

Die Bildungselite entdeckt den Alkohol

Der Druck steigt – und um ihn auszuhalten, greifen auch mehr Akademiker zur Flasche, sagt **Michael Musalek**, ärztlicher Leiter des Anton-Proksch-Instituts, einer der größten Suchtkliniken Europas.

INTERVIEW: Lisa Breit

Österreich liegt, was den durchschnittlichen Pro-Kopf-Konsum von Alkohol betrifft, im internationalen Spitzenfeld: Durchschnittlich werden laut OECD pro Jahr 12,3 Liter reiner Alkohol getrunken. Der Statistik Austria zufolge trinken 42 Prozent der Männer und 21 Prozent der Frauen mehrmals pro Woche Alkohol, zehn beziehungsweise drei Prozent trinken täglich.

STANDARD: Laut einer aktuellen Auswertung des Berliner Robert-Koch-Instituts sind Akademiker ab 45 mittlerweile die größte Risikogruppe für Alkoholsucht. Deckt sich das mit Ihren Beobachtungen?

Musalek: Gerade in den akademischen Berufen ist der Erfolgsdruck massiv gestiegen. Es wird überall eingespart – gleichzeitig muss die gleiche Arbeit geleistet werden. Das betrifft Akademiker besonders, weil man ihnen zuschreibt, dass sie das auch aushalten. Geistige Arbeit gilt als weniger anstrengend. In der Regel sind es außerdem attraktive Berufe, die man gern macht. Und wenn etwas Spaß macht, geht man eher über seine Grenzen – was viele durch Trinken zu kompensieren versuchen.

STANDARD: Das Stereotyp, es seien vor allem weniger Gebildete, die trinken, gilt nicht?

Musalek: Nein. Es sind nicht nur die Arbeiter, die trinken. Es gibt keine Gruppe, vor der Alkoholprobleme hältmachen, sie gehen quer durch die Bevölkerung.

STANDARD: Ist das Arbeitsleben schlechter auszuhalten als noch vor einigen Jahren?

Musalek: Definitiv. Erfolge hängen immer weniger von der tatsächlichen Leistung ab und vermehrt von Faktoren, die nicht beeinflussbar sind. Zusätzlich beschleunigt sich das Arbeitsleben, wird durch die Digitalisierung immer weniger vorhersehbar. Alkohol hilft: Er baut Angst ab, reduziert Stress. Hätte er nicht so viele Nebenwirkungen, wäre er die ideale Substanz.

STANDARD: Wann genau spricht man von Alkoholabhängigkeit – wenn Alkohol eine bestimmte Funktion übernimmt? Sie haben Stressabbau genannt.

Musalek: Da gibt es Richtwerte (siehe Grafik). Das wirklich Entscheidende ist aber: Wie regelmäßig trinkt jemand – mehrmals pro Woche? Und ja, schließlich auch, ob jemand Alkohol noch als Genussmittel einsetzt oder zum Entspannen braucht.

STANDARD: Ein großes Bier nach der Arbeit: Fällt das noch unter Genuss?

Musalek: Dieser klassische After-Work-Drink wird oft noch als Genussmittel dargestellt. Aber wenn man genauer fragt, merkt man, dass er dazu dient, die Spannungen des Tages loszuwerden. Und gar nicht so selten auch, um die Spannungen, die zu Hause auf einen warten, besser auszuhalten. Alkoholsüchtige verlieren die Kontrolle: nehmen sich vor, nichts zu trinken, und trinken doch wieder. Sie entwickeln eine gewisse Toleranz, müssen für dieselben Effekte immer mehr trinken.

STANDARD: Es gibt die medizinische Meinung, dass ein Glas Wein hier und da gesünder ist als komplette Abstinenz.

Musalek: Alkohol muss in geringen Dosen nicht unbedingt krankmachen. Er ist aber keinesfalls gesund. Es gibt immer wieder Studien, die das zu beweisen versuchen. Sie basieren jedoch auf einem schiefen Vergleich: Jene, die gar nicht trinken, werden mit jenen verglichen, die ganz wenig Alkohol zu sich nehmen. Letztere leben insgesamt gesünder, trinken nur zu besonderen Anlässen – während viele Abstinente aus gesundheitlichen Gründen keinen Alkohol mehr trinken dürfen, also schon sehr krank sind.

STANDARD: Aber in Rotwein ist eine Substanz enthalten, die kardioprotektiv wirkt, also vor Herzkrankheiten schützt.

Musalek: Man müsste den Bordeaux aber in Gallonenmengen trinken, um diese Wirkung zu erreichen. Bevor das Herzinfarktrisiko sinkt, hat man längst eine Leberzirrhose. Übrigens: Diese kardioprotektive Substanz gibt es auch in Tablettenform. Man kann sie schlucken, ohne die Nebenwirkungen des Alkohols in Kauf nehmen zu müssen. Und Alkohol ist das wohl schädigendste aller Suchtmittel.



Dass Alkohol entspanne, mache ihn so gefährlich, sagt Michael Musalek.

Foto: Ho

STANDARD: Welche Folgen hat er?

Musalek: Er schädigt alle Systeme. Das zentrale und periphere Nervensystem, das Verdauungssystem, die Leber, die Bauchspeicheldrüse, das Herz-Kreislauf-System, die Haut und auch die Knochen.

STANDARD: Auch die Produktivität bei der Arbeit leidet, wie die Weltgesundheitsorganisation feststellte.

Musalek: Das liegt daran, dass Alkohol sich auf die Konzentration auswirkt, zu Benommenheit führt, zu Müdigkeit. Man ist nicht mehr voll leistungsfähig. Er erhöht außerdem die Risikobereitschaft und verlangsamt die Reaktionsfähigkeit.

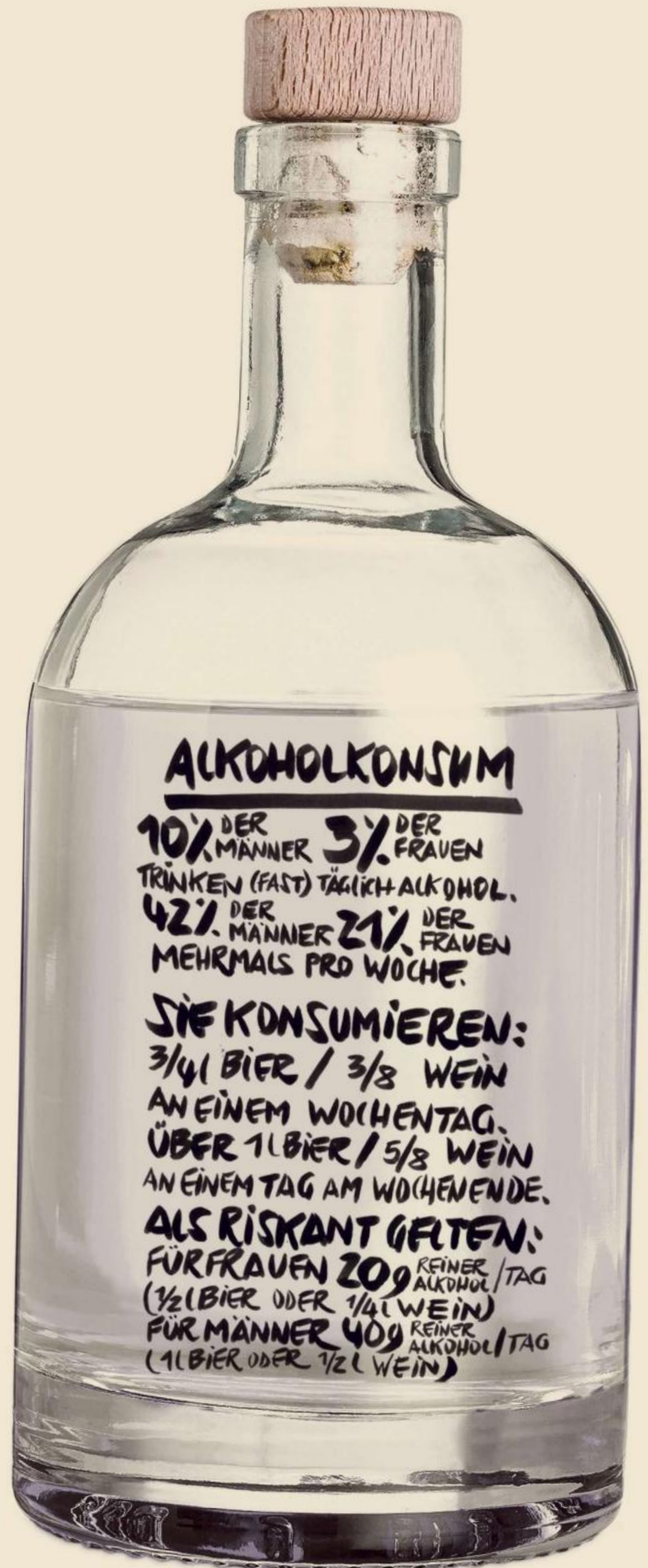
STANDARD: Dennoch bleibt Alkoholsucht meist relativ lange unbemerkt.

Musalek: Sie fällt weniger auf, weil überall Alkohol getrunken wird. In manchen Milieus gilt er sogar als schick. Betroffene versuchen auch, die Sucht zu kompensieren – was zu diversen Folgeerkrankungen führen kann. Die Anspannung steigt. Man leidet an Schlafstörungen und Depressionen.

STANDARD: Wie reagiert man, wenn man merkt, dass ein Kollege zu viel trinkt?

Musalek: Ein Gespräch sollte man nur dann führen, wenn man ein gutes Vertrauensverhältnis hat. Denn die Alkoholkrankheit ist sehr schambesetzt – Menschen sprechen mit Fremden genauso ungern darüber wie über ein schlechtes Sexualleben. Auf jeden Fall sollte das Gespräch unter vier Augen stattfinden. Keinesfalls darf man eine Diagnose stellen und sich auf Diskussionen einlassen, ob jemand nun alkoholkrank ist oder nicht – besser ist, Hilfe anzubieten.

MICHAEL MUSALEK (Jahrgang 1955) ist Facharzt für Psychiatrie und Neurologie sowie Psychotherapeut. Seit 2004 ist er Ärztlicher Direktor des Anton-Proksch-Instituts in Wien.



Quelle: Statistik Austria, Gesundheitsministerium, Health Education Council

ADRESSEN

Wo man sich Hilfe holen kann

- Das Anton-Proksch-Institut offeriert Beratungen ebenso wie stationäre und ambulante Therapien bei Alkohol- und anderen Süchten. api.or.at
- Der Verein Dialog bietet an fünf Standorten in Wien Betroffenen und ihren Angehörigen Unterstützung an. www.dialog-on.at
- Die Mitglieder der Selbsthilfeorganisation Anonyme Alkoholiker halten in ganz Österreich regelmäßige Treffen ab. www.anonyme-alkoholiker.at
- Die Telefonseelsorge (142) ist als vertraulicher Notrufdienst rund um die Uhr kostenlos zu erreichen. Der Sozialpsychiatrische Nottendienst (01/313 30) bietet ebenfalls Soforthilfe.