

Alkohol – wirklich Retter in der Not?

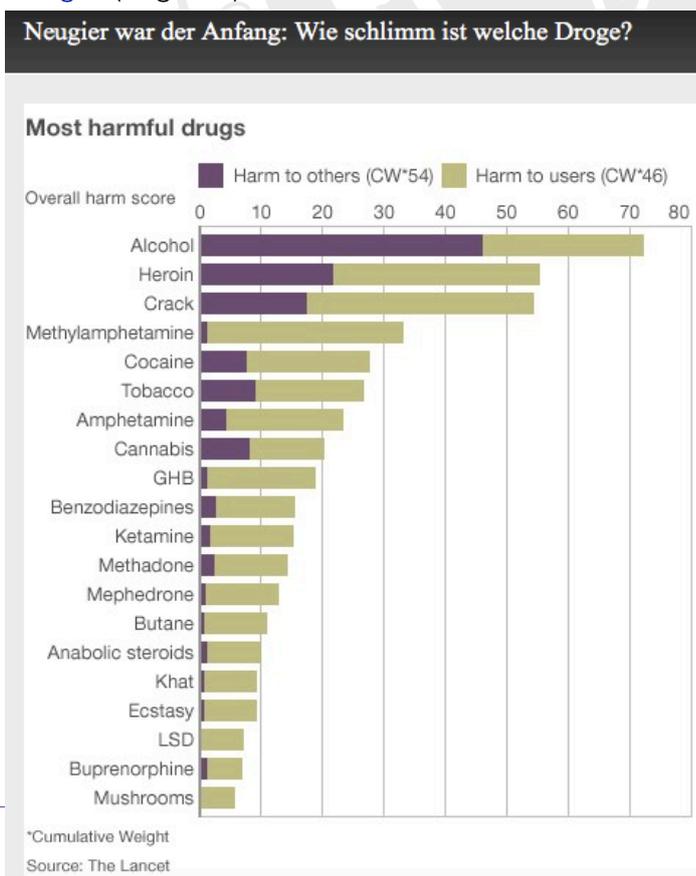
Alkohol zu konsumieren v.a.D. regelmäßig, ist häufig auch und oft eher eine Art der Selbstmedikation für tiefsitzende Traumata. Leider eine sehr gefährliche. Ich verurteile das nicht, doch halte ich sehr viel von Aufklärung diesbezüglich. Oft ist es ein Mittel, um sich zu betäuben und den tiefen seelischen Schmerz nicht ertragen zu müssen. Da ist das Lied von Grönemeyer, dessen eine Textzeile ich ja hier als Überschrift in Frage stelle, doch sehr treffend. Ein Fragebogen zum **Screening**:

<http://www.alkoholismus-hilfe.de/alkoholiker-test.html>

1. Die Studie, die dazu führte, daß ein Mensch wegen ihrer Veröffentlichung entlassen wurde

Alkohol ist ein tödliches Gift- die krassste Droge überhaupt nach der Untersuchung von Nutt 2009, die im Lancet veröffentlicht wurde. Danach schlägt Alkohol in seiner gesundheitlichen und sozialen Gefährlichkeit Heroin, Crack, Meth, und alles andere. Die Entwöhnung und Entgiftung müssen immer unter ärztlicher Aufsicht stattfinden, da man dabei ex gehen kann:

<https://11k2.wordpress.com/2010/11/02/neugier-war-der-anfang-wie-schlimm-ist-welche-droge/> (englisch)



Jetzt mit übersichtlicher Grafik: Die britische medizinische Fachpublikation The Lancet veröffentlichte die Forschungsergebnisse des Independent Scientific Committee on Drugs und Professor David Nutt, der bis 09 Drogenbeauftragter im britischen Innenministerium war und wegen seiner Ergebnisse **gefeuert** wurde. Wir sehen: Alkohol schlägt in seiner gesundheitlichen und sozialen Gefährlichkeit Heroin, Crack, Meth, und alles andere. (via [bbc](#))

2. Körperliche Hinweise

Hier werden körperliche Symptome aufgezählt um in aller Ehrlichkeit bei sich selbst feststellen zu können, inwieweit der eigene Körper und die Psyche doch schon involvierter sind als gedacht. Der Körper hält vieles über lange Zeit aus, doch eines Tages wundert man sich dann, dass er nicht mehr so mitmachen kann, wie man es gewohnt ist. Der Aspekt Alkohol ist da ja nur einer, doch ein sehr entscheidender!

"Welche körperlichen Hinweise auf Alkoholprobleme sollte man unbedingt ernstnehmen? Veränderungen körperlicher Art sind oft ein besserer Hinweis auf Alkoholprobleme als Verhaltensänderungen und psychosoziale Probleme. Auch die folgenden körperlichen Symptome können zwar geleugnet werden, aber der Betroffene selbst hat sie in der Regel doch besser registriert als seine psychischen Veränderungen. Jeder der folgenden Punkte für sich allein kann auch andere Ursachen haben. Wenn jedoch mehrere davon zutreffen, liegt sehr wahrscheinlich ein Alkoholproblem vor."

- Appetitstörungen (besonders morgens), trotzdem anfangs Gewichtszunahme (Alkoholkalorien), später deutlicher Gewichtsverlust, bis hin zur Abmagerung. Verdauungsbeschwerden aller Art, vor allem anhaltende Verstopfung oder noch häufiger wässriger Durchfall, Blähungen, Völlegefühl, Aufstoßen.
- Übelkeit und Brechneigung, besonders morgens (Trockenwürgen).
- Unausgeruht, müde und zerschlagen, nach meist unruhigem Schlaf mit häufigem Aufstehen.
- Unspezifisches Durstgefühl.
- Ausgeprägte Schweißneigung (auch tagsüber) ohne große Anstrengungen.
- Stechen und Klopfen in der Herzgegend, Unregelmäßigkeit von Herzschlag und Atemfrequenz,
- Schwindel, Schwächezustände, Kreislaufstörungen mit Kollapsneigung, gelegentlich sogar Anfälle von "unklarer" Bewusstlosigkeit (kein Krampfanfall).
- Atemnot, chronische Bronchitis.
- Oft "unklare" Entzündungen von Nase, Nebenhöhlen, Rachen, Luftleitern, Lunge,
- Magen-Darm-Schleimhaut (gelegentliches Erbrechen von Blut), Bauchspeicheldrüse, Gallenblase, Harnblase, Vorstehdrüse u.a.
- Leichtes Drücken unter dem rechten Rippenbogen (Lebervergrößerung), besonders bei vorgebückter Haltung.
- Nachlassen von sexuellem Verlangen und Potenz.
- Stechen, reißende Schmerzen an den Beinen, Missempfindungen
- bisweilen Stimmänderungen (rauer, tiefer).



- (Ameisenlaufen, Kribbeln, Taubheit) an Armen und Beinen, brennende Fußsohlen
 - (bei Bettwärme), Schwäche in den Armen, vor allem Beinen,
 - gelegentlich Seh- und Pupillenstörungen
 - Schwammiges und aufgedunsenes Gesicht mit Neigung zu Hautveränderungen, beginnende Trinkernase (Rhinophym).
 - Nicht selten grau-bräunlich bis bläulich-bräunlicher Grundton der Haut, Hautschrumpfung durch Schwund des Bindegewebes unter der Oberhaut, Bildung sogenannter Pergament- oder Geldscheinhaut, weiße Flecken auf der Streckseite von Armen und Beinen.
 - Augenbindehautentzündung (Rötung und Schwellung, starke Absonderung).
 - Zahnschäden.
 - Kopfbehaarung beim Mann eher dicht, bei der Frau zunehmend brüchig und struppig.
 - Brustentwicklung und typisch weibliche Schambehaarung beim Mann (Hormonverschiebungen).
 - Zunge oft braun-weißlich belegt.
 - Feinere bis gröbere Gefäßerweiterungen im Gesicht.
 - Sogenannte Gefäßspinnen (rote spinnenartige Gefäßsternchen, die auf Druck ablassen, sich jedoch sofort wieder füllen) im Gesicht und am oberen Schultergürtel.
 - Rötungen am Daumen- und Kleinfingerballen.
 - Korkenzieherartig gewundene Gefäße in der äußeren festen Hülle des Augapfels, der sogenannten Lederhaut.
 - Nägel weiß oder opak gefärbt, mitunter mit Querbändern.
 - Neigung zu Hautblutungen mit zum Teil großflächigen Blutergüssen, zumeist in der Gegend von Schulter und Becken (Rausch; alkoholbedingt häufiges Anstoßen, Blutbildveränderung).
 - Erst feinschlägiges, dann stärkeres Zittern von geschlossenen Lidern, herausgestreckter Zunge, gespreizten Fingern, später eventuell sogar beider Arme."
- Quelle: Ralf Schneider. Die Suchtfibel. 1996 Röttger-Schneider-Verlag.

3. ein Artikel darüber, daß auch schon kleine Mengen Alkohol große Gesundheitsrisiken bergen: <https://de.sott.net/article/32877-Alkohol-soll-schon-in-geringen-Mengen-schadlich-fur-die-Gesundheit-sein>