

### **Vorübergehend abstinenter: Was bringen Alkoholpausen?**

Alkoholfreie Wochen oder sogar mehrere Monate ohne Feierabendbierchen oder das Gläschen Wein: Manch einer legt hin und wieder eine Alkoholpause ein. Aber bringt das eigentlich was? Die wichtigsten Fragen und Antworten im Überblick.

### **Alkohol-Fasten - einen Versuch wert?**

Eine Zeit lang komplett auf Alkohol zu verzichten und damit seinen Konsum gering zu halten, ist grundsätzlich eine gute Idee. "Es gibt grundsätzlich keinen sicheren Alkoholkonsum. Auch schon geringe Mengen Alkohol erhöhen das Risiko für Zellschäden an der Leber. Fest steht: Je höher der Konsum, umso schädlicher", erklärt Georg Poppele, Sprecher des Arbeitskreises Qualifizierter Entzug in der Inneren Medizin des Berufsverbandes Deutscher Internisten.

Michaela Goecke, Leiterin des BZgA-Referats Suchtprävention, betont: "Mit dem Alkoholkonsum steigen die Risiken für mehr als 200 verschiedene Krankheiten, insbesondere Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen."

### **Verzichten - aber wie lange?**

"Innerhalb von zwei Monaten können sich durch eine absolute Abstinenz auch nachweisbare Schäden an der Leber wie beispielsweise alkoholbedingte Entzündungen oder eine Fettleber zurückbilden", sagt Poppele. Und bereits zwei bis vier Wochen Abstinenz können dem Immunsystem helfen, sich zu erholen.

"Wer sich einen Monat seine Abstinenzfähigkeit beweist und anschließend umso mehr trinkt und den Verzicht nachholt, tut sich keinen Gefallen", warnt Prof. Falk Kiefer. Es sei besser, regelmäßig an mindestens zwei Tagen die Woche auf Alkohol zu verzichten, rät der ärztliche Direktor der Klinik für Abhängiges Verhalten und Suchtmedizin am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim.

### **Welche spürbaren Effekte gibt es?**

Gerade für Menschen, die normalerweise täglich oder mehr als empfohlen trinken, ist der Verzicht eine lohnende Erfahrung, sagt Goecke: "Gewichtsverlust ist möglicherweise ein Effekt." Nicht nur, weil alkoholische Getränke oft kalorienreich sind, sondern auch, weil alkoholbedingter Heißhunger verschwinden kann.

"Viele Menschen schlafen außerdem ohne das abendliche Glas Wein oder Bier tiefer und besser." Kiefer weist auch auf die psychologischen Effekte hin: Ein zeitweiser Alkoholverzicht könne das Bewusstsein für den eigenen Konsum erhöhen. "Viele Menschen unterschätzen die Macht der Gewohnheit. Der langsame Übergang zu einem riskanten Konsum wird oft nicht erkannt."

### **Verzichten - wie klappt es?**

"Sein Verhalten zu ändern, ist grundsätzlich schwer", sagt Goecke. "Wenn man erfolgreich eine Zeit lang verzichtet hat, kann man sich ruhig belohnen, zum Beispiel mit einem Kinobesuch." Um die Lust auf Alkohol in den Griff zu bekommen, helfen kleine Tricks: Wenn man in einer solchen Situation eine Kleinigkeit erledigt oder sich ablenkt, gehe die Lust auf Alkohol oft schnell vorüber.

Alkohol gehört zum geselligen Beisammensein oft einfach mit dazu. Sollte man während einer Alkoholpause also lieber zu Hause bleiben? Gesellschaftliche Anlässe sollten nicht grundsätzlich gemieden werden. "Aber man sollte seine Position klar darstellen: in Form eines freundlichen aber bestimmten Neins zu Alkohol", meint Goecke. "Es ist nicht unhöflich, wenn man keinen Alkohol trinkt." Zudem gibt es viele Alternativen zu üblichen Getränken.

### **Alkoholkonsum in Maßen**

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) empfiehlt gesunden Frauen, nicht mehr als zwölf Gramm reinen Alkohol pro Tag zu trinken. Das entspricht etwa einem 0,1 Liter Glas Wein. Die Empfehlung für gesunde Männer lautet: nicht mehr als 24 Gramm reinen Alkohol pro Tag. Das entspricht in etwa einem halben Liter Bier. © dpa

**Anmerkung:** Für Alkoholranke ist das allerdings keine Option