

„Alkoholismus ist eher ein Schicksal“

Karl Mann berichtet, warum der Wein in den Kopf steigt

Ein Glas Rotwein am Abend, der Sekt bei der Geburtstagsfeier: der eine oder andere Schluck Alkohol darf sein. Doch wann wird aus dem Genuss eine Sucht? Über die Wirkung von Alkohol hat Tanja Volz mit dem Mannheimer Suchtexperten Karl Mann gesprochen.

Was passiert, wenn man zu viel Alkohol trinkt?

Dann wird man zunächst guter Stimmung. Trinkt man ein bisschen mehr, wird man so langsam müde, was bis zu Bewusstlosigkeit und Tod führen kann. Alkohol wirkt auf die Botenstoffe im Gehirn. Leicht euphorisch fühlt man sich durch das verstärkt ausgeschüttete „Glückshormon“ Dopamin und die körpereigenen Opiate, die sogenannten Endorphine. Größere Alkoholmengen wirken hingegen über andere Botenstoffe sedierend.

Warum wird man dann süchtig?

Das ist eine nach wie vor ungelöste Frage, aber wir haben in den letzten Jahren doch eine ganze Menge dazugelernt. Zum einen spielt die Umgebung, in der man aufwächst, eine Rolle. Zum anderen entscheidet die genetische Ausstattung, ob wir süchtig werden: Es liegt zu 60 Prozent an den Erbanlagen und etwa zu 40 Prozent an den Umgebungsfaktoren. Alkoholismus ist sehr viel mehr ein Schicksal als eine Charakterfrage.

Wann ist man alkoholabhängig?

Es gibt insgesamt sechs Kriterien. Sind drei davon erfüllt, hat man die Definition der Alkoholabhängigkeit erreicht. Dazu gehört zum Beispiel der Kontrollverlust - man nimmt sich vor, am Abend bloß, zwei Bier zu trinken, und dann werden es doch immer mehr. Auch die Toleranzentwicklung gehört dazu, man muss immer mehr trinken, um die gleiche Wirkung zu erzielen. Der Körper gewöhnt sich an den Alkohol. Zudem vernachlässigen Alkoholiker viele andere Interessen zugunsten des Trinkens. Es ist ihnen egal, ob der Ehepartner immer wieder Ärger macht und warnt. Man verliert die Freunde, man verliert die Hobbys.

Haben Alkoholismus und Spielsucht etwas gemeinsam?

Die neurobiologischen Mechanismen, die im Gehirn die zunächst

belohnende und angenehme Wirkung von Alkohol und anderen Suchtstoffen wie Nikotin oder Heroin vermitteln, sind vergleichbar mit den Vorgängen, die eine Rolle spielen bei den nicht stoffgebundenen Süchten wie beispielsweise der Spielsucht. Spieler mit Kontrollverlust spielen exzessiv über viele Stunden hinweg, auch wenn sie ihr gesamtes Vermögen aufs Spiel setzen. Diese Menschen erleben einen ähnlichen Kick wie Heroinsüchtige oder Alkoholiker. Das Belohnungssystem im Gehirn reagiert auf beide Formen von Sucht in einer ganz ähnlichen, wenn auch nicht gleichen Weise. Das führt dazu, dass man die Spielsucht inzwischen wirklich als Sucht sieht. Früher wurde dies als pathologisches Verhalten definiert, das mit Sucht nichts zu tun hatte.

Warum verträgt der eine Alkohol besser als der andere?

Das liegt einerseits wieder an den Erbanlagen.- Der eine ist besser gerüstet für den Umgang und den Abbau von Alkohol. Wichtiger ist jedoch der Grad der Gewöhnung. Der Körper gewöhnt sich über die Jahre hinweg an den regelmäßigen Alkoholkonsum und hält beispielsweise schon mehr abbauende Stoffe parat. Somit wird er mit der anflutenden Alkoholmenge besser fertig. Daher ist es ein schlechtes Zeichen bei Jugendlichen, wenn sie viel vertragen. Dies ist ein Warnsignal, dass der Körper schon relativ stark reagiert hat.

Ist Rotwein tatsächlich gesund fürs Herz?

Nein, das ist ein Mythos, der von der Alkoholindustrie nach wie vor gefördert wird. Das ist aber eindeutig widerlegt. Geringe Dosen Alkohol sind für zwei von 100 Körperfunktionen günstig und für 98 ungünstig. Zu den zweien gehört die protektive Wirkung für die Herzkranzgefäße.

Warum sind schon geringe Alkoholmengen schädlich für das ungeborene Kind?

Alkohol ist ein Zellgift und schadet vor allem den Zellen, die sich entwickeln. Im dritten Monat der Schwangerschaft ist die Entwicklung von Organen besonders gefährdet - zu diesem Zeitpunkt kann das Zellgift Alkohol viel zerstören. Bei Missbrauch sind Fehlbildungen des Kindes die Folge.

Ein Gläschen? Foto:StZ

