

6.5 Die Wirkung des Alkoholkonsums im Jugendalter

Alkohol ist Nahrungsmittel und Genussmittel, aber auch Rauschdroge und sogar Gift. Starke Trinker nehmen viele Kalorien zu sich, die der Körper als Fett speichert. Alkohol enthält aber keine Vitamine und Spurenelemente, es behindert sogar die Verwertung der Vitamine in der Nahrung. Deshalb leiden starke Trinker an Vitaminmangel.

Nicht jeder Alkoholkonsum führt zwangsläufig in die Sucht. Je nach Trinkmenge, Trinkhäufigkeit, Geschlecht, Alter, gesundheitlicher Verfassung, Vorerkrankungen, Lebenssituation, Mangel- und Fehlernährungen und Trinkgrund wird zwischen risikoarmem, riskantem, schädlichem und zu hohem Alkoholkonsum unterschieden:

- **risikoarmer Alkoholkonsum**

- täglicher Ø Alkoholkonsum:
 - < 12 g (bei Frauen)
 - < 24 g (bei Männern)

10 g Alkohol entsprechen 0,25 l Bier
oder 0,1 l Wein

- Gründe für vollständige Abstinenz:

- im Straßenverkehr
- auf Arbeit
- beim Sport
- Schwangerschaft oder Stillzeit
- bei Kinderwunsch
- Einnahme von Medikamenten
- Krankheiten, deren Heilungsprozess durch Alkohol verlangsamt wird

Mäßiger Alkoholkonsum kann das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall mindern!

- an mindestens zwei Tagen in der Woche wird kein Alkohol konsumiert

Bei **Kontrollverlust** führt bereits der Konsum kleinster Alkoholmengen zu starkem Verlangen und zu weiterem Trinken bis zum Rausch. Betroffene haben die Fähigkeit verloren, zu jeder Zeit, an jedem Ort und in jeder Situation mit Trinken aufzuhören.

- **riskanter Alkoholkonsum**

- täglicher Ø Alkoholkonsum:
 - 12 – 40 g (bei Frauen)
 - 24 – 60 g (bei Männern)
- fast täglich wird Alkohol konsumiert
- (noch) keine gesundheitlichen oder sozialen Probleme durch den Alkoholkonsum

- **schädlicher Alkoholkonsum**

- täglicher Ø Alkoholkonsum: 40 – 80 g (bei Frauen)
60 – 120 g (bei Männern)
- täglicher Alkoholkonsum führt zu physischen, psychischen und sozialen Schäden, z. B. erhöhte Leberwerte, Entzug des Führerscheins, Depressivität
- (noch) keine Alkoholabhängigkeit

- **(zu) hoher Alkoholkonsum (Alkoholabhängigkeit)**

- täglicher Ø Alkoholkonsum:
 - > 80 g (bei Frauen)
 - > 120 g (bei Männern)
- starker Wunsch (Zwang!) nach Alkohol
- Kontrollverlust
- bei Abstinenz Entzugserscheinungen (Unruhe, Zittern, Schwitzen, Angstzustände)
- ständig höhere Dosis an Alkohol notwendig
- Durch Alkoholkonsum werden Hobbies, Interessen und Freunde vernachlässigt.
- Trotz der immer deutlich werdenden physischen, psychischen und sozialen Schäden wird der Alkoholkonsum aufrecht erhalten.

„Herr Doktor, meine Hände zittern ständig.“ – „Trinken Sie viel?“ – „Nein, das meiste verschützte ich.“

Es gibt keinen einheitlichen Alkoholikertyp:

- **Alpha-Trinker** („Kummertrinker“)
 - auch: Konflikt-, Problem- und Erleichterungstrinker
 - wollen Probleme, Ängste, Hemmungen (Streit mit der Ehefrau, Stress auf Arbeit) „wegtrinken“
 - suchen Entspannung und Erleichterung im Alkohol
 - Trinkmenge ist abhängig von der jeweiligen Stresssituation
 - keine Entzugserscheinungen
 - sind nicht alkoholkrank, aber gefährdet
- **Beta-Trinker** („Gelegenheitstrinker“)
 - trinken nicht aus seelischen Gründen, sondern bei Feiern usw.
 - passen sich ihrer trinkfreudigen Umgebung an
 - trinken u. U. große Mengen, bleiben aber sozial unauffällig
 - keine Entzugserscheinungen
 - (noch) kein Kontrollverlust
 - (noch) nicht alkoholabhängig (süchtig), aber in hohem Maße gefährdet
- **Gamma-Trinker** („Rauschtrinker“)
 - sind alkoholkrank („Alkoholiker“)
 - lange abstinente Phasen wechseln mit Phasen starken Alkoholkonsums
 - typisch ist der Kontrollverlust (können mit Trinken nicht aufhören, obwohl sie bereits merklich „genug haben“)
 - häufig bei Jugendlichen, die „aus Spaß“, wegen der „Action“ oder weil es einem bestimmten Lebensstil entspricht
- **Delta-Trinker** („Spiegeltrinker“)
 - Alkoholiker
 - brauchen den ganzen Tag (auch nachts) einen bestimmten gleichbleibenden Blutalkoholspiegel, um sich psychisch zu stabilisieren
 - sind selten erkennbar betrunken
 - sind nicht abstinenzfähig, bekommen bei Abstinenz Entzugserscheinungen
- **Epsilon-Trinker** („Quartalssäufer“)
 - unregelmäßige schwere Trinkexzesse bis zum Kontrollverlust
 - Trinkexzesse können tagelang dauern.
 - Die Beschaffung und der Konsum von Alkohol sind lebensbestimmend.
 - Das Verlangen nach Alkohol ist so heftig, dass notfalls „alles“ getrunken wird, auch Waschbenzin, Rasierwasser usw.
 - können monatelang abstinent leben

Der US-amerikanische Psychologe Elvin Morton JELLINEK (1890 – 1963) war einer der ersten Forscher, der den Alkoholismus als Krankheit definierte. Er unterschied Menschen mit Alkoholproblemen in fünf Typen.

Bei Alkoholvergiftungen werden vier Stadien unterschieden:

1. Stadium:
 - bis 2 ‰ Alkohol im Blut
 - ab 0,2 ‰ Alkohol im Blut Enthemmungen (z. B. redselig, flapsig)
 - ab 0,3 ‰ Alkohol im Blut verlangsamte Reaktionen
 - ab 0,5 ‰ Alkohol im Blut verminderte Schmerzwahrnehmung
 - ab 0,8 ‰ Alkohol im Blut Gleichgewichtsstörungen
 - leicht undeutliche Aussprache
 - gerötete Augen
2. Stadium:
 - 2 bis 2,5 ‰ Alkohol im Blut
 - Verhaltensstörungen (Aggressivität!)
 - Bewusstseinsstörungen
 - Erinnerungslücken („Filmriss“, „Blackout“)
 - Sprachstörungen
 - Sehstörungen
 - Koordinationsstörungen
 - schlaffe Muskeln
 - Erbrechen
 - verengte Pupillen
3. Stadium:
 - 2,5 bis 4 ‰ Alkohol im Blut
 - Bewusstlosigkeit
 - Schock
 - erweiterte Pupillen
4. Stadium:
 - ab 4 ‰ Alkohol im Blut
 - Koma
 - Schock (kann zu Kreislaufversagen und Tod führen)
 - Abnahme der Spontanatmung (kann zu Atemstillstand und Tod führen)
 - weite, regungslose Pupillen
 - ab 5 ‰ Alkohol im Blut meist tödlich

Stationäre Behandlungen wegen Alkoholvergiftung in Deutschland:

	Menschen im Alter von 10 bis 20 Jahren	davon Menschen im Alter Von 10 bis 15 Jahren
2005	19.400	3.500
2006	19.500	3.298
2007	23.165	3.779
2008	25.823	4.612

Folgen des Alkoholismus:

a) körperliche Folgen

- alkoholische Fettleber (erhöhte Leberwerte)
- alkoholische Leberentzündung (Hepatitis)
 - Appetitlosigkeit, Übelkeit, Gewichtsverlust, Schmerzen im rechten Oberbauch, Fieber
- Leberkrebs (= Leberzirrhose)
- Herzschäden
- erhöhtes Schlaganfallrisiko
- Magen-Darm-Störungen (z. B. Brechreiz, Durchfall, akute Gastritis)
- Sodbrennen (= Aufstoßen von saurem Mageninhalt)
 - Längere Schädigungen der Schleimhaut durch Alkohol und Erbrechen können zu Speiseröhren- und Magenkrebs führen.
- Kreislaufstörungen
- epileptische Anfälle
- erhöhte Demenzgefahr (wegen Vitamin-B2-Mangel)
- vernachlässigte Zähne („Zahnruienen“)

b) psychische Folgen

- Persönlichkeitsveränderungen
- Stimmungsschwankungen
- Eifersuchtswahn
- Ängste
- Halluzinationen
- Konzentrationsstörungen
- Antriebslosigkeit
- Verfolgungswahn
- Desorientierung
- Selbstmordgefahr

c) soziale Folgen

- Probleme in der Partnerschaft
- Probleme auf Arbeit (z. B. Fehlzeiten, Unzuverlässigkeit, erhöhte Fehlerquote)
- mehr Unfälle (jeder 4. Arbeits- und Verkehrsunfall unter Alkoholeinfluss)
- Trunkenheit am Steuer führt zu Bußgeldern, Führerscheinentzug, Jobverlust

Prominente Beispiele:

- Die britische Sängerin Amy Winehouse (geboren 1983) starb am 23. Juli 2011 an einer Alkoholvergiftung (4,16 ‰ Alkohol im Blut).

16-Jähriger mit 6,2 Promille ins Krankenhaus

Waldshut-Tiengen. Ein rekordverdächtiger Wert von 6,2 Promille Alkohol im Blut ist bei einem 16 Jahre alten Jugendlichen aus dem Raum Waldshut-Tiengen gemessen worden. Er fiel nach einem privaten Trinkgelage ins Koma, wie die Tageszeitung „Südkurier“ berichtete. Ein Sprecher des Universitätsklinikums Freiburg bestätigte die Promilleangaben am Freitag. Mittlerweile sei der 16-Jährige außer Lebensgefahr. Andere Jugendliche sollen dem bereits Betrunkenen im bewusstlosen Zustand weiteren Alkohol eingeflößt haben, heißt es in dem Bericht der Zeitung. Gegen sie habe die Staatsanwaltschaft ein Ermittlungsverfahren eingeleitet.

Eine Alkoholkonzentration ab vier Promille kann bereits zu tödlichem Atemstillstand führen. 6,2 Promille seien „verdammt außergewöhnlich“, sagte Kliniksprecher Benjamin Waschow. (AP)

aus: „Sächsische Zeitung“
vom 17. Mai 2008

Forscher aus Boston fanden heraus, dass 47 % der Jugendlichen, die vor dem 14. Lebensjahr Alkohol tranken, später alkoholabhängig wurden. Menschen, die erstmals mit 21 Jahren Alkohol tranken, waren nur zu 9 % alkoholabhängig.

Während der Adoleszenz (15 – 20 Jahre) vollziehen sich progressiv Änderungen im Gehirn, die das spätere Verhalten beeinflussen. Der Alkoholkonsum in dieser Lebensphase bremst die Entwicklung von bestimmten essenziellen Nervenzellen im Gehirn erheblich. Diese Nervenzellen, die sich im Hippocampus befinden, sind sehr wichtig für Lern- und Gedächtnisprozesse. Ultraschallbilder des Gehirns zeigen, dass der Hippocampus bei Alkohol trinkenden Jugendlichen bis zu 10 % kleiner ist als bei ihren enthaltsamen Altersgenossen. Dies hat nicht wieder gutzumachende Folgen für die Qualitäten der Gedächtnisprozesse.

Eine dritte Studie hat mittels Experimenten mit Ratten nachweisen können, dass sich die Aktivität der chemischen Rezeptoren im Hippocampus nach dem Konsum von einem oder zwei alkoholischen Getränken erheblich verringert. Wird noch mehr Alkohol getrunken, dann werden die Rezeptoren fast vollständig ausgeschaltet.

Die Reaktion bei jugendlichen Ratten war viel ausgeprägter als bei erwachsenen Tieren. Die Forscher glauben, dass dies eine mögliche Erklärung für Blackouts ist.

Wenn man zuviel trinkt, geht die Leber am Alkohol kaputt.
Wenn man zuviel raucht, haut es die Lunge auseinander.
Aber das Gehirn lässt sich mit allem Blödsinn füllen – es ist schmerzfrei.