

Folgeerkrankungen durch Alkohol

Ein Gläschen in Ehren...



...möchten auch wir Ihnen nicht verwehren...



Ein Service von

Temmler Pharma GmbH & Co. KG

Temmlerstraße 2, 35039 Marburg

Tel. (06421) 494-0

E-Mail: info@temmler.de

www.temmler.de



Ein Gläschen in Ehren...

...möchten auch wir Ihnen nicht verwehren...

aber Folgeerkrankungen durch regelmäßigen Alkoholkonsum sind häufiger als man denkt. In Deutschland leben ca. 10 Millionen Menschen mit Alkoholproblemen. Dabei haben alkoholische Getränke als Nahrungs- und Genussmittel schon eine jahrtausende alte Tradition. Auch heute ist Alkohol aus unserem Alltag kaum mehr wegzudenken.

Ob das Gläschen Sekt zu Ehren des Geburtstagskindes, das „Feierabendbierchen“ oder die Flasche Rotwein zum gemütlichen Beisammensein mit Freunden - Alkohol gehört fast immer dazu und ist gesellschaftlich respektiert.

In Maßen getrunken hat Alkohol auch positive Effekte, aber der Übergang zur Abhängigkeit ist leider oft fließend.

Durch den regelmäßigen Konsum von alkoholischen Getränken wie Wein, Bier und Spirituosen tritt im Körper ein Gewöhnungseffekt ein. Die Empfindlichkeit und Reaktionsschwelle ist herabgesetzt und es wird immer mehr Alkohol benötigt um die gleiche Wirkung zu erzielen. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von einer Toleranzentwicklung.

Wer ist gefährdet?

Wer regelmäßig trinkt, um alltägliche Spannungen und Konflikte besser bewältigen zu können ist auf jeden Fall stark gefährdet. Alkoholkrank wird man nicht von heute auf morgen.

Kritisch wird die Situation, wenn:


- ▶ Alkohol zum täglichen Leben einfach dazugehört und nicht mehr wegzudenken ist.
- ▶ Bei jeder psychischen oder sozialen Belastung getrunken wird.
- ▶ Die Vorstellung, für einige Zeit abstinent zu leben, Unbehagen auslöst.
- ▶ Man sich immer erst nach einigen Gläsern Alkohol richtig ausgeglichen und wohl fühlt.

Wenn mehrere dieser Punkte auf Sie zutreffen, sollten Sie Ihr Trinkverhalten kritisch überdenken.

Der nachfolgende Test kann Ihnen dabei helfen, Ihr Gefährdungspotential zu bestimmen. Bitte beantworten Sie die Fragen aufrichtig und wahrheitsgemäß.



1. Trinken Sie häufiger als einmal pro Woche Alkohol?
2. Trinken Sie immer mehr als 2 Gläser Alkohol, wenn Sie trinken?
3. Trinken Sie einmal im Monat oder öfters sechs oder mehr alkoholische Getränke im Laufe eines Tages?
4. Haben Sie schon einmal das Gefühl gehabt, dass Sie Ihren Alkoholkonsum verringern sollten?
5. Haben Sie schon einmal wegen Ihres Alkoholtrinkens ein schlechtes Gewissen gehabt?
6. Haben sich Partner, Verwandte oder Freunde schon einmal wegen Ihres Trinkverhaltens Sorgen gemacht?



Wenn Sie mehr als zwei Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, sollten Sie das Gespräch mit Ihrem Arzt suchen und Ihren Alkoholkonsum einschränken!

Als unbedenklich gilt eine tägliche Höchstmenge von 16g reinem Alkohol bei Frauen und 30g bei Männern. Dabei entsprechen 20g Alkohol einem halben Liter Bier oder einem Viertel Liter Wein. Überschreitet der tägliche Konsum 20g bei Frauen bzw. 40g bei Männern spricht man von Alkoholmissbrauch, der ein deutlich erhöhtes Risiko für Folgeschäden mit sich zieht.

Wie wirkt Alkohol überhaupt?

Alkohol wird über die Schleimhaut des Verdauungstraktes ins Blut aufgenommen, wobei die Aufnahmegeschwindigkeit durch die verzehrten Nahrungsmittel beeinflusst wird. Etwa eine Stunde nach der Alkoholaufnahme wird die höchste Alkoholkonzentration im Blut erreicht. Der Abbau erfolgt über die Leber und beträgt ca. 0,1 - 0,2 Promille stündlich.

**Die
Wirkung von
Alkohol merken wir
also vor allem im
Gehirn!**

Durch kleine Mengen Alkohol können Hemmungen und Ängste abgebaut werden und die Kontakt- und Kommunikationsbereitschaft nimmt zu. In höherer Konzentration kann dieser eigentlich „positive“ Effekt jedoch schnell ins Gegenteil umschlagen. Bei rasch ansteigendem Alkoholspiegel kommt es zu aggressivem Verhalten, Wahrnehmungsstörungen, Kontrollverlust der Motorik und Sprache und schließlich zu starker Benommenheit bis hin zum Koma, selten auch mit tödlichem Ausgang.

„Schuld“ an diesem Auf und Ab der Gefühle sind Neurotransmitter, die Botschafter unseres Gehirns. Abhängig von der Alkoholmenge wird dabei der Neurotransmitter Dopamin freigesetzt, dem man (ähnlich wie bei anderen Suchstoffen, z.B. Nikotin, Heroin) eine „belohnende“ Wirkung zuschreibt.

Das Fehlen des Alkohols (und damit des Dopamins) führt bei Abhängigen zu Entzugerscheinungen wie Schlafstörungen, Schweißausbrüchen, Zittern bis hin zu Krampfanfällen und akustischen und optischen Halluzinationen. Falsch ist jedoch die Ansicht, nur bei Alkoholabhängigkeit könne es zu gesundheitlichen Schäden kommen. Auch ein gewohnheitsmäßig hoher Konsum kann schwerwiegende Folgen haben und die Lebenserwartung beeinträchtigen.

Abhängigkeit und Folgeschäden durch Alkohol sind keine Frage der konsumierten Menge!

Folgeschäden durch Alkoholmissbrauch

Jedes Jahr sterben in Deutschland ca. 40.000 Menschen direkt oder indirekt an den Folgen erhöhten Alkoholkonsums¹. Die körperlichen Auswirkungen von Alkoholmissbrauch sind vielfältig, da der Alkohol durch das Blut über den ganzen Körper verteilt wird und in hoher Konzentration Zellschädigungen in fast alle Gewebe hervorrufen kann.

¹ Der Allgemeinarzt 10/2007

Folgeschäden durch Alkohol

Hierbei gilt es zwischen akuten Vergiftungsreaktionen des Körpers (Intoxikationen) und Folgeschäden durch langfristigen Alkoholmissbrauch zu unterscheiden.

Akute Alkohol-Intoxikation (Rausch)

Jeder Mensch verträgt Alkohol anders. Daher kann es vorkommen, dass der eine schon bei zwei Gläsern Wein die volle Wirkung des Alkohols zu spüren bekommt, der andere erst nach Genuss der ganzen Flasche. Ab etwa 2-3 Promille spricht man von einer Alkoholvergiftung.

Diese äußert sich in einer massiven Beeinträchtigung der Bewusstseinslage mit ausgeprägter Schläfrigkeit. In der Regel reicht es, seinen „Rausch“ auszuschlafen. Ab etwa 3-5 Promille zeigt sich das Bild einer schweren Alkoholvergiftung. Es kann zum Koma bis hin zum Atemstillstand mit tödlichem Ausgang kommen.



Entzugserscheinungen

Beendet, unterbricht oder reduziert ein Alkoholkranker plötzlich seinen Alkoholkonsum können Entzugserscheinungen auftreten. Dabei entstehen verstärkt körperliche und psychische Symptome wie:

- ▶ Magen-Darm Störungen (Breachreiz)
- ▶ Kreislaufstörungen (Herzrasen, Kollapsneigung)

- ▶ Schlafstörungen
- ▶ Starkes Schwitzen
- ▶ Neurologische Störungen (Sprachstörungen, Nervosität, Zittern, Krampfanfälle)
- ▶ Psychische Störungen (Unruhe, Depression, Halluzinationen, Angstzustände)

Alkoholdelir (Delirium tremens)

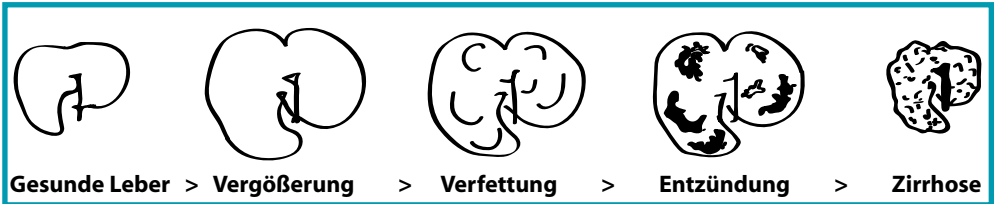
Dies ist die schwerste Form des Alkoholentzug-Syndroms. Es stellt eine lebensgefährliche Erkrankung dar und bedarf einer sofortigen stationären Behandlung. Erste Anzeichen sind Bewusstseinsstörungen, ausgeprägte Angstzustände, starke Unruhe, Desorientiertheit und Halluzinationen.

Leberschädigungen

Die Leber ist das Organ, welches durch regelmäßigen, zu hohen Alkoholgenuss am meisten in Mitleidenschaft gezogen wird, da hier der Alkohol abgebaut wird.

Bei fortwährendem Alkoholmissbrauch entwickelt sich eine Fettleber, wobei sich Fett in den Leberzellen einlagert. Diese ruft zunächst keine Beschwerden hervor, es zeichnet sich jedoch schon eine deutliche Lebervergrößerung ab.

In weiterer Folge kann es zu einer Leber-Hepatitis, also einer Entzündung der Leber, kommen. Auch diese bleibt Anfangs meist unbemerkt. Nach einiger Zeit treten dann Appetitverlust, Gewichtsverlust, Schmerzen im rechten Oberbauch, erhöhte Temperatur und eine Gelbfärbung der Augen und der Haut auf.



Als Leberzirrhose bezeichnet man den Abbau von Leberzellen und den Ersatz durch „einfaches Gewebe“. Hat dieser Prozess erst einmal eingesetzt, kann er durch sofortige Abstinenz und geeignete Diätmaßnahmen verlangsamt, in der Regel jedoch nicht aufgehalten werden. Die mittlere Überlebenszeit von Patienten mit Leberzirrhose beträgt 12 Jahre.

Schädigung der Nervenbahnen (Polyneuropathien)

Andauernder Alkoholmissbrauch ist die zweithäufigste Ursache einer Polyneuropathie. Alkohol wirkt in hoher Konzentration toxisch, greift die Nervenbahnen an und schädigt diese. Erste Anzeichen sind Taubheitsgefühle und Missempfindungen wie „Ameisenlaufen“, Kribbeln und häufige Muskelkrämpfe. Starke, meist brennende

Schmerzen bestimmen das Krankheitsbild. Diese Symptome treten bei ca. 20% aller Alkoholabhängigen auf und lassen sich mit Antidepressiva und Antikonvulsiva (krampflösende Substanzen) lindern. Die einzige und direkte Behandlungsmöglichkeit ist jedoch der sofortige und dauerhafte Verzicht auf Alkohol!

Erhöhtes Krebsrisiko

Jeder Alkoholkonsum, egal ob gering oder stark, steigert das Krebsrisiko. Mit jedem täglich getrunken „Drink“ (1 Drink entspricht im Mittel circa 10g Alkohol) steigt die Gefahr an einem bösartigen Tumor zu erkranken um 5 bis 30 Prozent. Bei Langzeitalkoholikern liegt der Wert sogar bei 115 %. Alkohol schädigt, abhängig von der Konzentration, direkt die Schleimhaut von Mundhöhle und Speiseröhre und kann daher die Entstehung bösartiger Tumore begünstigen.

Blutdruck und Störungen des Herzens

Alkoholkonsum jenseits der als mäßig zu betrachtenden Grenzen bedingt das gehäufte Auftreten von Bluthochdruck, alkoholischen Herzmuskelerkrankungen und Rhythmusstörungen. Eine Reduktion der Alkoholaufnahme beeinflusst den Blutdruck günstig. Bei Patienten mit Bluthochdruck wird daher ein weitgehender Verzicht auf Alkohol empfohlen.

Magenschleimhautentzündung (Gastritis)

Die dauerhafte Reizung der Magenschleimhaut durch hochprozentige Getränke kann eine Gastritis hervorrufen. Sie zeigt sich durch Oberbauchschmerzen, Übelkeit und Erbrechen. Bei anhaltender Schädigung kann es zu Magengeschwüren kommen.

Persönlichkeits- und Hirnleistungsstörungen (organisches Psychosyndrom)

Jeder Rausch zerstört Millionen von Gehirnzellen. Durch den Verlust der Gehirnsubstanz kommt es zunächst zu Störungen der Gedächtnisleistung, der Feinmotorik sowie zu Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen. In der weiteren Folge können sich Depressionen, Angstzustände und paranoide Störungen mit hoher Selbstmordgefährdung entwickeln. Je weiter die Alkoholsucht fortschreitet, desto gravierender werden die Auswirkungen – bis hin zum völligen geistigen Abbau. Der soziale Abstieg ist häufig vorprogrammiert.




Alkoholtoxische Embryopathie (Schädigung des ungeborenen Kindes)

Alkoholkonsum in der Schwangerschaft kann das ungeborene Kind im Mutterleib schädigen. Da der Alkohol ungehindert über den Mutterkuchen zu dem Embryo vordringen kann, reichen auch schon geringe Mengen um gravierende Organschädigungen

hervorzurufen. Schwere geistige und körperliche Behinderungen, Herzfehler und Entwicklungsstörungen können die Folge sein. Jährlich werden in Deutschland mehr als 2000 alkoholgeschädigte Babys geboren.

Diese weisen häufig direkt nach der Geburt Entzugssyndrome auf. Das Risiko für eine alkoholabhängige Mutter ein geschädigtes Kind zur Welt zu bringen, liegt bei ca. 40%!



Oberstes Gebot ist daher ein vollständiger Alkoholverzicht während der Schwangerschaft!

Soziale Konsequenzen

Betrunkene gefährden nicht nur sich selbst, sondern auch ihre Mitmenschen. Was ursprünglich in geselliger Runde angefangen hat führt in letzter Konsequenz häufig zur Vereinsamung und sozialer Isolation. Erhöhte Gewaltbereitschaft und aggressives Verhalten unter Alkohol bestimmen die Tagesordnung und sind ausschlaggebend dafür, dass Freunde und Bekannte sich abwenden. Soziale Isolation bis hin zum Arbeitsplatzverlust kann die Folge sein. Auch die Neigung zu Straftaten ist erhöht. Laut Polizeiangaben geschehen ein Viertel aller Straftaten unter Alkoholeinfluss.

Des Weiteren steigt das Unfallrisiko um ein Vielfaches. Ein Großteil der Unfälle passiert dabei im Straßenverkehr, zum Teil mit schwerwiegenden Folgen oder tödlichem Ausgang.

Einmal in dem Teufelskreis gefangen, wird es für den Alkoholabhängigen immer schwerer, einem geregeltem Tagesablauf nachzugehen. Das Familienleben wird dadurch so belastet, dass viele Ehen und Partnerschaften zerbrechen. Angehörige von Alkoholabhängigen befinden sich in einer schwierigen Situation. Einerseits fühlen Sie sich verpflichtet das soziale Gefüge aufrecht zu halten, andererseits leiden sie massiv unter den Veränderungen in der Familie. Sie fühlen sich überfordert und alleine gelassen. Gelegentlich kommt es dann zum Phänomen der Co-Abhängigkeit.

Der Partner beginnt, die Situation zu verharmlosen um nach Außen den „Schein zu wahren“. Nicht der Alkoholiker selbst, sondern die Angehörigen suchen nach Ausreden für die momentane „Unpässlichkeit“ des Betroffenen. Sie nehmen keine Hilfe in Anspruch und ihre Erwartungshaltungen über das zukünftige Trinkverhalten bestimmen den Tagesablauf. Frustration und Hoffungslosigkeit sind die Folge. Nur selten gelingt es den Familien alleine aus diesem Kreislauf auszubrechen. Das vertrauensvolle Gespräch mit einem Arzt oder die Kontaktaufnahme mit einer Selbsthilfegruppe kann ein erster Schritt sein.

Adressen von Selbsthilfeorganisationen und Beratungsstellen

Es gibt immer eine Lösung!

DHS

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Westenwall 4

59065 Hamm

Telefon 02381 – 90 15 0

www.dhs.de

Anonyme Alkoholiker Interessengemeinschaft e.V.

Gemeinsames Dienstbüro

Postfach 46 02 27

D-80910 München

Telefon 089-316 95 00

www.anonyme-alkoholiker.de



Schmerzmodule von Temmler Pharma

Weitere Informationen zur Schmerztherapie finden Sie auch im Internet unter www.temmler.de

Wir wünschen Ihnen alles Gute für Ihre Gesundheit!
Temmler Pharma GmbH & Co. KG

In dieser Reihe sind bisher folgende Informationsbroschüren erschienen:

- ▶ Diabetische Polyneuropathie
- ▶ Tumorschmerz
- ▶ Nervenschmerzen nach Gürtelrose
- ▶ Trigeminus Neuralgie
- ▶ Schmerzen behandeln mit Antidepressiva und Antikonvulsiva
- ▶ Nervenschmerzen durch Borreliose



Temmler Pharma GmbH & Co. KG

Temmlerstraße 2, 35039 Marburg

Tel. (06421) 494-0

E-Mail: info@temmler.de

www.temmler.de

