

## **SOZIALTIPP - Alkohol und Entspannung**

Alkoholische Getränke werden nicht nur wegen ihres Geschmacks, sondern auch wegen ihrer Wirkung getrunken. Den meisten Menschen schmeckt Bier oder Wein bei den ersten Trinkerefahrungen sogar nur wenig oder gar nicht. Dass trotzdem fast alle so lange weiter trinken, bis es schliesslich „schmeckt“, liegt sowohl an der weiten Verbreitung dieser Getränke, an der Anerkennung, die man dadurch erhält, als auch an der Eigenwirkung des Alkohols.

Von der Wirkung auf den Gesamtorganismus her gesehen ist Alkohol zuerst einmal ein Zellgift, das schädigt. Deutlich zerstörerische Auswirkungen treten mit hoher Wahrscheinlichkeit ab einer durchschnittlichen täglichen Aufnahme von ungefähr 40 g Alkohol auf. (Zur Erinnerung: 20 Gramm Alkohol bedeuten eine Flasche Bier oder ein Viertel Wein).

Von der Wirkung auf das Zentralnervensystem her gesehen ist Alkohol ein Beruhigungsmittel. Alkohol kann helfen, Angst und Hemmungen zu überwinden, Einsamkeit erträglicher zu machen, Minderwertigkeitsgefühle, Spannungen und Furcht vor einem Versagen zu verringern, Angst zu überdecken und Freude zu verstärken. Alkohol wirkt in zwei Phasen: In geringen Mengen, die etwa 0,2 Litern Bier oder 0,1 Liter Wein entsprechen, wirkt es anregend, bei höherer Dosierung „dämpfend“ auf das Zentralnervensystem. Diese Beruhigung muss aber nicht dem entsprechen, was der Betreffende stimmungsmässig bei sich selbst feststellt! Alkohol macht nicht direkt lustig, sondern wirkt erst über den Umweg des Abbaus von Hemmungen stimmungsverbessernd.

Die beruhigende Wirkung auf das Zentralnervensystem hat der Alkohol unabhängig davon, ob man ihn bewusst zu diesem Zweck trinkt oder ob man meint, man trinke ihn wegen des Geschmacks oder „nur aus Gewohnheit“!

Deshalb kann Alkohol genauso wie die als Medikamente verkauften Drogen, zum Beispiel Schmerz- und Beruhigungsmittel, zu einem Scheinheilmittel für alle möglichen Beschwerden und Verstimmungen werden. Eine echte Lösung von Problemen kann aber durch Alkohol ebenso wenig erreicht werden wie durch andere Drogen.

Versuchen Sie einmal anstatt ein Glas zur Entspannung zu trinken, sich bequem hinzusetzen und zehn Minuten Musik zu hören und nichts anders zu tun als Musik zu hören.

Soziale Dienste Werdenberg  
Alkoholberatung  
Kurt Lehmann