

Wie viel Alkohol trinken Menschen, die nicht alkoholgefährdet sind ?

Bei s.g. Trinkversuchen wurde wissenschaftlich nachgewiesen, dass ein Mensch ohne Alkoholprobleme und ohne abnorme Gewöhnung an hohe Alkoholmengen sich in alltäglichen Trinksituationen mit 0,7 o/oo bis 0,8 o/oo BAK schon so betrunken fühlt, dass es ihm unangenehm ist, noch mehr Alkohol zu trinken. Man kann davon ausgehen, dass Personen, die dann, ohne einen besonderen Grund zu haben, noch bereit und in der Lage sind bis zu 1,1 o/oo weiter zu trinken, an einen Alkoholmissbrauch gewöhnt sind. Bei ihnen reagiert der Körper nicht mehr normal auf Alkohol. Normal ist es, wenn der Körper spätestens auf Promillemengen ab 1,3 o/oo wie auf starkes Gift, also mit sehr deutlicher Abwehr reagiert. Alkoholabhängige haben diese gesunde körperliche Abwehr gegen hohe Alkoholmengen geschwächt. Ihr Körper gibt ihnen nicht mehr die richtigen Signale, wann sie mit dem Trinken aufhören müssen (s.u.). Dadurch verlieren sie die Kontrolle über ihren Alkoholkonsum, erleiden einen s.g. Kontrollverlust. Wenn dieser Kontrollverlust häufig auftritt, ist dies ein Zeichen, alkoholkrank zu werden oder es bereits zu sein.

Wer seinen Körper schon so weit trainiert hat, dass dieser fähig ist, Sauf-Höchstleistungen von 1,6 o/oo BAK zu schaffen, gilt in der Regel als unfähig, jemals im Leben wieder kontrolliert trinken zu können. Eines der höchsten deutschen Gerichte, das OVG Schleswig verlangt deshalb ab 1,6 o/oo BAK lebenslange Abstinenz sowie zur Stabilisierung des Abstinenzbeschlusses die Bereitschaft, eine psycho-soziale Beratungsstelle bzw. Suchtberatungsstelle aufzusuchen und/oder regelmäßig an Sitzungen einer Selbsthilfegruppe teilzunehmen.

Falls jemand, der schon in der Lage war, 1,6 o/oo BAK zu erreichen, trotzdem meint, kontrolliertes Trinken sei für ihn noch möglich, sollte auf jeden Fall mit einem für Alkoholprobleme kompetenten Fachpsychologen darüber sprechen.