

Alkohol und der Mensch

Liebe Mitschüler und Mitschülerinnen, sehr geehrter Lehrkörper.

Ich habe ein Referat über das beliebte Rauschmittel ALKOHOL verfasst und darüber einige Informationen hier aufgeschrieben und bin zum Entschluß gekommen, dass man sich gut überlegen sollte, wie viel man von bestimmten Getränken zu sich nehmen möchte. Denn in meinem Text wird wohl jedem deutlich, dass viele schwere Krankheiten durch dieses GIFT ausgelöst werden.

A)

Alkoholische Getränke werden nicht nur wegen ihres Geschmacks, sondern vielmehr wegen ihrer Wirkung getrunken.

Dabei wirkt der Alkohol in zwei Phasen:

In geringen Mengen (0,2 Liter Bier, 0,1 Liter Wein) wirkt er anregend, bei höherer Dosierung dämpfend auf das Zentralnervensystem. Diese Beruhigung entspricht aber nicht zwangsläufig dem, was der Trinkende stimmungsmäßig bei sich feststellt. Alkohol macht nicht direkt lustig, sondern wirkt erst über den Umweg des Abbaus von Hemmungen stimmungsverbessernd.

Alkohol ist ein schädliches Zellgift. Zerstörerische Auswirkungen treten wahrscheinlich ab einer täglichen Menge von ca. 40 g reinen Alkohol auf, das entspricht 0,8 Liter Bier oder 0,4 Liter Wein. Bei größeren Mengen kommt es zu einem Anstieg der Nebennierenhormone (u.a. Cortison), so daß Alkohol zwar die Seele beruhigt, aber im Organismus eine Streßsituation bewirkt. 40 bis 60 Gramm Alkohol täglich bewirken beim Mann schon eine deutliche Leberschädigung, bei der Frau reichen bereits 20 Gramm täglich. Bei täglich 70 Gramm kommt es beim Mann zu einer Verdoppelung, bei der Frau sogar zu einer Verhundertfachung der Leberzirrhose-Häufigkeit!

Bis heute ist die Wirkungsweise des Alkohols auf das Gehirn noch nicht restlos erforscht. Man weiß jedoch, daß Alkohol, wie Medikamente mit Suchtpotentialen und Drogen, in das komplizierte Gleichgewicht der Neurotransmitter (hemmende und aktivierende Botenstoffe) im Belohnungszentrum des Gehirns eingreift.

Dabei tritt eine sofortige, deutlich ausgeprägte angenehme Wirkung ein, die aber nur von kurzer Dauer ist, nämlich nur solange wie der Blutalkoholspiegel in Körper ansteigt. Danach setzt langsam und gering ausgeprägt, eine lang anhaltende unangenehme Wirkung ein, weil durch den Abbau in der Leber der Alkoholspiegel wieder zu sinken beginnt. Durch erneute Zufuhr einer Menge Alkohol kann diese Wirkung wieder in ein angenehme umgekehrt werden und unter Umständen zu einem schlimmen Rückfall führen, da diese Erfahrung eine starke Versuchung darstellt, immer wieder erneut von dem Suchtmittel zu nehmen. Das führt dann schließlich zu den bekannten Entzugserscheinungen wie Zittern, Schwitzen, Erbrechen und Kreislaufstörungen. Hier liegt u.a. der Grundstein zur Abhängigkeit.

Eine leichte Entzugserscheinung ist der Kater, der je nach Situation mit Kopfschmerz, Unlust, Unruhe, Gereiztheit, Verstimmung und Deprimiertsein einhergeht. Ursache ist hier ein Abbauprodukt des Alkohols, das äußerst giftige Acetaldehyd.

B)

Die Schäden durch Alkohol

Grundsätzlich schädigt Alkohol bei genügender Konzentration jede Körperzelle, weil er den Zellen Wasser entzieht.

1. Gehirn: Bei jedem Rausch sterben Gehirnzellen ab. Bei ständigem Konsum kommt es zu einer allmählichen Schrumpfung des Gehirns (Atrophie). Dies bleibt lange Zeit ohne Einfluß auf die geistige Leistungsfähigkeit, da wir ca. 100 Milliarden Hirnzellen haben. Die Aufgaben der gestorbenen Zellen werden von sogenannten 'Reservezellen' übernommen, die diese Aufgaben

jedoch erst lernen müssen. Der Vorrat an Reservezellen wird durch Alkoholtrinken systematisch verringert.

Hirnschäden durch Alkohol sind die häufigsten und bedeutsamsten, sie sind keinesfalls geringer zu bewerten als z.B. Leberschäden.

2. **Herz/Kreislauf:** Entgegen weitläufiger Meinung, Alkohol reduziere das Infarkt-Risiko, erhöhen schon geringe Mengen Alkohol täglich den Blutdruck. Bei vielen Bluthochdruck-Patienten ist Alkohol die wesentliche oder sogar einzige Ursache. Erhöhter Blutdruck ist wieder Risikofaktor für Schlaganfälle. Außerdem erhöht Alkohol die Blutfette (sogen. Triglyzeride) und führt wegen des hohen Kaloriengehaltes zu Übergewicht. Damit sind Herz-/Kreislaufkomplikationen geradezu vorprogrammiert.

3. **Mundschleimhaut/Kehlkopf:** Schon 1 Liter Bier pro Tag oder ½ Liter Wein erhöht das Risiko für Krebs der Mundschleimhaut, des Kehlkopfes und der Speiseröhre, insbesondere in Verbindung mit Rauchen.

4. **Magen:** Besonders bei regelmäßig Trinkenden und bei Alkohol-Abhängigen besteht fast immer eine Magenschleimhautentzündung (Magenschmerzen, vermehrte Übelkeit). Durch kleinere Blutungen kann es zu kaffeesatzartigem Erbrechen kommen, auch Erbrechen von hellem Blut bei Entzündungen im oberen Magenbereich (erruptive Gastritis, z.B. typisch bei Wodka-Trinkern).

5. **Bauchspeicheldrüse:** Chronischer Alkoholmißbrauch führt bei der Bauchspeicheldrüse (Pankreas) zu einer besonders prekären Situation: Der Ausführungsgang zum Darm wird verengt, die Ferment-Bildung gleichzeitig gesteigert. Folge: Pankreas-Entzündung (unbeschreiblich starke Schmerzen) und schließlich Selbstverdauung der Drüse. Dies ist absolut lebensgefährlich!

6. **Leber:** Die Leber ist das chemische Labor unseres Körpers. Sie muß Giftstoffe und sogen. harnpflichtige Stoffe umwandeln und abbauen. Wird ihre Leistungskapazität ständig überschritten, verlaufen die Schäden über folgende drei Stadien:

6.1 **Fettleber:** Fett als Abbauprodukt des Alkohols kann nicht mehr vollständig abtransportiert werden und wird zwischen den Leberzellen eingebaut. Das Volumen der Leber kann sich verdoppeln. Da die Leber keine Schmerzzellen hat, bleibt dies oft unbemerkt, kann aber an den erhöhten Gamma-GT-Werten erkannt werden (normal ggt 8-28, erhöht über 30 bis über 100 - 200), der Arzt kann die Vergrößerung ertasten. Bei Abstinenz bildet sich die Fettleber vollständig zurück.

6.2 **Leberentzündung:** Große Bandbreite von relativer Beschwerdelosigkeit über Gelbsucht (Hepatitis) bis zum lebensbedrohlichen Leberversagen durch das giftige Abbau-Zwischenprodukt Acetaldehyd. Leberzellen sterben ab und werden nicht wieder ersetzt. Anstieg mehrerer Leberwerte (sogen. Transaminasen). Bei Abstinenz Stillstand, jedoch keine vollständige Heilung.

6.3 **Leberzirrhose:** Entwicklung aus der Leberentzündung durch Weitertrinken. Massives Absterben von Leberzellen und Ersatz durch hartes Narbengewebe, dadurch Leberschrumpfung. Weitere Folgen: durch Behinderung des Pfortaderkreislaufes Krampfader-Bildung in der Speiseröhre (Blutsturz beim Aufplatzen - kann tödlich sein), Wasserstau, dadurch Entwicklung eines Wasserbauches, Selbstvergiftung des Körpers durch Ammoniak im Blut, langsamer qualvoller Tod. Einzige Überlebenschance: Strikte Abstinenz! (ca. 18.000 Tote jährlich durch Zirrhose!)

6.4 **Nerven:** Als Zellgift schädigt Alkohol direkt das Nervenmark. Durch den bei Abhängigen häufigen Vitamin-B-Mangel kommt es außerdem zu Schädigungen der Nervenscheide. Folge: Polyneuropathie, Schmerzen in den Beinen und Oberarmen, Wadenkrämpfe, Kribbeln oder Ausfall des Hautgefühls, Unsicherheit beim Gehen, Lähmungserscheinungen. Diese Schäden können sich bei Abstinenz erst nach vielen Monaten bis Jahren zurückbilden. Einzige Therapie: Gabe von Vitamin-B-Präparaten.

Weitere Schädigungen:

Darm: Darmkrebs

Sexual-Hormone: Beim Mann Ausbildung einer Brust, typisch weibliche Schambehaarung; bei der Frau schütteres Haar, rauhe männliche Stimme

Lunge

Haut: Lederhaut

Knochen und Gelenke

Krampfanfälle

Korsakow-Syndrom

Halluzinosen
Eifersuchtswahn
Wernicke-Krankheit

C)

Entzug und Entwöhnung

1. Entzug

Unter Entzug versteht man zum einen den Zustand nach dem Absetzen des Alkohols mit Einsetzen diverser Entzugserscheinungen. Zum anderen ist mit Entzug das Absetzen des Alkohols unter ärztlicher Aufsicht gemeint. Dabei wird versucht, die schlimmsten Entzugserscheinungen und insbesondere einen Krampfanfall zu vermeiden. In Deutschland ist das Mittel der Wahl meist Distraneurin (Clomethiazol), auch Haldol (Haloperidol) und gegen Krämpfe wird zusätzlich Tegretal (Carbamazepin) verwendet.

Zu einem freiwilligen Entzug ist der Abhängige meist erst nach dem Eingeständnis der völligen Niederlage bereit. Ein gerichtlicher Beschluß kann in besonderen Fällen angeordnet werden. Der Entzug sollte auf einer geschlossenen Entzugsstation erfolgen, die meist in einer Psychiatrie untergebracht ist. Ein allgemeines Krankenhaus ist denkbar schlecht geeignet, da der Patient -wie die Erfahrungen zeigen - hier leichten Zugang zu Alkohol durch die offene Station hat. Dabei sind die ersten paar Tage sehr kritisch. Ein Selbstentzug zu Hause kann lebensgefährlich werden !

Ein Entzug in einer speziellen (psychiatrischen) Entzugsstation hat einen weiteren entscheidenden Vorteil: Viele Kranke treffen hier zum ersten Mal auf gleichartig Betroffene in der gleichen Situation. Der Meinungsaustausch kann hier den ersten Weg zur Genesung ebnen, außerdem sind meist Psychologen und Sozialarbeiter im Behandlungsteam und lindern die oft massiven persönlichen Probleme. Desweiteren finden Gruppen-Aktivitäten statt, ein freiwilliger Hausdienst bringt Beschäftigung und Abwechslung in die unangenehmen, entzügigen Tage. In einem allgemeinen Krankenhaus findet sich der entzügige Patient meist alleingelassen mit verständnislosen Mitpatienten.

2. Entwöhnung

In der Entzugsbehandlung (8 - 14 Tage) klingen nur die körperlichen Entzugssymptome ab. Psychische Entzugserscheinungen bestehen in der Regel längere Zeit fort. Da die einmal erworbene Abhängigkeit lebenslang bestehen bleibt, muß der Kranke lernen, damit trocken zufrieden leben zu können. Diesem Lernprozeß dient die Entwöhnungsbehandlung als Reha-Maßnahme. Sie wird auf Antrag in speziellen Reha-Kliniken durchgeführt und dauerte bisher 4 bis 6 Monate. Die Kosten trägt in der Regel die Rentenversicherung.

Im Zuge der jüngsten Sparbeschlüsse im Gesundheitswesen werden sich einschneidende Änderungen zugunsten der Kurzzeittherapie (6 - 8 Wochen) bzw. der ambulanten Therapieformen ergeben. Zweit- und Auffrischkuren werden erschwert, z.Tl. strikt abgelehnt. Diese Entwicklung ist ein absolut unverständlicher Schritt in die falsche Richtung!
Der sicherste und zugleich kostenlose Weg eine Entwöhnung vom Alkohol zu erreichen, bleibt nach wie vor die Selbsthilfegruppe. Viele Betroffene haben hier ihren zufriedenen Lebensweg gefunden. Dieser Alternative wird zukünftig weit mehr Gewicht zufallen als bisher. Die Gespräche, die eigene und die leidvollen Erfahrungen anderer Gruppenmitglieder helfen zur Einsicht, daß ein Leben ohne Alkohol erfüllter sein kann, als man es vorher je zu glauben vermochte. Der Weg zur "trockenen Zufriedenheit" mag lang sein - den Angehörigen manchmal zu lang - aber er lohnt sich immer. Rückfälle gehören dazu, sie sind kein Grund zum Verzweifeln sondern Teil des Lernprozesses.