

Online gegen den Alkohol

Die Forel-Klinik will die Hemmschwelle Süchtiger für den Entzug senken

VON ANKE FOSSGREEN

Es sind nicht nur die Randständigen betroffen, die betrunken auf Parkbänken herumlungern. Es ist auch der Grossvater, der sich seit seiner Pensionierung schon am Morgen das erste Gläschen genehmigt, die Freundin, der man die hochprozentigen Drinks im Ausgang nicht einmal mehr anmerkt, der Arbeitskollege, der oft eine Fahne hat, oder der halb-wüchsige Sohn, der sich jedes Wochenende mit seinen Freunden volllaufen lässt.

Schätzungsweise 300 000 Menschen in der Schweiz sind alkoholabhängig oder stark alkoholgefährdet. «Im Durchschnitt vergehen acht bis zehn Jahre mit regelmässigem Alkoholkonsum, bevor jemand Hilfe sucht», sagt Monika Ridinger von der Forel-Klinik in Ellikon an der Thur ZH, dem schweizweit führenden Zentrum für Suchterkrankungen. Oftmals ist dann bereits die Gesundheit angegriffen, der Job verloren oder die Familie zerstört.

Deshalb ist es wichtig, die Hemmschwelle für Betroffene zu senken, zu einer Beratung oder Therapie zu gehen. Letzte Woche hat die Forel-Klinik ein in der Schweiz einzigartiges Online-Hilfsprogramm eingerichtet (siehe Kasten). Über das Internet können Betroffene anonym testen, ob ihr Alkoholkonsum kritisch ist, und, wenn ja, online ein Programm absolvieren, um Alkoholprobleme zu bewältigen.

Problematisch ist, dass sich viele Abhängige ihre Sucht nicht eingestehen oder den Entzug scheuen. Bei der ersten Phase, der körperlichen Entgiftung, die ambulant oder stationär während etwa ein bis zwei Wochen durchgeführt wird, kann es vorkommen, dass die Patienten leiden. Doch die körperlichen Symptome wie Schweißausbrüche, Nervosität oder Kreislaufprobleme können durch Medikamente gelindert werden.

«Es gibt auch Betroffene, deren Körper kaum auf den Entzug re-

agiert», sagt Ridinger. «Ich habe gerade jemanden hier, der sich bereits nach zwei Tagen gut fühlt und nur etwas Schlafstörungen hatte. Das ist individuell sehr verschieden und hat nichts mit der Trinkmenge zu tun.» In der Regel reicht die Entgiftung aber nicht aus, um trocken zu werden. Je nach Studie schaffen nur 3 bis 16 Prozent, auch ein Jahr danach noch dem Alkohol zu entsagen.

Langwieriger ist die zweite Phase, die Entwöhnung, in der die Betroffenen mithilfe einer Psychotherapie und Medikamenten lernen, ihr Leben ohne Alkohol zu meistern. Dazu müssen die Ärzte zusammen mit den Patienten beispielsweise herausfinden, warum sie trinken.

In der Forel-Klinik dauert eine stationäre Entwöhnung zwei bis drei Monate. «In dieser Zeit soll auch das Suchtgedächtnis verändert werden», sagt Ridinger. Das Vertrackte an der Sucht ist, dass sich im Gehirn Prozesse verändern, die das Belohnungsempfinden oder Glücksgefühle steuern.

Alkohol soll keine positiven Gefühle mehr hervorrufen

Genau dort setzen verschiedene Medikamente an, die seit einigen Jahren auf dem Markt sind. Demnächst wird ein weiteres hinzukommen. In den kommenden Wochen beantragt die Firma Lundbeck die europäische Zulassung

für den Wirkstoff Nalmefene. Die Substanz blockiert im Gehirn sogenannte Opioid-Rezeptoren, sodass Alkohol keine positiven Gefühle mehr hervorrufen kann.

Neu ist, dass der Wirkstoff Trinkern helfen könnte, die Alkoholmenge zu reduzieren und die Tage heftigen Konsums zu vermindern. Das hat bereits eine noch unveröffentlichte Phase-III-Studie mit mehr als 2000 Patienten gezeigt.

«Nalmefene könnte das Mittel werden, das Hausärzte ihren Patienten verschreiben, die Gefahr laufen in eine Abhängigkeit zu geraten», sagt Karl Mann vom Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim, der die Studie geleitet hat. Der Suchtexperte warnt jedoch davor, dass Abhängige hoffen, dank Nalmefene einen kontrollierten Umgang mit Alkohol zu erreichen. Ein Charakteristikum der Sucht sei gerade, dass Alkoholiker einen Kontrollverlust erleiden.

Studien zeigen, dass nur etwa 10 Prozent der Abhängigen tatsächlich langfristig einen kontrollierten Umgang mit Alkohol lernen können. In ihrer langjährigen Erfahrung hat Monika Ridinger nur eine Patientin erlebt, die das konnte: «Die Frau hat es sechs Jahre lang geschafft, moderat zu trinken. Als sie dann aber in Rente ging, entglitt ihr die Kontrolle wieder.»

Medikamente wie das bewährte Disulfiram (Antabus), die bisher beim Entzug eingesetzt werden, bedingen den vollständigen Verzicht auf Alkohol. Disulfiram blockiert den Alkoholabbau in der Leber. Wer trotzdem trinkt, dem wird unsagbar übel.

Neuere Substanzen wirken im Gehirn. Acamprosat (Campral) oder Naltrexon (Naltrexon) sollen das Verlangen nach Alkohol drosseln. Acamprosat schwächt die Wirkung des Botenstoffs Glutamat im Gehirn, der beim Entzug unnatürlich erhöht ist. Naltrexon ist wie das neue Nalmefene ein Opioid-Rezeptor-Antagonist.

Entwöhnungskuren sind bis zu 67 Prozent erfolgreich

Doch die Medikamente sind keine Wundermittel. «Von sechs bis sieben behandelten Patienten profitiert einer», sagt Mann. Das sei in etwa vergleichbar mit der Wirkung von Antidepressiva.

Wirtschaftlich lohne sich der Einsatz von Medikamenten zur Alkoholentwöhnung – zumindest bei Acamprosat und Naltrexon, fand David Schwappach vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin an der Universität Bern zusammen mit Kollegen heraus. «Jeder Weg, der eine Therapie verkürzt, der alkoholfreie Tage vermehrt und Rückfälle vermeidet, zahlt sich aus», so Schwappach.

Rückfälle sind ein grosses Problem beim Alkoholentzug. Immerhin seien rund 60 bis 67 Prozent der Entwöhnungskuren erfolgreich, so Ridinger. Sie sei nicht enttäuscht, wenn ein Patient zum wiederholten Male in die Klinik komme. Wichtig sei, dass die Betroffenen sich möglichst schnell wieder melden, wenn der Entzug nicht geklappt hat. «Ich habe einen Patienten, der bereits zum vierten Mal in der Forel-Klinik ist.» Dabei beginne er aber nicht wieder bei null, sondern dort, wo er vor zwei Monaten war. «Er hat für sich herausgefunden, dass er nicht kontrolliert trinken kann, und möchte nun abstinent werden.»

Professionelle Hilfe für Abhängige

► Das Onlineprogramm der Forel-Klinik bietet Personen mit kritischem Trinkverhalten an, ihren Alkoholkonsum zu überprüfen und in einem kostenlosen sechswöchigen Onlinekurs einzuschränken: www.weniger-trinken.ch

► Das Blaue Kreuz Schweiz betreibt Beratungsstellen für Betroffene, Angehörige oder Arbeitgeber. Beratungen sind auch online und anonym möglich: www.blaueskreuz.ch, Tel 031 300 58 63

► Selbsttest, ob Alkoholabhängigkeit, Gefährdung besteht: www.alcocheck.ch, Tel 043 444 77 22

► Suchtberatungsstellen und Kursangebote etwa zum ambulanten Entzug oder zur Betreuung von Kindern mit alkoholabhängigen Eltern: www.alkoholismus.ch

► Hilfe von selbst Betroffenen auch für Angehörige und Kinder: Anonyme Alkoholiker, www.anonyme-alkoholiker.ch, Tel 044 370 13 83

Sonntagszeitung, 23.10.2011