

Der verhängnisvolle Tropfen

Man kann darüber streiten, ab welcher Menge Alkohol schädlich ist. Wer davon abhängig ist, dem eröffnen Therapien jetzt neue Wege aus der Sucht. VON NICOLA VON LUTTEROTTI

An geselligen Anlässen darf der «gute Tropfen» meist nicht fehlen. Ob beim Geschäftsessen oder beim Candle-Light-Dinner: In unserem Kulturkreis ist es üblich, die Gläser klingen zu lassen. Dass sich darin Alkoholisches befindet, versteht sich dabei meist von selbst. Oft bleibt es zudem nicht beim «Gläschen». Manch ein Gastgeber hält seine Party für umso gelungener, je feuchtfröhlicher es dabei zu- und herging.

Wie sehr Alkohol zu unserem Leben gehört, illustriert die Statistik. In der Schweiz und in Deutschland greifen bis zu 85 Prozent aller Erwachsenen und Jugendlichen gelegentlich oder regelmässig zu Alkoholischem. 2022 betrug der Pro-Kopf-Konsum von purem Alkohol hierzulande 8,4 Liter und in Deutschland 10,6 Liter. Ganz oben auf dieser Liste stand Bier (63 bzw. 88 Liter), es folgten Wein (35 bzw. 22 Liter) und Höherprozentiges (4 bzw. 5 Liter).

Welche Menge an Alkohol der Gesundheit schadet, wird heute anders bewertet als früher. Galt noch bis vor wenigen Jahren, Frauen könnten weitgehend gefahrlos bis zu 12 Gramm und Männer bis zu 24 Gramm Alkohol – das entspricht etwa einem beziehungsweise zwei Deziliter Wein – am Tag zu sich nehmen, heisst es nun, schon der erste Tropfen erhöhe das Risiko für Krebs und andere Erkrankungen.

Ebenfalls revidiert wurde die Annahme, ein moderater Alkoholkonsum wirke sich günstig auf das Herz aus. Denn wie erneute Analysen der einschlägigen Studiendaten nahelegen, hatten die Probanden mit mässigem Alkoholverbrauch möglicherweise deshalb seltener Herzprobleme als die Abstinenzler, weil sich unter letzteren auch Personen befanden, die aus gesundheitlichen Gründen – etwa wegen eines früheren Krebsleidens oder Suchtproblems – auf Alkohol verzichteten.

Umstrittene Empfehlungen

Auch die neuen Empfehlungen, vehement vertreten etwa von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, stehen wissenschaftlich jedoch auf tönernen Füssen. Denn sie basieren auf denselben Studien wie die früheren Empfehlungen und sind aus vielen Gründen nicht geeignet, kausale Zusammenhänge zu belegen.

Kein Zweifel besteht aber daran, dass ein zu tiefer Blick ins Glas der Gesundheit erheblich zusetzt. Das schweizerische Bundesamt für Gesundheit (BAG) definiert bei Frauen einen Konsum ab zwei Standardgetränken täglich – was etwa zwei Gläsern Wein entspricht – oder ab vier innert kurzer Zeit als risikoreich; bei Männern setzt es die entsprechenden Grenzwerte auf vier beziehungsweise fünf Drinks fest. Glaubt man den Ergebnissen von Umfragen, trinken in der Schweiz und in Deutschland rund ein Fünftel bis ein Sechstel der Bevölkerung zu oft oder zu viel. Die Zahl der Alkoholabhängigen soll hüben wie drüben rund 2,5 bis 3 Prozent betragen.

Personen mit Alkoholproblemen wenden sich, wenn überhaupt, indes grösstenteils erst dann an einen Arzt, wenn ihre Sucht zu Konflikten mit dem Gesetz, Schwierigkeiten in der Partnerschaft oder Gesundheitsschäden geführt hat. Denn viele wollen das Trinkproblem nicht wahrhaben oder haben Angst, sich zu exponieren. Denn so sehr «Trinkfestigkeit» in unseren Breitengraden akzeptiert sein mag, so gering ist zugleich das Verständnis für all jene, die sich «nicht im Griff haben».

Trinkimpuls im Gehirn

«Auch die Betroffenen selbst haben meist eine schlechte Meinung von Alkoholikern und schämen sich daher für ihre als Laster empfundene Sucht», sagt Anil Batra von der Sektion für Suchtmedizin und Suchtforschung am Universitätsklinikum in Tübingen. Die Selbststigmatisierung habe zur Folge, dass sie sich nicht mehr an die Öffentlichkeit



In der Schweiz und in Deutschland greifen über 80 Prozent aller Erwachsenen und Jugendlichen gelegentlich oder regelmässig zu Alkoholischem. ILLUSTRATION ANJA LEMCKE / NZZ

Eine Stütze auf dem Weg zur Abstinenz können Medikamente sein, die den Belohnungseffekt von Alkohol im Gehirn unterdrücken.

wagten und es für sie daher noch schwerer werde, Hilfe zu erhalten.

Dass Alkoholiker von der Gesellschaft stigmatisiert werden, führt Susanne Rösner, Forschungsleiterin der Forel-Klinik, die auf die Behandlung Alkoholabhängiger spezialisiert ist, auf mangelndes Verständnis zurück. «Personen ohne Trinkprobleme können sich schlicht nicht vorstellen, wie schwer es für die Betroffenen ist, dem intrinsischen Verlangen nach Alkohol zu widerstehen», sagt die Naturwissenschaftlerin.

Ursächlich für den starken Trinkimpuls sei eine Überempfindlichkeit des dopaminergen Systems. Über die Ausschüttung des Botenstoffs Dopamin steuert dieses Hirnzentrum lebensnotwendige Funktionen, etwa die Nahrungsaufnahme, die Fortpflanzung und die elterliche Fürsorge. Steht es fortwährend unter dem Einfluss eines psychoaktiven Stoffs wie Alkohol, richtet es seine Aufmerksamkeit zunehmend auf die stimulierende Droge und verliert

seine wahren Aufgaben aus dem Blick. «Werden Ratten alkoholabhängig, was bei chronischem Alkoholkonsum der Fall ist, hören sie auf, sich zu ernähren und fortzupflanzen. Stattdessen interessieren sie sich nur noch dafür, ihre Sucht zu befriedigen», so Rösner.

Der neurobiologisch bedingte Trinkzwang ist auch ein wesentlicher Grund, weshalb der Weg aus der Abhängigkeit selbst mit professioneller Unterstützung nicht immer gelingt. «Ein Jahr nach der Therapie sind noch etwa 50 Prozent der Patienten abstinent, die anderen werden rückfällig», sagt Marcus Herdener, Chefarzt am Zentrum für Abhängigkeitserkrankungen des Universitätsklinikums Zürich. Erfolgreich sei eine Behandlung besonders dann, wenn sie den Patienten dazu befähige, den Alkoholverbrauch stark einzuschränken.

Dass auch eine Verminderung der Trinkmenge ein valides Therapieziel sein kann, hat der Psychiater Gottfried Sondheimer, der langjährige Chefarzt der Forel-Klinik, bereits in den 1970er Jahren propagiert. Was damals einer Revolution gleichkam, gilt heute als eine mögliche Alternative zur Abstinenz. Nur eine Minderheit der Alkoholkranken komme hiermit allerdings langfristig zurecht, gibt Batra zu bedenken. «Jene, die sich hierfür entscheiden, kommen meist früher oder später zu dem Schluss, dass es leichter ist, den Alkoholkonsum ganz einzustellen, als ihn zu begrenzen.»

Dennoch: Das Verdienst Sondheimers ist es, den Betroffenen eine Wahl und damit ein Mitspracherecht gegeben zu haben. Ein solcher demokratischer Behandlungsstil war damals ausgesprochen ungewöhnlich, insbesondere in der Psychiatrie. Er gründete auf der Überzeugung des Zürcher Arztes, dass eine Suchttherapie langfristig nur gelingen kann, wenn sie auf Augenhöhe erfolgt und vom Patienten mitgetragen wird.

Der Wille genügt oft nicht

Um erfolgreich zu sein, muss eine Suchttherapie den Patienten ausserdem dazu befähigen, das mit Alkohol bekämpfte Problem anderweitig zu beherrschen. Denn Alkoholismus ist meist die Folge des Versuchs, etwas zu überwinden, sei es innere Unsicherheit, Ängste, Kummer oder eine bedrückende Lebenssituation.

Ziel der Behandlung ist es darüber hinaus, die Betroffenen dazu zu bringen, aus eigenem Antrieb alles unternehmen zu wollen, um die Sucht hinter sich zu lassen. «In dieser Hinsicht hat sich über die Jahre hinweg viel geändert. Früher wurden die Patienten nur dann für eine Behandlung in Betracht gezogen, wenn sie bereits hochmotiviert in der Klinik erschienen sind», sagt Batra.

Auch bei bestem Willen gelingt es vielen Betroffenen indes nicht auf Anhieb, dem Alkohol für immer zu entsagen. Eine Stütze auf dem Weg zur Abstinenz können dabei Medikamente sein, die den Belohnungseffekt von Alkohol im Gehirn unterdrücken und damit das starke Verlangen nach Alkohol dämpfen. Als Hoffnungsträger gilt dabei unter anderem Semaglutid – jener ursprünglich gegen Diabetes entwickelte Wirkstoff, der auch gegen Adipositas hilft und in den neuen Abnehmspritzen (Wegovy) enthalten ist.

In zwei Bevölkerungsstudien ging die Anwendung von Semaglutid mit einem deutlich verminderten Alkoholkonsum einher, und das gleichermassen bei Diabetikern, stark Übergewichtigen sowie bei Personen mit und ohne Trinkproblemen. Zudem erlitten ehemalige Alkoholiker unter Semaglutid nur halb so oft einen Rückfall wie mit Placebo.

Ob es sich dabei um eine ursächliche Beziehung handelt, Semaglutid also die Lust auf Alkohol verringert, können die Studien aus methodischen Gründen nicht beantworten. Tierversuchstypische Untersuchungen weisen zwar in diese Richtung, wissenschaftliche Studien beim Menschen stehen indes noch aus.

HAUPTSACHE, GESUND

Das Rezept für ein langes Leben

Eva Mell

Kürzlich ist meine wunderbare Oma gestorben. Ich war hin- und hergerissen zwischen tiefer Trauer und grosser Dankbarkeit für ihr langes Leben. Sie wurde 92. Ein so hohes Alter hatte sie selbst lange Zeit nicht erwartet.

80 Jahre alt werden – das konnte sie sich vorstellen. Aber noch länger leben? Das war weder ihr Ziel, noch dachte sie, dass ihr das vergönnt sein würde. Doch die Jahre verstrichen, und meine Oma lebte weiter. Auch nach dem 80. Geburtstag blieb sie noch lange Zeit fit, machte Spaziergänge, spielte Karten und versorgte sich in ihrer Wohnung selbst. Auch ihre Gedächtnisleistung schwand viel später, als sie es vermutet hatte. Erst am Ende ihres Lebens verbrachte sie ein paar Monate in einem Pflegeheim.

Wenn ich über ihren Lebenswandel nachdenke, dann meine ich, sie hat vieles richtig gemacht. Natürlich hat man auch mit den besten Strategien keine Garantie, doch man kann die eigenen Chancen auf ein langes Leben durch bestimmte Verhaltensweisen günstig beeinflussen.

Ich habe einmal einen Demografen interviewt, der erforscht, wie sich die Lebenserwartung der Menschen im Laufe der Jahrhunderte und Jahrzehnte verändert hat – und woran das jeweils lag. Sein Tipp: «Tu, was deine Mutter dir gesagt hat. Treibe Sport, rauche nicht, trinke nicht. Zieh dich warm an, und ernähre dich gesund.»

Getreu dem Motto «Wer rastet, rostet» ist meine Oma, solange es ihr möglich war, spazieren gegangen. Sie rauchte nicht, sie trank keinen Alkohol. Ich denke, sie hat sich dem Wetter entsprechend gekleidet, auch wenn ich nicht sicher bin, wie wichtig dieser Punkt wirklich ist. Gesund ernährt hat sie sich auch. Nun ist es ja nicht ganz eindeutig, was eine gesunde Ernährung überhaupt bedeutet. Aber ich meine, auf ihre Speisenauswahl traf das ganz gut zu: Sie hat selbst gekocht, Fast Food kannte sie nicht, auf ihrem Teller lagen vielfältige, bunte Lebensmittel.

In einem anderen Interview, das ich geführt habe, ging es um ein sinnerfülltes Leben. Die Psychologin Tatjana

Sinnerfüllte Menschen leben gesünder und haben gute Chancen, älter zu werden.

Schnell erklärte: «Sinnerfüllte Menschen leben gesünder. Das kann man bis auf die Ebene der Gene, der Hormone, der Neurotransmitter nachweisen.» Und wer gesünder lebt, hat auch gute Chancen, älter zu werden.

Ich kann bestätigen: Meine Oma hatte ein enorm sinnerfülltes Leben. Bei der Betrachtung der unterschiedlichen Quellen, aus denen der Mensch laut Tatjana Schnell Sinn schöpft, erkenne ich etliche Punkte, die auf meine Oma zutreffen. Die eine oder andere mögliche Quelle hätte ihr zwar überhaupt nicht zugesagt. Aber es geht auch nicht darum, den vollen Katalog zu erfüllen. Wichtig ist, dass man in seinem Leben auf andere Sinnquellen zurückgreifen kann, wenn eine – warum auch immer – wegbreicht.

Ich bin froh, dass meine Oma so vieles intuitiv richtig gemacht hat. Denn dadurch blieb sie mir und den vielen anderen Verwandten und Freunden lange erhalten. Nun ist ihr Leben zu Ende. Und sie inspiriert mich weiterhin.