

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 53 (1996)  
**Heft:** 2: Frauen in den Wechseljahren : alt genug, um nicht alles beim Alten zu lassen

**Artikel:** Der kurze Weg in die lange Sucht  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557533>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

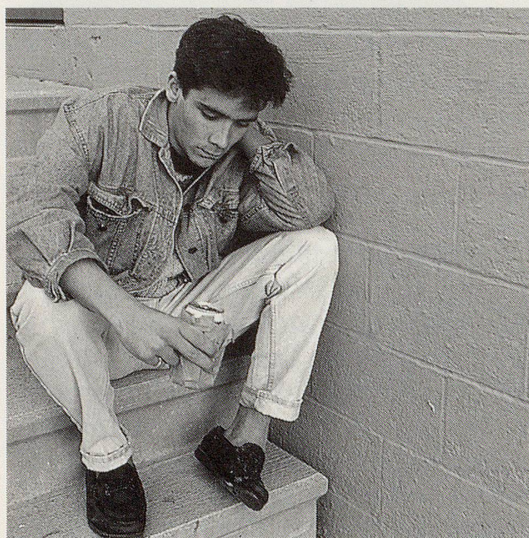
**Download PDF:** 25.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Der kurze Weg in die lange Sucht

Gegenüber den harten Drogen und Rauschgiften ist der Alkohol weniger spektakulär. Er ist, scheint es, stiller und einsamer. So legal wie Mineralwasser, gehört er vielerorts zur gesellschaftlichen Norm. Kaum ein Fest, das ohne ihn stattfindet, kaum ein Glückwunsch, der nicht unter seinem Segen steht – ohne Geist offensichtlich kein Witz und ohne Alk kein Ulk. Dabei weiss jedermann, dass Alkoholismus eine schwere Krankheit ist. Prävention tut deshalb – nach wie vor und immer wieder – not. Doch der Einstieg ist leicht. Allzu leicht.



**Das Nahrungs-, Genuss-, Rauschmittel und Gift Alkohol löst keine Probleme: Es schafft nur neue. Positive Identifikationsfiguren helfen mit, sich auf Suchtmittel gar nicht erst einzulassen.**

das zwischen Verharmlosung und Verdrängung hin- und herpendelt und sich von Tisch- und Trink-, Ernährungs- und Berausungssitten speist, die schon lange vor Mittelalter und Antike das Sozialverhalten vieler Kulturen, und gerade auch der unseren, nachhaltig geprägt haben. So lassen sich Trinksprüche, Formeln und Gesten des Zutrinkens, die nicht eben nur vom gesunden Mass zeugen, bis zu den Griechen und ins alte China – dort übrigens bis ins Jahr 1000 v. Chr. – zurückverfolgen. Geblieben ist davon in unserer ansonsten recht nüchternen Gesellschaft:

### «Das Gläschen in Ehren, das wir niemandem verwehren»

Es ist, so heisst es traditionsgemäss, gesund, gut für den Blutkreislauf und soll, neueren Untersuchungen zufolge, sogar dem Herzinfarkt vorbeugen. Gleichzeitig ist Vorsicht geboten: Es ebnet dem Alkohol, ob wir wollen oder nicht, stets von neuem das sozial nur zu wohl-akzeptierte Terrain. Wo Gewohnheit auftritt, und sei's ansatzweise, überschreiten wir sie allzu gerne: Um Trost zu finden, aus Neugierde oder einfach des Kitzels willen. Der Schritt zur Abhängigkeit ist kurz. Die Zahlen im Zusammenhang mit Alkohol sprechen – mit grosser Dunkelziffer – für sich: mindestens 2 bis 3 Prozent der Gesamtbevölkerung sind alkoholabhängig. In der Schweiz sind es etwa 130'000, in Deutschland sind es ca. 1,5 Millionen und in Österreich etwa 200'000 Menschen. Die Folgen sind wirtschaftlich katastrophal.

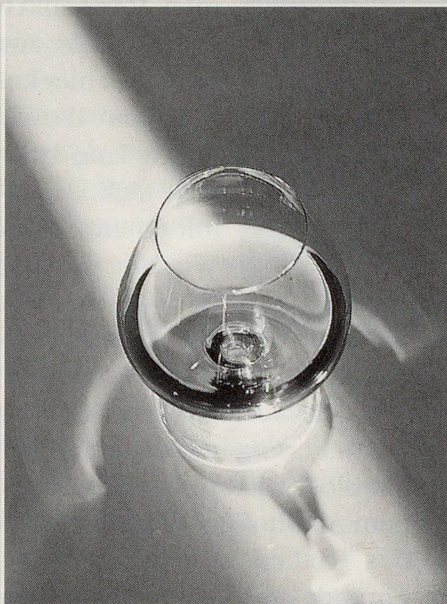


Eine Sucht ist eine körperliche und/oder psychische Abhängigkeit von einem Stoff oder einer Handlung. **Seelische Abhängigkeit** meint: Unbezwingbarer Drang, sich den Stoff um jeden Preis, unter Inkaufnahme krimineller Handlungen, zu beschaffen. Die Gedanken kreisen nur noch um eines: Wie kann die Sucht befriedigt werden? Ein Vorzeichen von **körperlicher Abhängigkeit** ist die Gewöhnung. Man verträgt nicht nur mehr (Toleranzsteigerung), man will auch mehr (Dosissteigerung). Abhängigkeit tritt dann ein, wenn der Körper, um «normal» zu funktionieren, auf das Suchtmittel angewiesen ist.



## Alkohol und die Folgen

Übermässiger Alkoholkonsum wirkt sich auf den Körper, die Psyche und das ganze soziale Umfeld der Betroffenen aus. **Die körperlichen Schäden** sind, abgesehen davon, dass hochprozentiger Alkohol, der in grösseren Mengen rasch getrunken wird, tödlich sein kann, folgende: Schädigungen der Leber (Leberzirrhose, Hepatitis), der Magenschleimhaut, der Bauchspeicheldrüse, des Herzens, Nervenentzündungen, Hirnschädigungen. Krebsrisiko und erhöhte Infektionsanfälligkeit, usw. Depressionen, als auch Schuldgefühle, Kontaktstörungen, Unehrlichkeit und Gedächtnisverlust sind einige der Schädigungen, die Alkohol **im seelischen Bereich** verursacht. Rührseligkeit, zunehmende Gleichgültigkeit und all-



gemeine Verlangsamung gehören ebenfalls zu den psychischen Merkmalen von übermässigem Alkoholkonsum. Ebenso dramatisch können **die sozialen Folgen**

des Alkoholmissbrauchs sein: Probleme am Arbeitsplatz, in Ehe und Familie, im Freundeskreis, Verkehrsuntüchtigkeit, Isolation, sozialer Abstieg, Kriminalität. Oft ist es so, dass sich Ursachen und Folgen verschränken: Bei Ehen mit Alkoholkranken z.B. ist die Scheidungsrate massiv höher als in der übrigen Bevölkerung. Gleichzeitig ist die Scheidung einer solchen Ehe die Ursache für

ein erneutes Fortschreiten des Alkoholproblems.

Ein Teufelskreis, aus dem nur schwer ein Ausweg zu finden ist.



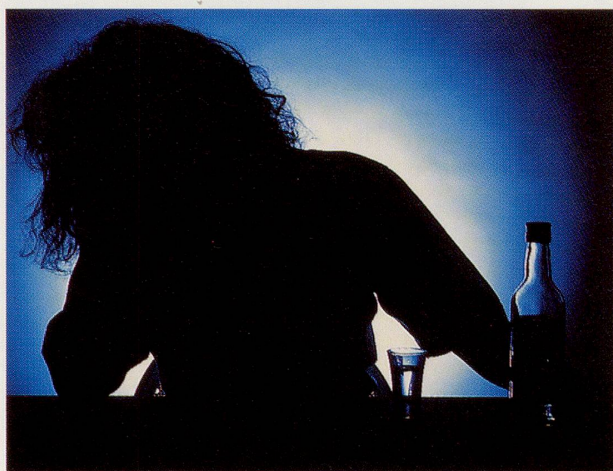
1984 wurden in der **Schweiz** pro Kopf total 11,1 Liter **reinen Alkohols** verbraucht. Dazu gehören 68,6 Liter Bier, 49,9 Liter Wein und 5,3 Liter Branntwein. In den Jahren 1976–80 wurden durchschnittlich ca. 5,2 Milliarden Schweizer Franken für alkoholische Getränke ausgegeben (pro Kopf: 821 sFr.). In **Deutschland** waren es 1985 11,8 Liter reinen Alkohols (1992: 12,1 Liter), darunter 145,5 Liter Bier und 25,6 Liter Wein. Im Jahre 1985 betrug der Gesamtaufwand für alkoholische Getränke etwa 32,6 Milliarden DM. Pro Kopf macht das 534 DM.

(Quelle: «Wenn Alkohol zum Problem wird», Trias-Verlag, Stuttgart)



Noch schlimmer sind sie für die Betroffenen selbst. An der Grenze zwischen dem (erlaubten) leichten Überschreiten des Masses und der (verpönten) Krankheit des Übermasses winken die meisten von uns normalerweise ab: Hier und dort sind zweierlei. Wer süchtig ist, gehört nicht hierher, sondern dorthin, in die soziale Ausmusterung. Als ob diesseits der Grenze alle Masse vernünftig wären!

Wie kann es so weit kommen? Wie kann sich Alkoholgenuss zu Alkoholismus, d.h. zur Sucht entwickeln? Die Gründe sind wahrscheinlich so vielfältig wie das Leben. Eine Alkoholkrankheit entwickelt sich meist über Jahre hinweg, oft schleichend, im Verborgenen, kaum wahrnehmbar – und ist trotzdem, scheinbar, plötzlich da. Der Alkoholforscher Elvin Morton Jellinek unterscheidet:



Die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker (AA) wurde 1935 in den USA gegründet. Ihr Ziel ist es, andern zur Genesung vom Alkoholismus zu helfen. Heute gibt es in fast jeder grösseren Stadt in Deutschland, Österreich und der Schweiz AA-Meetings (Adressen Seite 15).

## Vier Phasen, die ineinander übergehen

In der *voralkoholischen Phase* bewegt sich der Alkoholgenuss im normalen, alltäglichen Rahmen: Man trinkt beim Essen, an Festen, zum Feiern, kurzum: zum Genuss. Von Alkoholkrankheit kann hier keine Rede sein. Viele Menschen behalten dieses Trinkverhalten ihr ganzes Leben lang bei. Doch schon in dieser Phase zeigt sich, dass Gefährdete ein wenig häufiger, mit einem Schlückchen, einem Glas mehr die Wirkung des Alkohols suchen.

Von da zur *Anfangsphase der Alkoholabhängigkeit* ist es nur ein kleiner Schritt. Erste kleine Gedächtnislücken, sogenannte «Filmrisse», treten nach dem Rausch auf. Die Gedanken drehen sich zunehmend um den Alkohol, was Verunsicherung und damit, um zu vergessen, weiteren Alkoholkonsum auslösen kann. In der nächsten, *der kritischen Phase* entgleitet dem Alkoholiker die letzte Kontrolle über das Trinken. Mehr noch: Das Trinken ist jetzt wichtiger als alles andere, als Familie, Beruf, Freunde usw.. Der Alkoholiker ist physisch und psychisch abhängig geworden.

Tagelange Rauschzustände und der sogenannte «Toleranzbruch» kennzeichnen die *chronische Phase*. Toleranzbruch heisst: Nach den langen Rauschzuständen und den bereits eingetretenen Persönlichkeitsverändernden sowie organischen Schädigungen des Gehirns braucht der Alkoholiker nur noch geringe Mengen, um so betrunken zu sein, wie er es zuvor mit grösseren Mengen war. In dieser Phase hat der Alkohol sein zerstörerisches Werk vollbracht: die körperliche, seelische und soziale Zerrüttung. Betroffen davon sind insbesondere auch Partnerin oder Partner des Alkoholkranken, denn auch *Co-Alkoholismus* kann eine Krankheit sein.

In seinem Buch «Alkohol & Co» schildert Arnold Schmieder eine aus amerikanischen Selbsthilfegruppen bekannte Variante des Märchens vom Froschkönig, die sehr genau zeigt, wie diese fatale Mitverstrickung in die Sucht entstehen kann: «Hast du schon von der Frau



gehört, die einen Frosch küsste? Sie hatte gehofft, er würde sich in einen Prinzen verwandeln – tat er aber nicht: Sie wurde auch ein Frosch.» Um diesen und allen anderen Folgen des Alkohols vorzubeugen, gibt es nur einen Weg, den der:

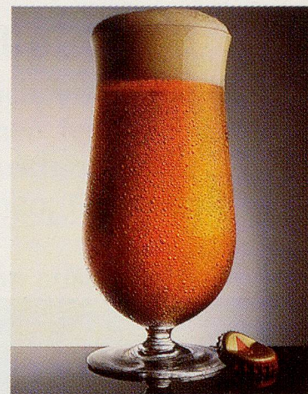
### Aufklärung über das eigene Suchtverhalten

Der Ausstieg aus einer Sucht ist umso schwieriger, je weiter sie fortgeschritten ist. Deshalb gilt: Wer zuerst nein sagt, ist nicht nur schneller, sondern hat gewonnen. «No drugs, no drinks, no problems» – wie es im Schweizer Strassenverkehr heisst. Suchtprävention kann aber nicht allein auf Drogenfreiheit zielen, sondern darauf, drogenfrei leben zu lernen. Die «Koordinations- und Informationsstelle Gesundheitsförderung Baselland» hat kürzlich «8 Anregungen zur Gesundheitsförderung und Suchtprävention» herausgegeben, die, einmal befolgt, die Flucht zur Droge überflüssig machen:

1. Sich Entspannung gönnen
2. Geniessen können
3. Mit der Angst richtig umgehen
4. Richtig fühlen
5. Vertrauen haben und Kontakte pflegen
6. Zukunftsperspektiven entwickeln und Sinnfragen stellen
7. Die eigene Konfliktfähigkeit trainieren
8. Mit Lebenskrisen vernünftig umgehen

Gewiss: Gesagt, gemeint und gefordert ist, wie immer, leichter, als befolgt, beherzigt und getan. Wer weiss denn zum voraus, wie «vernünftig» er mit einer Lebenskrise umgehen wird? Doch die «Erziehung zur Mündigkeit», wie sie diese acht Punkte beschreiben, macht ein Nein gegenüber den vielfältigen Abhängigkeiten, die heute überall lauern, erst möglich: Wenn ich weiss, wer ich bin, kann ich mich abgrenzen, weil ich weiss, was ich will – ich, und nicht die anderen! Das gilt in hohem Masse gegenüber dem Alkohol.

• CU



*Die Literatur zum Thema ist unüberschaubar. Wir geben deshalb nur ein paar Empfehlungen:*

**Arnold Schmieder,**  
«Alkohol & Co. Mitgefangen in der Sucht, sich aus der Verstrickung lösen»,  
Trias Verlag, Stuttgart,  
sFr./DM 24.80,  
ISBN 3-89373-197-0

**Prof. Dr. med. W. Feuerlein/Dipl.-Psych. Franz Dittmar,**  
«Wenn Alkohol zum Problem wird»,  
Trias Verlag, Stuttgart,  
sFr./DM 19.80,  
ISBN 3-90373-006-0

**Beobachter-Ratgeber**  
«Sucht. Hilfe für Süchtige und ihre Angehörigen»,  
sFr./DM 29.80  
ISBN 3-85569-106-1

## Einige Adressen für Ratsuchende

### Schweiz

Schweiz. Fachstelle für  
Alkoholprobleme SFA/ISPA  
Postfach 870  
1001 Lausanne  
Telefon CH 021/320 29 21

Anonyme Alkoholiker (AA)  
Schweiz. Kontaktstelle  
deutschsprachiger Gruppen  
Cramerstrasse 7  
8004 Zürich  
Telefon CH 01/241 30 30

### Deutschland

Zentrale Kontaktstelle  
der Anonymen Alkoholiker  
Postfach 10 04 22  
80078 München  
Telefon D 089/19295

Kreuzbund e.V. – Selbsthilfe  
und Helfergemeinschaft  
für Suchtkranke  
Jägerallee 5  
59071 Hamm/Westfalen  
Telefon D 02381/672720

### Österreich

Anonyme Alkoholiker Wien  
Barthgasse 7  
1030 Wien  
Telefon A 0222/7988241

Anton-Proksch-Institut  
Stiftung Genesungsheim  
Hochstrasse 5  
1230 Wien  
Telefon A 0222/8897644