



Hätten Sie `s gewusst?

Mythen über Suchtmittel

Eine Information der Fachkräfte für Suchtprävention in Rheinland-Pfalz



Seit Jahren schwirren immer wieder Gerüchte und widersprüchliche Aussagen über Theken, über Stammtische und durch Wohnzimmer, die sich häufig als haltlos erweisen. Die Sucht-Präventionsfachkräfte in Rheinland-Pfalz haben die wichtigsten Irrtümer und Mythen zusammengestellt und bieten sachlich fundierte Antworten darauf.

Mythos 1:

„Man kann doch jeden Abend zwei Gläser Wein trinken ohne gleich als Alkoholiker zu gelten!“

Das stimmt nicht unbedingt:

Man sollte sich ehrlich folgende Fragen stellen: Trinke ich jeden Abend? Oder nur am Wochenende? Bei welchen Gelegenheiten trinke ich? Trinke ich in der Mittagspause? Schaffe ich Punktnüchternheit: Beim Autofahren, beim Bedienen von Maschinen, im Sport, in Anwesenheit von Kindern usw.? Ist der Inhalt meines „Gläschen“ Weins ein Viertel Liter oder ein Achtel Liter? Und die wichtigste Frage bei all dem lautet:

Schaffe ich es ohne? Muss ich jeden Abend trinken? Wenn man diese Fragen für sich selbst ehrlich beantwortet, weiß man, wo man steht und ob man im gefährdeten Bereich liegt.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) gibt folgende Richtlinien vor:

Männer	Frauen
<u>Risikoarmer Konsum</u> bis 20 – 25 g Alkohol	bis 10 – 15 g Alkohol
<u>Riskanter Konsum</u> 31 / 41 – 60 g Alkohol	21 – 40 g Alkohol
<u>Gefährlicher Konsum</u> 61 – 120 g Alkohol	41 – 80 g Alkohol
<u>Hochkonsum</u> mehr als 120 g Alkohol	mehr als 80 g Alkohol

Anbei ein paar Beispiele:

- Ein halber Liter schwerer Rotwein enthält ca. 50 g Alkohol
- 0,3 Liter Glas Bier (ca. 4,8Vol.-%) hat 13 g Alkohol
- 0,2 l, also ein „Gläschen“ Wein/Sekt (ca.11 Vol.-%) beinhalten 16 g Alkohol
- Spirituosen (ca. 33 Vol.-%) schlagen mit 5 g Alkohol pro 0,02 cl Gläschen zu Buche

Mythos 2:

„Macht Strohhalmtrinken schneller betrunken?“

Ernährungswissenschaftler Alexander Parlesak von der Universität Hohenheim:

"Wenn man niedrigprozentige Getränke zu sich nimmt, spielt es überhaupt keine Rolle, ob man den Alkohol mit dem Strohhalm oder direkt trinkt. Bei Hochprozentigem sieht das ein bisschen anders aus. Es gibt keine wissenschaftliche Studie dazu, aber beim Trinken mit dem Strohhalm

umspült der Alkohol die Mundschleimhaut länger. Es kann sein, dass der Alkohol über die Mundschleimhaut direkt aufgenommen wird und direkt ins Blut gelangt. Er muss auf diese

Weise nicht, so wie wenn er im Magen aufgenommen wird, durch die Leber hindurch, wo er teilweise wieder abgebaut wird. Dadurch kann es tatsächlich sein, dass man höhere Blutalkoholspiegel erreicht und dadurch tatsächlich betrunken wird, wenn man hochprozentige Getränke mit dem Strohhalm zu sich nimmt."

Mythos 3:

„Bei jedem Rausch sterben Gehirnzellen ab.“

Reinhard Haller, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, Chefarzt am Krankenhaus Stiftung Maria Ebene, Vorarlberger Behandlungszentrum für Suchtkranke in Frastanz bei Feldkirch:

"Ja, stimmt! Alkohol ist ein Nervengift, insbesondere in höherer Konzentration. Man kann das beim Menschen nicht ganz genau bestimmen, wie viele Nervenzellen absterben – man schätzt so 20.000 bis 30.000 pro Rausch. Man muss aber sagen: Bei der Gesamtmenge an Nervenzellen, das sind ungefähr 100 Milliarden, die jeder Mensch hat, spielt das keine große Rolle. Da spielt es eher eine Rolle, dass Alkohol die Kommunikation zwischen den Nervenzellen stört. Konzentration und Gedächtnis sind vermindert, weil Alkohol die Nervenzellen in ihrer Funktion beeinträchtigt."

Allerdings meint der Elternbrief zur Suchtprävention der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen e.V., dass jeder Vollrausch Millionen von Gehirnzellen zerstört. Das Fazit, dass die Gehirnzellen neu gebildet werden, stimmt zwar, aber man sollte vielleicht einschränken, dass dieser Vorgang Zeit braucht und wenn man innerhalb kurzer Abstände immer wieder betrunken ist, kommt das Gehirn mit der Neubildung nicht nach. Zuerst leiden Gedächtnis und Konzentrationsvermögen, Kritik- und Urteilsfähigkeit, später die allgemeine Intelligenz.

Mythos 4:

„Alkohol hilft beim Einschlafen!“

Das ist nicht ganz richtig.

Alkohol erhöht die Bettschwere, weil Alkohol sich wie ein Medikament verhält, das dämpft und betäubt und letzten Endes über ähnliche Rezeptoren wirkt, über die auch viele Schlafmittel wirken. Alkohol ist trotzdem nicht als Schlafmittel geeignet, weil die Schlafqualität schlechter wird. Das heißt: man kann einschlafen wie bei einer Betäubung, aber man ist am nächsten Morgen weniger ausgeschlafen und weniger erholt. Außerdem muss der Körper das Gift im

Körper abbauen und man muss häufiger zur Toilette, weil der Alkohol dem Körper Wasser entzieht.

(aus dem Fachblatt „der Nervenarzt“, Ausgabe 05/04)

Mythos 5:

„Alkohol wärmt von innen!“

Das sagt die Österreichische Apothekerkammer dazu:

„Subjektiv ist diese Wahrnehmung richtig. Alkohol bewirkt die Umlenkung des Blutkreislaufs, wobei sich die Blutgefäße erweitern. Das führt dazu, dass das warme Blut aus dem Körperinneren in die äußeren Körperregionen geleitet wird. Der Mensch verspürt eine angenehme Wärme in den Händen und Füßen. Genau ab diesem Punkt wird die Wärme an die Hautoberfläche und somit an die Umgebung abgegeben. Damit fängt die Unterkühlung des Körpers an. Man kann ungefähr sagen, dass pro halbe Flasche Wein, also 50 Gramm Alkohol, die Körpertemperatur um ein halbes Grad sinkt. Betrunkene unterliegen im Winter dann der Gefahr einer Unterkühlung oder sogar des Erfrierens. Das ist besonders trügerisch, weil man gern Alkohol zum Aufwärmen trinkt.“

Mythos 6:

„Eine gute Essensgrundlage schützt vor einem Vollrausch!“

Ernährungswissenschaftler Alexander Parlesak von der Universität Hohenheim:

"Das Essen, insbesondere wenn es kohlehydrat- oder fettreich ist, kann die Alkoholaufnahme aus dem Magen verzögern aber nicht verhindern. Das heißt: Der Alkohol, den man trinkt, kommt nicht so schnell im Blut an, wenn man vorher was gegessen hat. Die Alkoholaufnahme kann, wenn man nichts gegessen hat, innerhalb von dreißig Minuten vollständig abgeschlossen sein. Wenn man etwas gegessen hat, kann sich das auf zwei bis drei Stunden verzögern. Das heißt, bei einem Sturztrunk ist die Alkoholmenge unmittelbar und schnell im Blut. Wenn man etwas gegessen hat, dann dauert das eine gewisse Zeit. Und bis der letzte Alkohol im Blut angekommen ist, ist der erste Alkohol schon wieder abgebaut. Allerdings gilt diese Maxime nur dann, wenn man anschließend keinen Alkohol mehr zu sich nimmt, wenn man weiter trinkt, erhöht sich natürlich auch der Blutalkoholspiegel weiter. Grundsätzlich trägt aber nährstoff- und fettreiches Essen dazu bei, dass der Magen nicht so stark gereizt wird." Auf keinen Fall schützt es vor Vollrausch!

Mythos 7:

„Ein Schnaps hilft bei der Verdauung!“

Das ist eines der am weitest verbreiteten „Ernährungs-Märchen“. Ein Schnaps regt die Verdauung nicht an. Im Gegenteil, sie wird sogar beeinträchtigt, da durch Alkohol die Ausscheidung wichtiger Verdauungsenzyme gehemmt wird. Auch die Leber ist zunächst einmal damit beschäftigt, das Gift zu entsorgen und kann erst danach mit der Verarbeitung der Fette starten. Hinzu kommt noch, dass ein Schnaps sehr viele Kalorien enthält.

Tipp: Trinken Sie einen Espresso, da das Koffein die Muskeltätigkeit stimuliert und dies die Verdauung unterstützt. Außerdem helfen Kamillen- oder Pfefferminztee.

Mythos 8:

„Rotwein schützt das Herz!“

Nicht der Rotwein, sondern die darin enthaltenen Flavonoide haben eine schützende Wirkung auf die Gefäße und damit auch auf das Herz. Ein bis zwei Gläser pro Tag sind zwar unschädlich, eine lebensverlängernde Wirkung ist aber bisher nicht nachgewiesen. Zudem sind Flavonoide auch in Tee oder Traubensaft enthalten. Experten warnen vor dem Gewöhnungseffekt und der Gefahr, abhängig zu werden. Sie empfehlen daher zwei alkoholfreie Tage pro Woche. Im Übrigen gilt das nicht für bereits Abhängige. Für sie sind bereits ein bis zwei Gläser täglich tödlich.

(Deutsches Herzzentrum Berlin)

Mythos 9:

„Hilft Vitamin C gegen den Kater?“

Es hilft bei den Nebenwirkungen! Den Alkoholabbau kann man ohnehin nicht beschleunigen – aber die Symptome lindern. Am besten helfen vorbeugende Maßnahmen: Zwischen den Drinks sollte man genügend Wasser trinken, denn Alkohol entzieht dem Körper Wasser. Auch Nährstoffe gehen verloren, also hilft salziges oder nährstoffreiches Essen, den Kater zu lindern. Und schließlich ist auch Aspirin gegen den Brummschädel wirksam. Außerdem hilft Bewegung an der frischen Luft.

Tabu ist dagegen, am nächsten Morgen genau das zu trinken, womit man am Abend zuvor aufgehört hat. Das ist ein längst überholtes Ammenmärchen und macht den Kater nur noch schlimmer.

Mythos 10:

„Alkohol verursacht Krebs!“

Chronische Alkoholfuhr erzeugt ein erhöhtes Risiko für das Auftreten von Krebs im oberen Rachen- und Verdauungstrakt, d. h. in der Mundhöhle, im Rachen, im Kehlkopf, in der Kehle und in der Speiseröhre, der Leber, im Dickdarm und Mastdarm und in der weiblichen Brust. Weltweit sind ungefähr 390.000 Krebsfälle auf übermäßigen Alkoholkonsum zurückzuführen.

„Das entspricht 3,6 Prozent aller Krebserkrankungen, und zwar bei Männern 5,2 Prozent und bei Frauen 1,7 Prozent“, so Prof. Dr. Helmut Seitz vom Krankenhaus Salem und der Universität Heidelberg sowie Mitglied des Wissenschaftlichen Kuratoriums der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) zu Beginn der Fachkonferenz SUCHT 2007 in Mannheim.

Mythos 11:

„Shisha-Rauchen ist nicht so schlimm wie Zigaretten rauchen!“

Da in der Wasserpfeife Holzkohle verbrannt wird, ist die Konzentration von Teer und Kohlenmonoxid im Rauch deutlich höher als in einer Zigarette.

Beim Rauchen einer Shisha wird so viel Tabak konsumiert wie in zehn Zigaretten enthalten ist. Auch die Werte von Beryllium, Chrom, Kobalt, Blei und Nickel liegen im Rauch der Wasserpfeife teilweise um ein vielfaches höher als im Zigarettenrauch.

Hier noch einige Punkte:

- + Durch hohen Nikotingehalt Gefahr der Abhängigkeit
- + Geringeres Geburtsgewicht bei Kindern, deren Mütter während der Schwangerschaft Wasserpfeife rauchten
- + Gehäuftes Auftreten von koronaren Herzerkrankungen
- + Die Kanzerogene im Rauch der Wasserpfeife können Krebs in Lunge, Mundhöhle und Harnblase auslösen
- + durch gemeinsam genutzte und mangelhaft gereinigte Wasserpfeifen Übertragung ansteckender Krankheiten wie Tuberkulose, Hepatitis und Herpeserkrankungen

Aus: www.familien-welt.de/content/view

Mythos 12:

„Cannabis ist gesünder als Alkohol!“

Man soll kein Rauschmittel mit der Argumentation verharmlosen, dass ein anderes schädlicher ist. Zudem ist es schwer, die völlig unterschiedlichen Risiken und Nebenwirkungen verschiedener Rauschmittel gegeneinander aufzuwiegen. Dabei kommt es auf die Kriterien an, die man betrachtet. Cannabis wird häufig als „Gras“ in der Zigarette geraucht, so dass die negativen Folgen von Nikotin, Teer und Kondensaten dazu kommen.

Unbestritten ist, dass ein Joint eher schläfrig als aggressiv macht.

Neueste Studien belegen, dass der Rauch von Marihuana einige sehr bekannte Karzinogene enthält. Die Rauchinhaltsstoffe enthalten 50 Prozent mehr chemische Stoffe als Zigaretten, von diesen weiß man, dass sie Lungenkrebs verursachen! Ein einzelner Joint enthält vier Mal so viel Teer wie eine reine Tabakzigarette.

(nachzulesen unter www.suchtmittel.de)

Mythos 13:

„Rauchen macht schlank!“

Jein!! Natürlich verhindert Rauchen das Übergewicht nicht zuverlässig. Das kann man deutlich daran sehen, dass es auch dicke Raucher gibt. Aber es trifft zu, dass der regelmäßige Nikotin-Konsum den Grundumsatz so sehr anregt, dass man etwa 200 Kilokalorien mehr braucht, um sein Gewicht zu halten. Man kann also eine zusätzliche Zwischenmahlzeit essen, ohne zuzunehmen. Außerdem senkt Rauchen den Appetit und fördert die Verdauung.

Wenn man mit dem Rauchen aufhört, büßt man also nicht nur seine lieb gewonnene orale Ersatzbefriedigung ein, sondern der Appetit steigt enorm an, denn schließlich schmeckt und riecht man wieder besser! Man neigt zur Verstopfung und obendrein sinkt der Grundumsatz deutlich ab. Darum kommt es sehr häufig zu einer spürbaren Gewichtszunahme, sobald man mit dem Rauchen aufgehört hat. Das heißt aber nicht, dass man der Figur zuliebe weiter rauchen oder gar mit dem Rauchen anfangen sollte!

Die gesundheitlichen Schäden durchs Rauchen sind enorm und beschränken sich nicht nur auf eine erhöhte Lungenkrebsgefahr und Raucherhusten. Die Blutgefäße werden durch das Rauchen so sehr geschädigt, dass die Durchblutung nur noch sehr schlecht ist. Das Nichtraucher-Dasein ist also auf jeden Fall zu befürworten.

Etwas mehr Bewegung regt den Grundumsatz wieder an, eine halbe Stunde täglich reicht schon, um den Effekt des Rauchens auszugleichen.

Dem gesteigerten Appetit kann man durch zuckerfreies Kaugummi oder durch Knabbern an leckerem Obst oder Gemüse begegnen, beispielsweise kann man Karotten- oder Paprika-streifen essen, wenn man unbedingt etwas zwischen den Lippen spüren will.

Mythos 14:

„Ich kann jederzeit mit dem Rauchen aufhören, wenn ich will!“

Leichter gesagt als getan. Selbst denjenigen, die es am besten wissen müssten, fällt es enorm schwer: Von Ärzten, die aufgrund des Rauchens einen Herzinfarkt erlitten, schaffte es nur die Hälfte, mit dem Rauchen aufzuhören. Die Industrie gibt hinter vorgehaltener Hand zu, dass

Nicotin ein ähnliches Abhängigkeitspotenzial habe wie Heroin und Kokain. Deshalb brauchen die meisten Raucher etliche Versuche, bis sie es schaffen, sich von der Sucht zu befreien. Doch nur sieben Prozent halten es – ohne Unterstützung – durch, länger als ein Jahr nicht zu rauchen.

Rauchen ist eine Sucht. Daran ist nicht zu rütteln.

Die Entscheidung zum Aufhören ist nicht nur Kopfsache, sondern in erster Linie eine Bauchentscheidung.

Vergessen sollte man nie das psychische Abhängigkeitspotential, denn die Zigarette hat ja eine Funktion für den Raucher (Stress- und Frustabbau, Überbrücken von Warte- und Pausenzeiten, Entspannungs- oder Beruhigungsmittel, Verdauungsförderer usw.)

Wenn man aufhören will, muss man sich darüber im Klaren sein: Welche anderen Methoden gibt es, beispielsweise Stress oder Frust abzubauen? Welche neuen Riten hat man für Wartezeiten oder Pausen? Wie entspannt man sich? Wie ernährt man sich gesund?

Am besten startet man einen Rauchstopp erst dann, wenn man fühlt, dass die Eigenmotivation wirklich tief greifend ist, um unnötige Niederlagen (sprich: wieder anzufangen) zu vermeiden. Jeder Aufhörversuch bringt Ideen, was man beim nächsten Versuch anders machen kann.

Nur Mut! Nicht verzagen, irgendwann klappt es!!

Mythos 15:

„Sportlern schadet Rauchen weniger“

Darauf sollten Sie sich nicht verlassen. „Das Risiko, als Raucher einen Herzstillstand beim Sport zu erleiden, ist verdammt hoch“, sagt der Arzt und Risikoforscher Dr. Klaus Heilmann, ehemals Professor an der Universität München. Signalisiert die Muskulatur zum Beispiel beim Sprint „Ich brauche Sauerstoff“, pumpt der Körper eben in erster Linie Blut in die Muskeln; Hirn und Herz werden nur mit dem Nötigsten versorgt. Sind die Blutgefäße aber durch das Rauchen verengt, bekommen die lebenswichtigen Organe zu wenig Sauerstoff. „So sind schon einige tot auf dem Tennisplatz umgefallen“, sagt Heilmann. Der Rat des Experten: „Hören Sie auf sich selbst! Wer schon beim Treppensteigen schnauft, darf seinen Puls beim Sport nicht zu hoch treiben.“ Grundsätzlich gilt: Raucher oder „frisch gebackene“ Nichtraucher sollten moderaten Sport wie Walking bevorzugen und die Intensität langsam steigern.

Mythos 16:

„Mit 2 Maß Bier kann man noch Auto fahren!“

1 bayrisches Maß Bier hat etwa 0,5 Promille, 2 bayrische Maß (für Nichtbayern: 4 Halbe!) haben 1 Promille. Wenn man diese Menge über mehrere Stunden verteilt trinkt, bleibt genug Alkohol im Blut, um als nicht fahrtüchtig zu gelten.

Wer in Deutschland mit 0,5 Promille Blutalkohol ein Auto fährt, muss mit einer Geldstrafe in Höhe von 250 Euro und einem Monat Fahrverbot rechnen. Zeigt der Fahrer Auffälligkeiten, zum Beispiel unterschwellige Aggressionsbereitschaft, gilt bereits ein Wert von 0,3 Promille.

Kein Mythos:

Weitere Informationen erhalten Sie über Ihre Suchtpräventionsfachkräfte vor Ort.

Siehe auch unter www.prevnet.de

Die Fachkräfte für Suchtprävention in Rheinland-Pfalz sind auf Landesebene als Arbeitskreis der Landesstelle Suchtkrankenhilfe organisiert und werden aus Mitteln des Landes, der Kommunen und der Träger finanziert.



Landesstelle Suchtkrankenhilfe

Vorgelegt von den Fachkräften der Suchtprävention in Rheinland-Pfalz

Redaktion: Karin Bieg, Drogenhilfe Zweibrücken; Monika Helfrich, Fachstelle Sucht Landau, Diakonisches Werk Pfalz; Christian Haacke, Caritas-Zentrum St. Elisabeth Bingen/Suchtprävention

Im April 2009