



# DIE RAUSCH- FALLE

**TEXT: BARBARA WOINKE**

Beim Alkoholkonsum liegen wir nur noch knapp hinter den Männern. Und europaweit auf Platz 2, hinter den Engländerinnen. Keine besondere Auszeichnung. Was ist bloß mit uns los?

**D**er Abend verläuft ganz nach Nicolas Vorstellung: Seit einer Stunde ist die 28-jährige Studentin mit Freunden in ihrem Lieblingsclub, und der Typ, der ihr gleich am Anfang aufgefallen ist, sendet eindeutige Flirtsignale. Plötzlich hat sie ein Glas Aversa in der Hand, irgendeiner aus der Clique hat eine Runde ausgegeben. Sie kippt den Likör in einem Zug hinunter und bestellt beim Barman einen Wodka Lemon „zum Nachspülen“. Es ist ihr fünfter, vielleicht auch sechster an diesem Abend, nachgezählt hat sie nicht, natürlich nicht, es geht ihr blendend, sie ist ja nicht betrunken. Wenigstens nicht so, dass es unangenehm wäre, sie verträgt ja einiges. Schon bevor sie um Mitternacht losgezogen war, hatte sie sich mit zwei Freundinnen in deren WG getroffen. Schnell war die zweite Flasche Prosecco leer – mit Aperol gemixt kann man das trinken wie Limo. Ihre Laune ist bestens, sie fühlt sich hübsch und sexy, bereit für eine lange Nacht. In der sie sicher nicht alleine nach Hause gehen will. Ein paar Drinks helfen dabei, schön locker zu werden.

Jetzt, im Club, trinkt sie keine Cocktails, nur „ehrlche“ Long-drinks, Gin Tonic, Wodka Lemon oder Wodka Bull. Und plötzlich steht auch der süße Typ neben ihr, und erst beim Reden merkt sie, dass sie ein klitzekleines bisschen lallt. Als sie mit ihm nach Hause geht, knickt sie ständig ein, er aber scheint das lustig zu finden. Am nächsten Morgen, als sie verkatert und alleine aufwacht, kann sie sich an den Rest der Nacht kaum erinnern. Nur daran, dass mit ihm im Bett nicht mehr viel lief. Dazu war sie wohl doch zu blau.

**S**chon wer täglich nur 0,1 Liter Wein (oder die entsprechende Menge anderer alkoholischer Getränke) zu sich nimmt, kann psychisch abhängig werden. Nach Meinung der Suchtforscher gelten alle, die fünf Mal in der Woche Alkohol oder ein Mal pro Woche fünf und mehr Drinks zu sich nehmen, bereits als sogenannte Heavy Drinker, starke Trinker. Ihre Gruppe ist in Deutschland auf 2,6 Millionen angewachsen, fast die Hälfte davon sind mittlerweile Frauen. „Im Zuge der beruflichen Gleichstellung finden sie es okay, so viel zu konsumieren wie Männer“, sagt Sucht-Experte Dr. Alexander Diehl vom Mannheimer Zentralinstitut für Seelische Gesundheit. Viele sind auch noch stolz darauf, dass sie die Jungs unter den Tisch feiern. Dass der Körper solche Mengen Alkohol toleriert, zeigt aber nur, dass er bereits an die Droge gewöhnt ist und mit aller Kraft gegensteuert. Auch die Alkoholwirtschaft hat die Frauen längst im Visier. Wenn Freundinnen lachend eine Flasche Sekt entkorken, wenn ein blendend aussehender Mann einen prickelnden Tropfen vom Hals einer Frau leckt, brennt sich die Botschaft ein:

Mit Alkohol bekommen wir alles – eine coole Clique, Spaß ohne Ende, tolle Männer, die uns anbeten, sensationellen Sex, die Aura der Erfolgreichen. Dass in der Realität Alkohol dick macht, eine betrunkene Frau nie auch nur annähernd sexy wirkt, dass das Selbstbewusstsein nur kurz steigt, man sich danach aber noch elender fühlt als vorher, wird ausgeblendet – die paar Drinks am Wochenende...

Doch die Tatsache, dass 90 Prozent der Deutschen regelmäßig eine süchtig machende, schädigende Substanz zu sich nehmen, macht diese nicht ungefährlicher: Alkohol, egal, ob in Sekt oder einem Cosmopolitan, ist ein hochwirksames Nervengift. In reiner Form würde dieses niemand freiwillig trinken – mit Zusatz von

Zucker oder in Verbindung mit Säften wird es genießbar gemacht. Zwar ist unser Körper in der Lage, mit kleinen Mengen dieses Gifts umzugehen, doch selbst die setzen ihn unter massiven Stress und schädigen ihn. Weil z.B. unsere Nieren aus allen Zellen Wasser ziehen müssen, um den Alkohol auszuspülen, dehydriert der Körper und schwemmt Mineralien aus. Ohne die wiederum erhält das Herz weniger elektrische Impulse und gerät aus dem Takt. Bekämen wir von einem Schokokeks Herzrhythmusstörungen, Konzentrationschwäche, Sprachstörungen, im schlimmsten Fall Krebs – würden wir ihn essen? Im Gegenteil: Wir würden den Hersteller verklagen. Bei Alkohol dagegen nehmen wir all das in Kauf. Besonders diabolisch ist das bei vielen so beliebte Pärchen Trinken und Rauchen: Alkohol löst die krebserregenden Stoffe im Tabak und entlässt sie noch schneller in unseren Körper.

**A**ntonia ist 32 Jahre alt und Abteilungsleiterin in einem Berliner Kaufhaus. Wenn sie abends um neun Uhr nach Hause kommt, freut sie sich auf ihre Couch und ein Glas Wein. Das erste trinkt sie, während sie noch durch die Wohnung läuft, das zweite schenkt sie sich nebenbei beim Telefonieren mit ihrem Freund ein. Beim dritten fühlt sie endlich, wie die Anspannung des Tages abfällt. Als „DSDS“ im Fernsehen zu Ende ist, ist auch die Flasche leer. Da hat Antonia bereits 1,1 Promille und überlegt kurz, ob es sich lohnt, eine zweite zu öffnen. Aber sie fühlt sich gelöst und glücklich, der Wein schmeckt, schon ist der Korkenzieher zur Hand – ist ja schließlich nur Wein! Am nächsten Abend wiederholt ▶

**3,5**  
 Millionen Frauen in  
 Deutschland  
**TRINKEN**  
 regelmäßig so viel  
 Alkohol, dass sie sich  
 damit gesundheitlich  
 schaden

## G REPORTAGE

sich das Ritual, wie an vielen weiteren Abenden. Irgendwie muss man von dem ganzen Stress im Job runterkommen. „Dieses trügerische Gefühl, sich etwas zu gönnen, ist das Verführerische und damit Gefährliche“, sagt Psychologin Ina Camerer von der Beratungsstelle „Blaues Kreuz“. „Außerdem gelingt es den meisten Frauen trotz Alkohol, ganz normal ihren Job zu machen. So haben sie zunächst gar kein Problembewusstsein.“ Der Weg vom Ritual zur Abhängigkeit ist schleichend und geht bei Frauen schneller als bei Männern. Irgendwann gehört Alkohol zum Programm. „Spätestens wenn man glaubt, abends nur mit Alkohol Spaß haben zu können oder automatisch zur Entspannung eine Flasche Wein öffnet, sollte man gegensteuern“, so Gabriele Bartsch von der Deutschen Hauptstelle für

sie erst mit einem Drink einen fröhlichen Moment genießen. Ein Nicht-Trinker genießt die Situation von Anfang an. Oder brauchten wir als Kinder Alkohol, um Spaß zu haben?“

**W**er mit Mitte zwanzig regelmäßig Alkohol konsumiert, hat bereits den Grundstein zu einem schweren Suchtproblem gelegt, weil das Aufhören immer schwerer wird. Dabei ist es egal, ob man einmal pro Woche einen Vollrausch oder jeden Abend einen kleinen Schwips hat. Die Ausrede, alles im Griff zu haben und jederzeit aufhören zu können, gilt nicht mehr: „Nach dem ersten Glas hat der Alkohol bereits so massiv auf unser Urteilsvermögen eingewirkt, dass wir gar nicht anders können als weiterzutrinken“, sagt Sucht-Experte Dr. Diehl. „Der kleine Schluck löst einen belohnen-

vom Alkohol Durst. Statt Wasser bestellen wir gleich den nächsten Drink, bekommen mehr Durst, trinken immer mehr – ein Teufelskreis. Und warum greift man trotz massivem Kater am Morgen danach immer wieder zum Glas? Dr. Diehl: „Weil noch vor dem Trinken Substanzen ausgeschüttet werden, die den Wunsch nach dem Belohnungseffekt auslösen. Unser Gehirn erinnert sich an dieses Gefühl, Fachleute sprechen vom sogenannten Suchtgedächtnis. Und schon wiederholen wir unser Verhalten und trinken wieder, manche bis zur Besinnungslosigkeit. Ist der Suchthebel einmal umgelegt, kann man ihn nicht mehr zurückklappen.“

So dramatische Folgen wie kürzlich in der Türkei, bei der drei junge Deutsche an mit Methanol versetztem Wodka starben, gibt es zum Glück. Während Flattrate-Partys eher Jüngere anziehen, verführen Happy-Hour-Angebote Frauen jeden Alters. „Wenige wissen, dass der Alkohol, der in solchen Clubs und manchen Bars ausgeschenkt wird, oft minderwertig ist. Vor allem bei Cocktails wird dort häufig richtig billiger Sprit verwendet, der vorher in teure Flaschen umgefüllt

### HIER GIBT ES HILFE

**Zum Vorbeugen:** 1. Trinken Sie nicht durcheinander, nicht Sekt und Longdrinks und dann noch Kurze. 2. Bestellen Sie nach jedem alkoholischen Drink Wasser. 3. Steigen Sie um auf Bitter Lemon oder Tonic Water. Sieht genauso aus wie Gin Tonic oder Wodka Lemon, schmeckt besser, erspart Erklärungen. 4. Wenn Sie eine Lieblingsbar haben, überlegen Sie: Besuchen Sie sie, weil Sie sich dort gern betrinken? Dann machen Sie in Zukunft

einen Bogen darum. Geht es um Freunde, die Sie dort treffen? Dann haben Sie weiterhin Ihren Spaß, aber bestellen Sie alkoholfreies. 5. Greifen Sie als Entspannungsritual zu Hause nicht zum Wein – suchen Sie sich eine leckere Alternative.

**Selbsthilfegruppen** wie die Anonymen Alkoholiker ([anonyme-alkoholiker.de](http://anonyme-alkoholiker.de)) und das Blaue Kreuz ([blaues-kreuz.de](http://blaues-kreuz.de)) gibt es fast überall. Zu den Gruppentreffen können Sie ohne Anmeldung gehen. Was die Menschen dort zu erzählen haben, kann schon zu bewussterem Verhalten motivieren.

**Allen-Carr-Seminare** helfen bei der Rauch-Entwöhnung, aber auch beim Abschied vom Alkohol. Mit 990 Euro für drei Kurse teuer, aber effektiv: Rund 40 Prozent der Teilnehmer hören anschließend mit dem Trinken auf. [www.allen-carr.de](http://www.allen-carr.de).

**Zum Lesen:** „Alk“ von Simon Borowiak: Harte Fakten, mit viel Humor aufbereitet. Nach dem Lesen kann keiner sagen, er habe nicht gewusst, was er sich antut. Heyne, 7,95 Euro.

**Zum Klicken:** [A-connect.de](http://A-connect.de) bietet u. a. einen schnellen Selbsttest zur Suchtgefahr.

Suchtfragen. Und Allen-Carr-Trainerin Gabriela Dresel fügt hinzu: „Viele glauben, mit Alkohol etwas Schönes noch verbessern zu können. Doch in Wirklichkeit können

den Kick aus, man fühlt sich wohl. Das Hirn aber signalisiert: Wenn du das wiederholst, wird es dir noch besser gehen. Also trinkt man weiter.“ Außerdem bekommt man

wurde“, sagt ein Münchner Gastronom. Fatal sind Happy Hours zu später Stunde. „Da haben viele schon gut vorgeglüht, doch statt aufzuhören und mal eine Cola zu



trinken, schießen sie sich mit dem billigen Zeug erst richtig ab.“

**D**ann leidet nicht nur der Körper, sondern auch die Seele. „Ich habe schon mehr als einmal Typen abgeschleppt, die ich nüchtern nicht mal anschauen würde“, sagt die 25-jährige Grafikerin Stefanie. Neuerdings kommt bei ihr zum Alkohol Koks hinzu: „Wenn ich merke, dass ich total breit bin, zieh ich mir eine Line rein. Danach bin ich wieder klar und kann weitertrinken.“ Kokain macht vermeintlich wach und nüchtern, schaltet aber den natürlichen Schutzmechanismus des Körpers aus. Statt irgendwann durch die dimmende Wirkung des Alkohols müde zu werden und nach Hause zu gehen, wird der Kreislauf hochgepuscht. In abgemilderter Form passiert das auch mit Red Bull. Super-Gau im Nervensystem, das zwischen dämpfen und hochputschen durchdreht. Übrigens steht aus diesem Grund auf den Red-Bull-Dosen auch die Warnung, es nicht mit Alkohol zu mischen. „Solange ich keine gesundheitlichen Probleme habe, mache ich mir keine Gedanken“, sagt Antonia. Auch nicht über Fettleber, Demenz, Delirium, Leber-

zirrhose, Führerscheinverlust oder quälende Entzugsprogramme. Daphne, 32, Reiseverkehrskauffrau, ist da einen Schritt weiter. „Ich wollte so nicht weitermachen“, sagt sie. „Abends saß ich in der WG und hab mich zugeschüttet, am Wochenende war Party. Von dem vielen Alk bin ich immer dicker und träger geworden, aber verzichten wollte ich auch nicht darauf.“ Über eine Freundin hörte sie von einem Anti-Alkohol-Seminar des Nichtraucher-Experten Allen Carr. Damit gelang es ihr aufzuhören. „Seitdem habe ich mehr Energie, als ich je für möglich gehalten hätte, und kann mit Stress viel besser umgehen. Mir fehlt der Alkohol nicht mehr. Statt Wein trinke ich abends Cranberry-Schorle, unterwegs bestelle ich statt Wodka nur Bitter Lemon auf Eis. Aber ich merke, wie befremdlich meine Umwelt das findet. Als ich noch mitgetrunken habe, hatte ich ständig Affären. Jetzt merken die Männer, dass ich nicht mehr so leicht zu verführen bin, damit können die schwer umgehen. Wenn mich jemand zum Trinken überreden will, hilft nur eine einzige Ausrede: Ich nehme gerade Heuschnupfenmittel.“

REDAKTION: BARBARA WOINKE; FOTO: CORBIS

# 40%

bis 60% der Frauen, die regelmäßig trinken, leiden unter Depressionen

**FÜR 13% ALLER  
TODESFÄLLE  
BEI FRAUEN IST  
ALKOHOL  
DIE URSACHE**

**557**  
MILLIONEN EURO  
WERDEN JÄHRLICH FÜR  
ALKOHOLWERBUNG  
AUSGEGEBEN

DIE LEBENSERWARTUNG  
VERRINGERT SICH  
BEI STARKEM  
ALKOHOLKONSUM UM

**23** JAHRE

Im Schnitt trinkt jede  
deutsche Frau

**200 Liter**  
Alkohol pro Jahr