

Pressemitteilung

Suchtexpertin Dr. Herbst informiert über verschiedene Alkohol-Typen Alkoholsucht: eine Erkrankung mit vielen Erscheinungsformen

Bad Bayersoien, 8. Februar 2023. „Menschen mit Alkoholsucht erkennt man daran, dass sie ständig über die Maße Alkohol konsumieren, ihre Sprache nicht unter Kontrolle haben und von einer Alkoholfahne umgeben sind?“ Mitnichten! Eine Alkoholsucht kann ganz unterschiedlich in Erscheinung treten. Suchtmedizinerin Frau Dr. med. Reingard Herbst, Chefarztin der NESCURE® Privatklinik am See, informiert über die Facetten einer Alkoholsucherkrankung.

Alkoholsucht

„Es gibt nicht die oder den typische/n Alkoholiker/in. So wie die Ursachen für eine Alkoholerkrankung individuell sind, so unterscheidet sich auch die Ausprägung der Sucht von Mensch zu Mensch. Häufig ist eine Alkoholsucht für das Umfeld erstmal nicht wahrnehmbar, weil die betroffene Person ihren Alltag noch geregelt bekommt – man spricht dann von ‚funktionierender Alkoholikerin‘ oder ‚funktionierendem Alkoholiker‘, weiß die Suchtmedizinerin, die in ihrer Klinik Menschen beim sanften Entzug über drei Wochen begleitet.

Die verschiedenen Alkohol-Typen

Häufig wird zwischen Alpha-, Beta-, Gamma-, Delta- und Epsilon-Trinkerinnen und -Trinkern unterschieden. Diese Klassifikation geht auf den amerikanischen Physiologen Elvin Morton Jellinek zurück. Die Typologie ist noch heute weit verbreitet.

Problem- oder Erleichterungstrinkerinnen oder -trinker: Unter **Alpha-Trinkerin oder -Trinker** versteht man eine Person, die in erster Linie trinkt, um ihre Sorgen und Probleme zu verdrängen oder ertragen zu können. Man nennt diesen Typen deshalb auch „Problem- oder Erleichterungstrinkerin oder -trinker“. Auch wenn der Konsum des Suchtmittels Alkohol noch unter Kontrolle zu sein scheint, kann der Übergang zum unkontrollierten Trinken schleichend sein. Es besteht ein signifikantes Risiko, abhängig zu werden.

Gelegenheitstrinkerin oder -trinker: Menschen, die vor allem auf Geburtstagen, Partys oder Firmenfeiern, also in Gesellschaft, übermäßig viel Alkohol trinken, werden als **Beta-Trinkerin oder -Trinker** oder Gelegenheitstrinkerin oder -trinker bezeichnet. Ihr ausuferndes Verhalten kann den Körper schädigen und in einer Suchterkrankung münden.

Rauschtrinkerin oder -trinker: Die sogenannten **Gamma-Trinkerinnen oder -Trinker**, auch Rausch-Trinkerinnen oder -Trinker genannt, können über eine längere Zeit ohne Alkohol auskommen. Das gibt ihnen häufig das Gefühl, nicht alkoholkrank zu sein. Doch sobald sie mit dem Trinken begonnen haben, gelingt ihnen das Aufhören nicht mehr.

Pegel- oder Spiegeltrinkerinnen oder -trinker: Menschen, die ihren Alltag ohne Alkohol nicht mehr bewerkstelligen können, gelten als **Delta-Trinkerinnen oder -Trinker**. Diesen Typus bringen wahrscheinlich die meisten Menschen mit „Alkoholikerin“ oder „Alkoholiker“ in Verbindung. Kennzeichnend für Delta-Trinkerinnen oder -Trinker ist, dass sie täglich ein bestimmtes Pensum – einen bestimmten Pegel oder Spiegel – an Alkohol im Blut benötigen, um den Tag bestehen zu können. Selbsterklärend, dass hier eine starke Sucht vorliegt, die massive Auswirkungen auf den Körper und die Psyche hat – Entzugserscheinungen wie Zittern und körperliche

Folgeerkrankungen können auftreten. Allerdings kann die Sucht für Außenstehende zunächst unbemerkt bleiben, da dieser Suchttyp den Anforderungen des Alltags gerecht wird und unauffällig wirkt, solange der notwendige Alkoholpegel gedeckt ist. In diesem Fall wird von einer funktionierenden Alkoholikerin bzw. einem funktionierenden Alkoholiker gesprochen.

Quartalstrinkerin oder -trinker: Epsilon-Trinkerinnen oder -Trinker, auch Quartalstrinkerinnen oder -trinker genannt, können wie der Gamma-Typ über eine gewisse Zeit ohne Alkohol auskommen. Meist entwickelt sich jedoch ein sogenannter Suchtdruck (Craving), ein unbändiges Verlangen nach Alkohol. Und auf die alkoholfreie Zeit folgt eine Phase (oft mehrere Tage) des exzessiven, unkontrollierten Trinkens. Epsilon-Trinkerinnen oder -trinker sind süchtig und schädigen ihren Körper durch den regelmäßigen Rausch. Außerdem besteht die Gefahr, zur Delta-Trinkerin oder zum Delta-Trinker zu werden, die bzw. der den Alltag nur noch mit Alkohol überstehen kann.

Unsichtbare Sucht

Laut Bundesministerium für Gesundheit werden pro Kopf jährlich rund zehn Liter reinen Alkohols konsumiert.¹ „Zwar gibt es Symptome, die auf eine Alkoholsucht hinweisen können, wie zitternde Hände, Verhaltensveränderungen wie plötzliche Aggressivität oder depressives Verhalten oder sozialer Rückzug. Doch können diese Zeichen auch andere Ursachen haben. Genauso können Menschen, die an einer Alkoholsucht leiden, im Alltag so auftreten, dass niemand eine Sucht vermuten würde“, weiß die Ärztin Dr. Herbst. Besteht aber der Verdacht, eine nahstehende Person könnte alkoholkrank sein oder weist sie einen ungesunden Umgang mit Alkohol auf, kann der Rat einer Expertin oder eines Experten sinnvoll sein. Ebenso wenn man selbst Veränderungen in Bezug auf den eigenen Alkoholkonsum bemerkt oder sich in den oben genannten Typen wiederfindet.

Da ein Entzug in Eigenregie nicht leicht ist, sollten sich Betroffene professionelle Hilfe suchen. In der NESCURE® Privatklinik am See, einer Fachklinik bei Alkoholabhängigkeit und für Alkoholentzug, auch in Kombination mit Erschöpfungskrisen und Burnout, werden körperliche Entzugs- und Begleiterscheinungen behandelt. Außerdem findet auf psychischer Ebene eine vertiefte Auseinandersetzung mit den Auswirkungen des Alkoholkonsums im individuellen, sozialen und beruflichen Lebensbereich statt. Gemeinsam werden bei bestehenden Problemsituationen in gruppentherapeutischen sowie begleitenden einzeltherapeutischen Gesprächen Lösungsstrategien erarbeitet.

Mehr zur **Alkoholsucht**: <https://youtu.be/P6veBEtIOE8>

Mehr über die **Alkohol-Typen**: www.nescure.de/quartalstrinker/

Mehr zur **NESCURE Privatklinik am See**: www.nescure.de/

Über die Klinik: Die NESCURE® Privatklinik am See ist eine der wenigen Kliniken in Deutschland, die sich auf die Behandlung einer Alkoholabhängigkeit als Hauptsuchtmittel in Kombination mit Erschöpfungserkrankungen spezialisiert hat. Der qualifizierte Entzug ist dank der eingesetzten Neuro-Elektrischen Stimulation (NES) sanft, in nur drei Wochen in kleinen Gruppen effektiv und effizient umsetzbar. Außerdem ist er aufgrund der professionellen Nachbetreuung besonders nachhaltig. Die NESCURE® Privatklinik am See ist eine Fachklinik der Oberberg Gruppe, dem führenden Qualitätsverbund privater Fachkliniken im Bereich Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie in Deutschland.

¹ <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/a/alkohol.html>

Medienkontakt

HOSCHKE & CONSORTEN

Public Relations GmbH

Telefon: 0049 (40) 36 90 50 0

Mail: nescure@hoschke.de