

„Sucht ist eine Krankheit und keine Frage des Charakters

Karl Mann erklärt, warum Alkohol in den Kopf steigt und dort vor allem bei Jugendlichen großen Schaden anrichten kann

Beim Stichwort Sucht denkt man an illegale Drogen wie Heroin. Doch viel häufiger werden Menschen von der legalen Droge Alkohol abhängig. Was passiert beim Hinübergleiten vom normalen Genuss in die gefährliche Sucht?

Von *Janina Eberhardt*

Wie eine Sucht entsteht, ist nicht mit einer einfachen Antwort zu erklären - obwohl Wissenschaftler zahlreiche Fakten und Faktoren rund um das Thema untersucht und zusammengetragen haben. Der Suchtforscher Karl Mann vom Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim machte deutlich, welches Ausmaß das Problem Sucht allein beim Alkohol hat.

„In Deutschland sind zwei Millionen Menschen alkoholabhängig, bei zwei weiteren Millionen sprechen wir von einem schädlichen Gebrauch, bei dem es zu psychischen und physischen Schäden zum Beispiel an der Leber kommt“, erklärte Karl Mann. Weitere 6,4 Millionen Menschen betreiben einen riskanten

Alkoholkonsum bei Frauen mehr als zwölf Gramm Alkohol täglich, bei Männern mehr als 24 Gramm. Zwölf Gramm reiner Alkohol sind zum Beispiel in 0,3 Liter Bier oder 0,15 Liter Wein enthalten.

„Insgesamt sind das rund zehn Millionen Menschen, die zumindest von einer Alkoholabhängigkeit bedroht sind.“ Der Übergang in eine Sucht ist kaum an einem einzelnen Punkt festzumachen. Als süchtig gilt, wer von sechs Punkten mindestens drei erfüllt, wie etwa den starken Wunsch nach dem Suchtmittel oder den Kontrollverlust. Warum trinken alkoholsüchtige Menschen immer weiter? „Das hängt auch mit der Dopaminausschüttung im Gehirn zusammen. Dopamin ist ein Botenstoff in der Kommunikation der Nervenzellen. Es vermittelt vor allem

auch Glücksgefühle“, berichtete Karl Mann. Dopamin werde im Belohnungssystem des Gehirns, salopp auch Glückszentrum genannt, ausgeschüttet zum Beispiel beim Essen und beim Sex, mehr noch aber beim Genuss von Cannabis, Alkohol, Nikotin, Morphinen und Kokain.

Einige Erkenntnisse über Abhängigkeit haben Wissenschaftler an Tieren gewonnen. Karl Mann berichtete, wie es Ratten ergeht, die im Experiment frei zwischen Wasser und Alkohol wählen können. „Ratten sind soziale Tiere. Wenn man ein Tier isoliert, steigt sein Alkoholverbrauch. Das Gleiche passiert, wenn zwei dominante Tiere zusammengesetzt werden“, berichtet Karl Mann. „Die Ratte, die sich schließlich der anderen unterordnen muss, trinkt viel mehr Alkohol.“ Dass sich eine echte Abhängigkeit entwickelt hat, zeigt sich daran, dass die Ratten, die eigentlich mehr für Süßes zu haben sind, auch mit Bitterstoffen versetzten Alkohol trinken. Eine bestimmte Untergruppe der Ratten, sagte Mann, zeigte besonders deutliche Abhängigkeitssymptome. „Bestimmte genetische Anlagen förderten das Abgleiten ins unkontrollierte Trinken.“ Ähnlich sei das bei Menschen. Bei Betroffenen, die schnell abhängig werden, sei genetisch bedingt der Dopaminstoffwechsel anders.



Ein Mojito zwischendurch darf es sein, nur nicht ständig. Foto StZ

Die Sucht sitzt im Gehirn und hinterlässt dort langfristig deutliche Spuren: Bilder aus dem Gehirn eines gesunden 42-Jährigen mit geringem Alkoholkonsum im Vergleich mit denen eines alkoholabhängigen Gleichaltrigen zeigen, dass das Hirnvolumen beim Süchtigen verringert ist und die Dichte der sogenannten grauen Substanz abnimmt. Ähnliche Befunde ergebe der Vergleich von Nichtrauchern mit Rauchern. Aufschlussreiche Bilder aus dem Gehirn gewinnen die Suchtforscher durch die sogenannte funktionelle Magnetresonanztomografie, bei der die Hirnaktivität indirekt über den lokalen Sauerstoffverbrauch der Hirnzellen gemessen wird. „Es lässt sich feststellen, wie Menschen auf be-



Alkohol, Nikotin und Spielsucht haben vieles gemeinsam, erklärt Suchtforscher Karl Mann.

stimmte Bilder reagieren. Zeigt man einem jugendliche Gehirn besonders schädlich, weil sich Alkoholkranken ein Glas Bier, ergibt sich eine Bereiche im Stirnlappen, die zum Beispiel für andere, ganz spezifische Reaktion in der Problemlösung und die Impulskontrolle Hirnaktivität als bei einem gesunden Menschen“, so Mann. Die Forscher wollen aus der noch nicht fertig entwickelt hätten.

Stärke der Reaktion Suchtkranker das Rückfallrisiko beim Entzug und den Therapiebedarf ist eher gering. „Auch bei der Behandlung von darf abschätzen. Vergleichbare Hirnbilder lassen sich auch bei anderen Suchtformen finden. Doch das stimmt nicht. Zahlen aus den, etwa bei der Spiel- oder Tabaksucht. Die verschiedenen Ländern machen deutlich, dass Schaltkreise im Gehirn seien ähnlich oder die hohen Therapiekosten etwa einer gleich, sagte Mann, so dass man überlegen Behandlung von Alkoholkranken sich später müsse, welche Therapieschritte auf „neuere durch geringere Krankheitskosten und Süchte“ wie die Spielsucht übertragbar seien. Arbeitsausfälle auch Ökonomisch lohnen“.

• Beim Thema Alkohol können junge Menschen schon früh mitreden. Fast alle 16- bis 19-Jährigen haben Manns Zahlen zufolge bereits erste Erfahrungen mit Alkohol gemacht, eines Menschen bei der Entwicklung einer Sucht fast drei Viertel hatten bereits mindestens eine Rolle spielen“, so Mann. Ziel sei, die einen Alkoholrausch hinter sich. „Zahlen aus Risikofaktoren und Erbanlagen genauer Untersuchungen zeigen, dass Kinder und Jugendliche, die früh mit dem Alkohol anfangen und Therapie möglichst zu machen, sagte er und gen, im späteren Leben ein besonders großes stellte abschließend fest: „Ob jemand süchtig Suchtrisiko entwickeln, auch im Zusammenhang wird und bleibt, hat wenig mit dem Willen und hang mit einer genetischen Belastung“, sagte gar nichts mit seinem Charakter zu tun.“ der Suchtforscher. Dabei sei Alkohol für das