

Sozialdienst Bezirk Pfäffikon, Fachstelle Sucht

## Wenn Alkohol zum Medikament wird

**Manche Menschen greifen zu Alkohol, um psychische oder körperliche Leiden zu lindern. Damit steigt das Suchtrisiko. Zudem können Symptome der Grunderkrankung stärker werden. Der nationale Aktionstag Alkoholprobleme vom 24. Mai 2018 widmet sich diesem Thema.**

«Dreimal täglich – wenn Alkohol zum Medikament wird», lautet das Motto des diesjährigen Nationalen Aktionstags Alkoholprobleme. Menschen mit bestimmten Erkrankungen haben ein erhöhtes Risiko für Alkoholprobleme. Eine mögliche Erklärung ist die «Selbstmedikation»: Manche Menschen mit einer psychischen Problematik versuchen mit einem Suchtmittelkonsum, Symptome zu lindern. Studien belegen, dass Personen mit bestimmten psychiatrischen Erkrankungen stärker gefährdet sind, einen problematischen Alkoholkonsum zu entwickeln als psychisch Gesunde. Bei Depressionen etwa ist das Risiko zwei Mal so hoch und bei bipolaren Störungen (Extremschwankungen der Stimmungen und des Antriebs) gar sechs Mal.

**«Ohne Alkohol nicht zu ertragen»** Aussagen von Betroffenen zeugen davon, wie gross der Leidensdruck sein kann: «Wenn ich abends alleine zu Hause sitze und etwas trinke, kann ich das besser ertragen.» «Sobald ich schwierige Aufgaben am Arbeitsplatz zu erwarten habe, muss

ich vorher etwas trinken, sonst könnte ich das gar nicht durchstehen.»

«Ich brauche den Alkohol, weil ich meine Ängste sonst nicht ertragen könnte.» Der Alkoholkonsum kann kurzfristig gewisse Symptome wie Stress oder Angstzustände verringern und so die positive Erwartung an den Alkohol verstärken. Dies kann einen langfristigen Konsum begünstigen, der wiederum neue Angststörungen hervorrufen oder bestehende verstärken kann. Und sowohl die Angststörung als auch die Alkoholkrankheit beeinflussen den Verlauf und die Behandlung der jeweils anderen Erkrankung negativ. Menschen, die an einer Schizophrenie leiden, haben laut Schätzungen ein drei Mal höheres Risiko für eine Alkoholkrankheit. Treten beide Erkrankungen auf, verschlechtert sich der Gesundheitszustand, die Betroffenen neigen z.B. häufiger zu fremd-aggressivem oder suizidalem Verhalten.

Auch bei weiteren Beschwerden wie (chronischen) Schmerzen, Stress und Schlafstörungen greifen manche Menschen zu Alkohol, um ihr

Leiden zu lindern. Dass Alkohol die Schlafqualität nicht verbessert, sondern verschlechtert, ist vielfach belegt. Ältere Personen bilden eine Risikogruppe, da sie altersbedingt vermehrt von solchen Beschwerden betroffen sind.

### Alkohol ist kein Mittel gegen Beschwerden

Das Fazit von Fachleuten fällt nüchtern aus: Alkohol ist kein geeignetes Mittel, um Beschwerden zu lindern. Das gilt für alle Personen und insbesondere für Menschen mit einer psychiatrischen Erkrankung oder Schmerzen. Das Risiko, eine Konsumstörung zu entwickeln oder das Grundleiden zu verschlimmern, ist bei einem solchen Konsummotiv erhöht.

### Beratung in Ihrer Nähe

Wünschen Sie Unterstützung zu Ihrem eigenen Alkoholkonsum oder zum Konsum von nahestehenden Personen, dann melden Sie sich bei der Fachstelle Sucht des Bezirks Pfäffikon ZH. [www.sdbp.ch](http://www.sdbp.ch) → Fachstelle Sucht, [sucht@sdbp.ch](mailto:sucht@sdbp.ch), Tel. 044 951 15 15.

Die Fachstelle Sucht des Bezirks Pfäffikon ZH bietet Beratungsangebote rund um Abhängigkeiten von Alkohol, Cannabis, Kokain, Amphetaminen, Spielen, Internet usw. an. Neben Beratung, Behandlung, Informationen und Vermittlung bei Abhängigkeitsproblemen unterstützt und begleitet Sie die Fachstelle Sucht in der Auseinandersetzung mit dem Suchtverhalten und bei der Entwicklung erfolgreicher Lösungen. Unsere Dienstleistungen richten sich an Erwachsene und Jugendliche sowie deren Angehörige. ■



Pfäffikerin  
**Beauty-Tipp**

von Corina Stefan

Für das Schönsein einer Frau sind ihre Beine mindestens ebenso bedeutend wie ihre Hände oder ihr Gesicht. Schöne, gepflegte Beine können Aufmerksamkeit erregen und tragen erheblich zum Selbstbewusstsein einer Frau bei.

### Es geht ums Bindegewebe und die Haut

Das Bindegewebe ist ein Bestandteil der Unterhaut, es umschliesst die Fettzellen und verleiht ihnen ein einheitliches Gefüge. Wenn das Bindegewebe gesund ist, kann es den Druck der Muskeln optimal ausgleichen.

### Bewegung ist wichtig

Schwimmen Sie zwei Mal die Woche, joggen Sie oder fahren Sie Rad. Lassen Sie den Lift sausen und steigen Sie stattdessen Treppen. Wenn Ihre Zeit eingeschränkt ist, sind bereits 15 bis 20 Kniebeugen morgens und abends sehr gut für die Muskulatur.

### Die Pflege der Beine

Sie sollten bei jedem Duschgang durch Bürstenmassagen die Durchblutung und die Talgdrüsen anregen. Massieren Sie in kreisenden Bewegungen von unten nach oben. Nach jedem Duschen oder Baden sollten Sie Ihre Beine eincremen. Das und ab und zu ein Peeling verhilft der Haut an Ihren Beinen zu Topform.

Viel Spass beim Ausprobieren!

Ihre *Corina Stefan*

Corina Stefan ist Gewerbetreibende in Pfäffikon und Inhaberin eines Kosmetikinstituts in Pfäffikon.

Stiftung zur Palme

## Alle Jahre wieder: Biopflanzenmärkt

Der diesjährige Biopflanzenmärkt der palme war von warmem Wetter begünstigt. Wie gewohnt trafen sich interessierte Kunden im Verlauf des Tages zu Hunderten im Zelt vor dem

Hauptgebäude, nutzten die vom Rotary Club Illnau-Effretikon gebotenen Verpflegungsmöglichkeiten, liessen sich von Neuerungen im Angebot überraschen und kauften nach

Herzenslust ein. Auch das breite Angebot im palmino-Laden wurde rege genutzt. ■



Der Rotary Club Illnau-Effretikon sorgte für die Verpflegung



Neu: veganer Salami (aus Holz)