren. 3. Man vernachlässigt seine Interessen und Pflichten. 4. Man konsumiert trotz eindeutiger schädlicher Folgen weiter. 5. Man verspürt ein starkes Verlangen, Alkohol zu trinken. 6. Entzugssymptome. **Gibt es Alarmsignale, die auf eine beginnende Sucht hindeuten?**

Wer in gewissen Situationen regelmässig trinkt oder den Alkohol einsetzt, um negative Gefühle zu betäuben, sollte sich Gedanken über seinen Konsum machen.



Zu oft zu tief ins Glas schauen: Für Betroffene gibt es gute Anlaufstellen.

Haben einige Menschen ein grösseres Risiko, eine Sucht zu entwickeln?

Ja, die Veranlagung macht je nach Substanz 30 bis 70 Prozent des Risikos aus. Und Menschen mit traumatischen Kindheits-erlebnissen sind gefährdeter. Auch psychische Erkrankungen wie Depressionen und bipolare Störungen erhöhen das Risiko.

Wie verändert sich das Gehirn durch eine Abhängigkeit?

Bei gesunden Menschen können unter anderem gutes Essen,



MARC VOGEL, 48, ist Chefarzt am Zentrum für Abhängigkeitserkrankungen (ZAE) der UPK Basel.



JEANNE FÜRST, 62, moderiert die Sendung «Gesundheit heute» und stellt Expertinnen und Experten Fragen.

soziale Kontakte und Sex das Belohnungssystem stimulieren, worauf der Botenstoff Dopamin ausgeschüttet wird. Durch den Missbrauch von Alkohol, Tabak und illegalen Drogen verliert das Belohnungssystem die Fähigkeit, auf normale Reize zu reagieren. Dieser Mechanismus kann mit Therapien weitgehend rückgängig gemacht werden – es braucht jedoch viel Zeit.

Was hilft, eine Alkohol-sucht zu bekämpfen?

Am Anfang stehen die Erkenntnis, dass ein Problem vorliegt, und der Wille, etwas zu ändern. Dann folgt eine Entzugsbehandlung mit Medikamenten gegen die Symptome. Diese dauert fünf Tage bis zwei Wochen. Anschliessend werden Strategien vermittelt, um den Alkoholkonsum zu vermeiden.

Sollte stets die Abstinenz das Ziel sein?

Nein, auch ein kontrollierter Konsum ist möglich. Im Laufe der Therapie erkennen aber viele Betroffene, dass dies schwieriger umzusetzen ist, als ganz auf Alkohol zu verzichten.

Wo finden Betroffene Hilfe?

Sie können ihr Problem beim Hausarzt oder bei der Hausärztin thematisieren, sich an Suchtberatungsstellen, an Selbsthilfe-Organisationen oder an Psychiaterinnen und Psychologen wenden. Wichtig: Auch Angehörige von Suchtkranken können sich bei der Suchtberatung Hilfe holen, und auch für sie gibt es Selbsthilfe-Organisationen. ■

IN DER NÄCHSTEN SENDUNG am Samstag, 23. 12. 2023, 18.10 Uhr auf SRF 1 **WEIHNACHTSSENDUNG**

Mit der Weihnachtssendung möchte Dr. Jeanne Fürst dem Publikum eine Auszeit vom Alltag bieten. Sie spricht mit Heidi Maria

Glössner, Dodo Hug und Efisio Contini sowie mit Peter Reber über Glück, Herausforderungen und Erfahrungen im Leben.

WIEDERHOLUNGEN Sonntag, 24. 12., um 20.30 Uhr auf SRF Info; **INFOS** gesundheit-heute.ch; **PRÄSENTIERT VON** der «Schweizer Familie»; **UNTERSTÜTZT VON** Universitätsklinik Balgrist, Clarunis – Universitäres Bauchzentrum Basel, Interpharma, Viollier, Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel