



Die Corona-Zeit hat auch dazu geführt, dass viele Menschen zu viel Alkohol konsumierten, sagt Martina Soltau.

FOTOS: ALEXANDER HEINL(SYMBOLBILD)/OLIVER STENZEL

„Wir haben ein großes Alkoholproblem“

45 000 Menschen in Schleswig-Holstein gelten als krank – Suchtexpertin rät, Bekannte auf Konsum anzusprechen

VON JONAS BICKEL

KIEL. Alkohol ist eine Volksdroge – und die Zahl der Abhängigen steigt. Fast 45 000 Menschen in Schleswig-Holstein waren 2020 laut einer neuen Untersuchung der Barmer Krankenkasse alkoholkrank. Die Zahl der Betroffenen ist im Zeitraum von 2016 bis 2020 um rund 11,5 Prozent gestiegen.

Wie merkt man selbst, wann aus einem gelegentlichen Bier oder Wein eine Sucht wird? Suchtexpertin Marina Soltau kennt die Antwort. Sie leitet die Task Tagesrehabilitation für suchtkranke Menschen in Kiel. Im Interview erklärt sie, wie ein verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol aussieht.

Frau Soltau, die Zahl der Alkoholkranken in Schleswig-Holstein ist in den vergangenen Jahren angestiegen. Hat die Corona-Zeit die Lage noch einmal zusätzlich verschärft?

Marina Soltau: Die Corona-Zeit hat – wie auf alle psychischen Erkrankungen – wie ein Brennglas draufgehalten. Wir erleben viel mehr Zulauf von betroffenen Menschen, was natürlich mit dem Wegfall der sozialen Kontrolle zu tun hat. Es gibt eine Verschärfung des noch grenzwertigen Konsum-



„Ein wichtiges Anzeichen ist es, wenn man seine eigenen Vorsätze nicht mehr einhalten kann.“

Marina Soltau,
Suchtexpertin

verhaltens hin zu einem missbräuchlichen, abhängigen Verhalten.

Ab welchen Mengen wird der Alkoholkonsum für die Gesundheit gefährlich?

Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert einen risikoarmen Konsum. Das bedeutet für Frauen: nicht mehr als ein Standardgetränk am Tag, also beispielsweise 0,3 Liter Bier. Bei Männern sollten es nicht mehr als zwei

Standardgetränke sein. Wobei dabei wichtig ist, dass man mindestens zwei, besser drei Tage in der Woche abstinert ist und sich das auch nicht fürs Wochenende spart, um dann alles auf einmal zu trinken. Die definierten Mengen sind aber ehrlicherweise auch nur risikoarm – und nicht risikofrei.

Woran erkennt man, dass man eventuell in eine Abhängigkeit gerät?

Ein wichtiges Anzeichen für einen selbst ist es, wenn man seine eigenen Vorsätze nicht mehr einhalten kann: Man hat sich vorgenommen, am Abend nur ein Bier zu trinken, und das klappt nicht. Wenn man seine inneren Vorhaben bricht und dafür immer wieder Gründe findet, ist das ein Warnsignal. Woran man es auch noch merken kann: Das eigene Umfeld spricht einen vermehrt auf den Alkoholkonsum an, oder man trinkt zu unangemessenen Anlässen und Zeiten.

Wie schafft man es, einen verantwortungsvollen Umgang mit alkoholischen Getränken zu entwickeln?

Wichtig ist, sich über die risikoarmen Mengen bewusst zu sein, es sollte immer abstinente Tage geben. Man sollte

auch aufpassen, dass man keine Trinkgewohnheiten entwickelt, mit denen man seine Emotionen reguliert. Als Beispiel: Man trinkt immer Alkohol, wenn man ge-frustet ist – das ist sehr problematisch.

Im gesellschaftlichen Rahmen sollte man sich nicht mit dem am Tisch messen, der so-wieso total viel trinkt. Es ist ein fatales Phänomen, dass viele sagen: Mein Nachbar hat ja viel mehr als ich getrunken. Daran sollte man sich nicht orientieren – denn wir haben in Deutschland tatsächlich ein großes Alkoholproblem.

Sollte man Freunde und Bekannte darauf ansprechen, wenn Sie auffällig viel Alkohol trinken?
Das sollte man tun, weil es

eine ganz wichtige Rückmeldung ist. Es ist ein bisschen wie Erste Hilfe an der Seele. Wenn derjenige die Rückmeldung nicht bekommt, bleibt er in seinem eigenen Konsumverhalten drin und merkt es gar nicht. Wichtig ist, dass man seine Wahrnehmung und Sorgen äußert. Es geht dabei ums wertfreie Ansprechen und nicht um eine Verurteilung – denn Alkoholsucht ist eine Erkrankung. Man würde ja auch niemandem, der eine Krebsdiagnose hat, vorwerfen, dass er schlecht aussähe.

• **Ratsuchende** können sich unter anderem an die Stadtmision Mensch in Kiel wenden: telefonisch unter 0431/26 044 500 oder online unter www.stadtmision-mensch.de.

Heute startet die Aktionswoche Alkohol

Aufklärung vor den Gefahren von Alkohol: Heute startet die bundesweite Aktionswoche Alkohol. Auch in Schleswig-Holstein informieren Fachleute und Freiwillige aus der Suchthilfe und Suchtprävention mit vielfältigen und kreativen Veranstaltungen über die Risiken des Alkoholkonsums. In Kiel gibt es zu diesem Anlass eine besondere Wander-

ausstellung: Unter dem Titel „Schlucken und Schweigen“ zeigen Betroffene mit beeindruckenden Fotocollagen und Texten, wie hart der Weg aus der Sucht ist. Die Ausstellung wird morgen um 11 Uhr mit einem Themengottesdienst in der Thomaskirchengemeinde in Kiel-Mettenhof eröffnet und läuft bis zum 22. Mai.