

Expertin: Risikoarmen Umgang mit Alkohol gibt es nicht

Mitarbeiter der Suchtberatungsstelle Degenerstraße bereiten Aktionstag auf dem Nicolaiplatz vor

Von Ivonne Sielaff

Wernigerode • 7,5 Millionen Deutsche trinken zu viel Alkohol. 1,8 Millionen Menschen sind abhängig. Jugendliche sind im Schnitt 13,3 Jahre alt, wenn sie das erste Mal zur Flasche greifen. Zahlen, die erschrecken.

„Deshalb wollen wir anlässlich der Aktionswoche Alkohol für die Gefahren sensibilisieren“, sagt Magdalena Weber, Leiterin der Suchtberatungsstelle Degenerstraße. Sie und ihre Mitarbeiter bereiten einen Aktionstag vor, der am Freitag, 19. Juni, von 11 bis 16 Uhr auf dem Wernigeröder Nico stattfindet. Mit Stellwänden und Material sollen die Besucher über das Thema informiert

werden. Außerdem wird Fassbrause ausgeschrieben. „Wir werden versuchen, mit den Leuten ins Gespräch zu kommen“, sagt Magdalena Weber. Nicht etwa mit dem erhobenen Zeigefinger. Zwar gebe es den absolut risikoarmen Umgang nicht, schließlich sei Alkohol ein Zellgift. „Aber wir wollen den Menschen den Alkohol nicht ausreden. Wenn bestimmte Regeln beherzigt werden, spricht nichts dagegen, mal ein Gläschen zu trinken.“

Das Problem sei, dass vielen nicht bewusst sei, dass sie ihren Körper durch zu viel Alkohol schädigen - auch wenn sich noch keine Suchtercheinungen zeigen. „Es gibt Grenzwerte - bei Frauen sind

das 12 Gramm reiner Alkohol pro Tag, was ungefähr einem halben Glas Wein oder einem Glas Sekt entspricht. Bei den Männern liegt der Grenzwert mit 24 Gramm deutlich höher. Dieser Wert entspricht einer Flasche Bier.“

Zwei Tage pro Woche auf Alkohol verzichten

Eine dauerhafte Überschreitung der Grenzwerte führe zu körperlichen Beeinträchtigungen. „Am stärksten leidet die Leber“, sagt die Expertin. „Sie wird mit großen Mengen Alkohol nicht fertig. Das Risiko für Erkrankungen wie Fettleber, Leberzirrhose und Leberkrebs steigt.“ Das Tückische sei, dass

viele gar nicht wissen, wie sehr das Organ schon geschädigt ist. „Die kranke Leber schmerzt erst sehr spät.“ Auch auf das Nervensystem hat Alkoholmissbrauch Auswirkungen. Konzentrationsschwierigkeiten und Nervenentzündungen können die Folge sein.

Und welche Tipps hat Magdalena Weber für die Wernigeröder? „Auf keinen Fall trinken, wenn es einem schlecht geht und um negative Gefühlszustände zu verdrängen. Daraus kann eine Abhängigkeit entstehen.“ Außerdem rät die Expertin, pro Woche an mindestens zwei bis drei Tagen komplett auf Alkohol zu verzichten - damit der Körper sich erholen kann.



Magdalena Weber von der Wernigeröder Suchtberatungsstelle Degenerstraße bereitet die Infotafel für den Aktionstag, der am 19. Juni stattfindet, vor.

Foto: Ivonne Sielaff