

# „Guter“ Freund!?



Es gibt viele Gründe, weshalb wir **Alkohol** konsumieren: Geburtstag, Urlaub, Wiedersehen. Dabei geht es nicht um sein Verteufeln, denn wie immer macht die Dosis das Gift.

**E**s ist überhaupt nichts dagegen zu sagen, wenn man mal Alkohol trinkt. Wichtig ist jedoch, nicht regelmäßig, nicht zu oft und nicht aus kompensatorischen Gründen zur Flasche zu greifen. Denn Alkohol ist die Alltagsdroge Nummer eins. Der Übergang vom sporadischen zum zwanghaften Konsum, bei dem die Kontrolle über das Trinkverhalten verlorengeht und der bis zur Veränderung der Persönlichkeit führt, ist anfangs fließend. Aber es handelt sich um ein schwerwiegendes Problem, das ein Betroffener ab einem gewissen Zeitpunkt nicht mehr selber lösen kann. Über Entstehung,

Symptome und vieles mehr lesen Sie bei **SLO1**, „Alkoholismus“, welche dramatischen Auswirkungen diese Krankheit hat, die übrigens bereits 1848 vom schwedischen Arzt Magnus Huss erstmalig als solche definiert wurde.

**Auswirkungen** Mehr als 40 000 Menschen sterben jährlich in Deutschland aufgrund ihres übermäßigen Alkoholkonsums, die Lebenserwartung eines Alkoholkranken ist im Vergleich zu einem gesunden Menschen um 10 bis 15 Jahre geringer. Ausführlich beschrieben wird dies unter **SLO2** „Alkoholismus“, wo Sie auch einen sogenannten „Alkohol-Risikotest“ für eine erste Tendenz finden.

Dass ein Rausch nicht nur Spaß machen, sondern auch zu Leberzirrhose, Bluthochdruck und anderen fatalen Folgen beitragen kann, wird in verschiedenen Berichten auf **SLO3**, „mehr“, „Gesundheit“, „Sucht und Drogen“, „Alkohol“ beschrieben.

Als zentrale Plattform zur „Aktionswoche Alkohol 2015“ mit dem Motto „Alkohol? Weniger ist besser“ präsentiert sich **SLO4**. „Ziel ist es, die Menschen mit persönlicher Ansprache in ihren unterschiedlichen Lebens- und Arbeitsbereichen zu erreichen.“ Diese Aktionswoche wird unter der Schirmherrschaft der Drogenbeauftragten der Deutschen Haupt-

stelle für Suchtfragen (DHS) e. V. zu den unterschiedlichsten Problemfällen mit Alkohol betrieben. Weiterführende Informationen zur Arbeit der DHS finden Sie unter **SLO5**.

## Wenn die Jugend kippt

Einen Sonderplatz nehmen das vor allem unter Jugendlichen immer weiter um sich greifende Komasaufen, **SLO6**, Suche „Alkoholexzesse bei Jugendlichen“, und das Binge-Drinking, **SLO7**, ein. Hierbei muss in kurzer Zeit möglichst viel Alkohol getrunken werden. Informationen entnehmen Sie bitte auch **SLO8**, Suche nach „Komasaufen“. Laut Statistischem Bundesamt kamen 2012 insgesamt 26 673 Jungen und

Mädchen zwischen 10 und 19 Jahren wegen akuten Alkoholmissbrauchs in Krankenhäuser. Das gemeinnützige Informationsportal „Suchtmittel.de“, **SL09**, informiert zu einem ähnlichen Thema, das bei Jugendlichen weite Kreise zieht: Flatrate-Saufen. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung wendet sich auf **SL10** unter anderem mit dem Thema Rauschtrinken direkt an die Jugendlichen.

**Kontrolliertes Trinken – gibt's das?** Wie viel ist zu viel? Ein Konzept der 1960er-Jahre aus Australien und den USA setzt auf das Motto „Weniger ist besser, aber gar nichts ist kaum machbar“. Statt auf Al-

mit Hilfelehrgängen, wertvoll. Selbsttest, Grenzwertbestimmung, Formular für Trinktagebuch etc. sind nur einige Stichworte. Interessant beim Selbstcheck ist die Tatsache, dass Frauen schneller gewisse Pegel erreichen als Männer. Mehr dazu finden Sie unter **SL13**, „Alkohol“, „FAQ“.

**Es gibt Hilfe** „Keine Macht den Drogen“ präsentiert sich auf **SL14** mit Unterstützung bei Suchtproblemen und unter anderem einem Alkoholcheck unter „Jugendliche“. Sich das Problem und erst recht die Sucht einzugestehen, ist schwierig. Bei der Orientierung und Problemlösung helfen die Anonymen Alkoholiker unter **SL15**.

## Übersicht SoftLinks (SL)

SL01	<a href="http://de.wikipedia.org/">http://de.wikipedia.org/...</a>
SL02	<a href="http://www.onmeda.de/">www.onmeda.de/...</a>
SL03	<a href="http://www.sueddeutsche.de/">www.sueddeutsche.de/...</a>
SL04	<a href="http://www.aktionswoche-alkohol.de/">www.aktionswoche-alkohol.de/...</a>
SL05	<a href="http://www.dhs.de">www.dhs.de</a>
SL06	<a href="http://www.focus.de/">www.focus.de/...</a>
SL07	<a href="http://www.aktionswoche-alkohol.de/">www.aktionswoche-alkohol.de/...</a>
SL08	<a href="http://www.t-online.de/">www.t-online.de/...</a>
SL09	<a href="http://www.suchtmittel.de/">www.suchtmittel.de/...</a>
SL10	<a href="http://www.kenn-dein-limit.de/">www.kenn-dein-limit.de/...</a>
SL11	<a href="http://www.spiegel.de/">www.spiegel.de/.../...</a>
SL12	<a href="http://www.kontrolliertes-trinken.de/">www.kontrolliertes-trinken.de/...</a>
SL13	<a href="http://www.drugcom.de/">www.drugcom.de/...</a>
SL14	<a href="http://www.kmdd.de/">www.kmdd.de/...</a>
SL15	<a href="http://www.anonyme-alkoholiker.de/">www.anonyme-alkoholiker.de/...</a>

Die vollständigen Links finden Sie im Internet unter [www.pta-aktuell.de/w/E9109](http://www.pta-aktuell.de/w/E9109)

kohol zu verzichten, lernt man bei diesem Konzept, den Alkoholkonsum einzuschränken. Nicht unumstritten, aber auch ein durchaus erfolgreicher Ansatz, wie der Spiegel auf **SL11**, Suchbegriff „Tröpfchen-Therapie“ berichtet. Für Betroffene ist **SL12**, eine Seminarseite

Es gibt sie in fast jeder Stadt und sie treffen sich regelmäßig, aber auch Onlinemeetings sind möglich. ■

*Barbara Schulze-Frerichs, PTA/  
Ursula Tschorn, Apothekerin*

**Opticalm** BERUHIGENDE AUGENTROPFEN **Plus**



## DIE FEUCHTIGKEITSOASE FÜR STARK TROCKENE AUGEN. MIT LANGZEITWIRKUNG.

### Opticalm Beruhigende Augentropfen Plus

- Langanhaltende Linderung bei stark trockenen Augen
- Duale Wirkformel in nur 1 Tropfen: Hyaluronsäure + Hypromellose
- Ohne Konservierungsstoffe

NEU

