

# Genuss trinken statt abstinenter werden?

Wer alkoholabhängig ist, kommt nur mit Abstinenz von der Sucht weg – so die verbreitete Meinung. Doch es geht auch anders, als «trocken» zu werden – etwa mit kontrolliertem Trinken.

Stefan Müller

Der 64-jährige Max Bieri (Name geändert) kämpft seit mehr als dreissig Jahren gegen seine Alkoholsucht an. Der frisch pensionierte Vater zweier erwachsener Kinder versuchte mehrfach, von seiner Sucht loszukommen. Er weiss auch, warum er sich so schwertut: «Alkohol ist ein Lösungsmittel – er löst Stimmungen und Hemmungen. Bei übermässigem Konsum droht er aber, Bankkonten, Beziehungen und Arbeitsverhältnisse aufzulösen», sagt der einstige Bankinformatiker, der stets unter grossem Arbeitsdruck stand. «Ich brauchte abends Whisky oder Cognac, um abschalten und einschlafen zu können.»

Max Bieri steht nicht allein da mit seinem Alkoholproblem: Gemäss Bundesamt für Gesundheit trinkt in der Schweiz jede fünfte Person missbräuchlich Alkohol, also zu viel, zu oft und zur falschen Zeit, was zu Verletzungen, Unfällen und Gewalt führen kann. Mehr als ein Glas Wein pro Abend ist bereits zu viel. Geschätzte 300'000 Menschen in der Schweiz sind alkoholabhängig.

## Die hohe Hürde der Abstinenz umgehen

Viele Alkoholabhängige scheitern an der Hürde der Abstinenz, die nach wie vor verschiedene Suchttherapien einfordern. «Tatsächlich schaffen alkoholabhängige Menschen die Abstinenz oft nicht. Teilweise wollen sie es auch gar nicht schaffen», sagt Eva-Maria Pichler, Leiterin und Chefarztin des Zentrums für Abhängigkeitserkrankungen (ZAE) der Psychiatrischen Dienste Aargau (PDAG). Die Konsequenz sei, dass sie einen medizinisch begleiteten Alkoholzug durchmachen, mit dem Ziel der Abstinenz, die sie doch eigentlich gar nicht erreichen wollten. So sei der Entzug quasi von vornherein zum Scheitern verurteilt.

Auch deshalb beurteilen Fachleute das sogenannte kontrollierte Trinken zunehmend als erfolgversprechend. «Das kontrollierte Trinken bietet eine zusätzliche Möglichkeit, Betroffene zu erreichen, die man sonst nicht erreichen würde», erklärt Suchtmedizinerin Pichler.

In einer Übersichtsstudie von 2021, an der Forschende aus Deutschland, England und der Schweiz beteiligt waren, zeigte sich zudem, dass kontrolliertes Trinken eine zusätzliche Option neben der abstinenten Therapie ist – insbesondere wenn sie durch eine Psychotherapie unterstützt wird. «Ein Konsum in Massen ist jedoch herausfordernd», betont Pichler. Dazu brauche es viel Erfahrung und eine grosse Veränderungsmotivation.



Ein Gläschen in Ehren: Das kontrollierte Trinken braucht Motivation und Selbstdisziplin.

Bild: Getty

Joachim Körkel, Professor für Psychologie an der Evangelischen Hochschule Nürnberg, hat ein Programm für kontrolliertes Trinken (kT) entwickelt. Das Programm basiert auf pädagogischen und verhaltenstherapeutischen Methoden. Es dauert rund drei Monate, mit wöchentlichen Sitzungen. Die Teilnehmenden erhalten ein Arbeitsbuch mit zehn Modulen, das Arbeitsblätter und Konsumtagebücher zur Protokollierung des Trinkens enthält. Themenschwerpunkte sind das Kennenlernen des eigenen Konsums, die Erarbeitung der eigenen Motivationsgründe, Konsumkontrolle durch Zielsetzungen, Umgang mit Risikosituationen, Umgang mit Belastungen allgemein sowie Umgang mit Ausrutschern.

## Je motivierter, desto besser der Erfolg

Studien gehen von einer durchschnittlichen Erfolgsquote von 65 Prozent aus. Die Trinkmenge wird im Mittel um 50 Prozent reduziert. Der Erfolg der Therapie hängt stark von der Motivation der Teilnehmenden ab. «Die meisten sind viel motivierter, ihren Konsum zu kontrollieren, als ihn aufzugeben», erklärt die kT-Trainerin Deborah Stutz von der Suchtberatung BZBplus in Baden. Rund jeder zehnte Teilnehmende kommt nach einem kT-Programm sogar zum Schluss, dass Abstinenz für ihn eine bessere Lösung sei, wie man aus Untersuchungen weiss. Ausserdem sind die Erfolgsprognosen in der Regel besser, je weniger lang oder je unproblematischer jemand vor dem Programm getrunken hat. «Wichtig ist, dass die Teilnehmenden

lernen, sich zu verzeihen, auch wenn ein Trinkrückfall passiert», sagt die Suchtmedizinerin Eva-Maria Pichler.

Vor rund zwei Jahren hat Max Bieri mit dem kT-Programm im Rahmen einer Therapie begonnen. Vorgängig bekam er jedoch ein leichtes, nicht abhängig machendes Schlafmittel, das das «Schlafmittel» Alkohol überflüssig machte. «Ich kann nun gelassen in den Abend gehen und bin zugleich den hauptsächlichlichen Auslöser meiner Alkoholsucht los», sagt Max Bieri, der über ein gutes soziales Netz verfügt. Es wurde festgelegt, dass er nicht mehr als ein bis zwei Gläser pro Tag trinkt – eine Stange Bier oder ein Zweierli Wein –, jedoch keinerlei Spirituosen. Hinzu kommen zwei Tage pro Woche Abstinenz. Zur Sicherheit bekam er noch ein gut verträgliches Medikament, das die Lust auf starke Getränke wirksam vergnügt. «Den grossen Kampf und Krampf überlasse ich gerne der Tablette», meint Max Bieri.

Regelmässiges Fitnesstraining, Deutschunterricht für Geflüchtete und sinnvolle Tagesbeschäftigungen bestärken seine Zufriedenheit im Alltag. «Die Abstände der Ausrutscher im Trinkprotokoll werden bedeutend grösser», freut sich Max Bieri. Er geht davon aus, im Sommer seine Therapie beenden zu können.

## Mehr Informationen zu Suchtberatung und Behandlungsmöglichkeiten unter:

[www.pdag.ch](http://www.pdag.ch), Tel. 056 462 21 11  
BZBplus, Information, Beratung,  
Therapie: [www.bzbplus.ch](http://www.bzbplus.ch)  
[www.kontrolliertes-trinken.ch](http://www.kontrolliertes-trinken.ch)

## Ratgeber Gesundheit

Prof. Dr. med. Leonhard Schäffer  
Chefarzt Klinik für Geburtshilfe  
und Pränataldiagnostik



## Schadet Koffein meinem Baby?

**Ich (33) bin im dritten Monat schwanger. Ich ernähre mich gesund, habe früher aber bis zu acht Tassen Kaffee am Tag getrunken. Heute noch drei bis vier. Schadet das dem ungeborenen Kind?**

Weil Koffein mehr oder weniger ungefiltert über die Plazenta zum Ungeborenen gelangt, werden eventuelle negative Auswirkungen wie Wachstumsstörungen, geringes Geburtsgewicht, Fehlgeburten und Fehlbildungen bei hohem Kaffeekonsum in der Schwangerschaft diskutiert. Dennoch geht man heute davon aus, dass ein geringer bis moderater Konsum von Kaffee während der Schwangerschaft unbedenklich ist. Die WHO empfiehlt, den Kaffeekonsum in der Schwangerschaft auf maximal 300 mg zu begrenzen. Viele andere internationale Fachgesellschaften empfehlen einen Konsum von maximal 200 mg pro Tag. Dies entspricht einer bis zwei Tassen Kaffee oder zwei bis drei Espressi pro Tag.

Wie oft im Leben ist es die Dosis, auf die es ankommt. Beim Kaffee spielt zudem die Zubereitung eine entscheidende Rolle. So sind in einem Espresso etwa 40 mg (30–90 mg) Koffein, in einer aufgelegenen Tasse Kaffee hingegen rund 130 mg (100–200 mg) enthalten, in etwa dreimal so viel. Kaffee ist also nicht gleich Kaffee – und ähnlich verhält es sich mit den wissenschaftlichen Studien zu diesem Thema. Da auch in Tee, Schokolade, Softdrinks, Snacks und weiteren Produkten Koffein enthalten ist, macht dies eine exakte Untersuchung des Kaffeekonsums und möglicher sicherer Grenzwerte praktisch unmöglich.

Wie wäre es, statt einer weiteren Tasse Kaffee mit einem geschmackvollen Bio-Früchte- oder -Kräutertee? Oder einem Apfel? Das fördert Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit und beeinflusst Ihre Schwangerschaft sicherlich positiv.



Besser mal einen Tee oder einen Apfel geniessen.

Bild: Getty

## Ratgeber Gesundheit

Richten Sie Ihre Fragen an: Ratgeber Gesundheit, Neumattstrasse 1, 5001 Aarau, [aargaugesundheit@chmedia.ch](mailto:aargaugesundheit@chmedia.ch)



ANZEIGE





## Partner Gesundheit Aargau - Ihre Gesundheitsspezialisten



KSA  
Kantonsspital  
Aarau



KSB



PDAG  
Für Ihre psychische  
Gesundheit



Patientenstelle  
AG/SO