

Die ärztliche Praxis. Eine naheliegende Beratungsmöglichkeit.

Für viele Menschen sind Ärztinnen und Ärzte die wichtigsten Experten in Gesundheitsfragen. Ein Termin in der hausärztlichen Praxis ist daher für viele die naheliegendste Möglichkeit, die Lösung des Problems Alkohol anzugehen.

Die Haltung »Ich lasse mich einmal jährlich untersuchen, und solange ich nicht auf meinen Alkoholkonsum angesprochen werde, habe ich auch kein Alkoholproblem«, ist jedoch trügerisch. Schlafstörungen, Ängste, Stress und viele andere Anzeichen einer beginnenden Abhängigkeit bzw. Schädigung durch Alkohol sind unspezifisch, das heißt, sie können, müssen aber nicht durch Alkohol verursacht sein. Eindeutige körperliche Symptome treten dagegen oft erst auf, wenn die Abhängigkeit bereits stärker ausgeprägt ist und die Gefahr besteht, dass Organe bleibenden Schaden genommen haben.

Wer das Problem wirklich angehen möchte, muss daher das Thema Alkohol offen zur Sprache bringen.

Es ist sinnvoll, sich vor dem Arztbesuch bereits über einige Fragen Gedanken zu machen, die in einem solchen Gespräch besprochen werden könnten:

Wie viel trinke ich?

Habe ich schon einmal versucht, auf Alkohol zu verzichten?

- Welche Erfahrungen habe ich dabei gemacht?

- Welchen Schaden hat Alkohol bisher in meinem Leben angerichtet?

- Welche Möglichkeiten sehe ich, meinen Alkoholkonsum zu verringern?

- Wer könnte mir dabei helfen?

Eine körperliche Untersuchung kann klären, ob Alkohol bereits zu organischen Schäden geführt hat. Erste Hinweise geben eine einfache Untersuchung des Herz-Kreislaufsystems (Messen des Blutdrucks), eine einfache neurologische Untersuchung (sind z. B. beide Füße in gleicher Weise berührungsempfindlich?) sowie das Abtasten des Leibes (eine vergrößerte Leber ist eine der häufigsten Folgen anhaltenden Alkoholmissbrauchs und kann von außen ertastet werden). An einer Blutprobe wird im Labor eine Reihe von Blutwerten erhoben, die beispielsweise die Veränderungen im Stoffwechsel anzeigen, mit denen sich der Körper auf eine ständig überhöhte Alkoholfuhr einstellt. Ein fehlender körperlicher Befund ist jedoch kein Grund, alles beim Alten zu lassen, sondern kann im Gegenteil einen zusätzlichen Anreiz setzen. Wer sich zu diesem Zeitpunkt entschließt, deutlich weniger Alkohol zu trinken oder in Zukunft alkoholfrei zu leben, hat bleibende gesundheitliche Schäden durch Alkohol nicht zu befürchten.

Welche weitergehende Unterstützung von Alkoholproblemen Betroffenen durch die hausärztliche Praxis angeboten wird, ist von Arztpraxis zu Arztpraxis verschieden. Möglich ist beispielsweise eine Reihe von Gesprächen zur Unterstützung der Änderungsbemühungen sowie die Begleitung während eines ambulanten Entzugs. Andere Arztpraxen setzen dagegen eher auf die Zusammenarbeit mit spezialisierten Beratungs- und Behandlungseinrichtungen. Hier hat es sich als hilfreich erwiesen, wenn direkt während der Sprechstunde telefonisch ein erster Termin vereinbart wird.

Gelingt es nicht, in den folgenden Wochen deutlich weniger Alkohol zu trinken bzw. abstinenz zu leben, oder besteht der Wunsch, über die ärztliche Beratung hinaus über das Problem Alkohol

ins Gespräch zu kommen, ist die Kontaktaufnahme zu einer spezialisierten Beratungseinrichtung empfehlenswert.