

**B**enommen erwacht Johannes\* (Name von der Redaktion geändert) am Morgen in einem fremden Zimmer. Die Feier am Vorabend war völlig aus dem Ruder gelaufen, und so landete der 16-jährige Gymnasiast schließlich mit 2,6 Promille in einem Hildesheimer Krankenhaus. Dem jungen Mann ist die Sache peinlich, doch gerade das macht ihn am Tag darauf offen für ein Gespräch mit Christiane Aßmann vom Caritas-Team der Suchthilfe. Die Caritas beteiligt sich am bundesweiten Präventionsprojekt HaLT (Hart am Limit), bei dem Jugendliche noch im Krankenhaus auf ihren riskanten Umgang mit Alkohol angesprochen werden.

»Wenn man Jugendliche direkt am Krankentisch fragt: »Was ist los in deinem Leben?«, stellt sich heraus, dass etwa ein Fünftel der mit einer Alkoholvergiftung eingelieferten massiv durch Probleme belastet ist, seien es Depressionen, Schulprobleme, Schwänzen, Selbstmordgedanken, körperlicher und sexueller Missbrauch«, sagt Ulrich Zimmermann vom Forschungsreich Suchterkrankungen am Universitätsklinikum in Dresden. Ein echtes Suchtproblem habe zu diesem Zeitpunkt meist noch keiner. »Das Komasaufen ist eher ein Signal dafür, dass etwas nicht stimmen könnte«, so der Psychiater.

### Gründe für die Abhängigkeit

Zimmermann und sein Team erforschen, wovon es abhängt, ob speziell junge Menschen alkoholabhängig werden oder nicht. Im Rahmen einer Langzeitstudie in Dresden befragten die Forscher 277 junge Erwachsene bis zu 13 Jahre, nachdem diese wegen Komasaufens in einem Krankenhaus gelandet waren. Dabei wollten sie von ihren Teilnehmern vor allem wissen, wie es um deren aktuelle Lebenssituation und den Umgang mit Alkohol bestellt war. Die Ergebnisse zeigen: Etwa jeder zehnte der früheren Komasaufer war der Untersuchung zufolge schon mit Mitte 20 schwer alkoholabhängig, doch bei allen anderen deutete nichts in Richtung Alkoholismus. »Wer sind die Hochgefährdeten, und wie kann man eine Sucht in dieser Gruppe vermeiden?«, fragt Zimmermann.

Prävention sei an dieser Stelle möglich, wenn Jugendliche und Eltern mitziehen würden. »Aber die Eltern sind oft Teil des Problems, von denen dann kaum Unterstützung zu erwarten ist«, weiß

der Psychiater. Auch Christiane Aßmann kennt das elterliche Desinteresse. Leere Stühle an Infoabenden, und montags, nach dem peinlichen Wochenende, ist das Thema dann oft schnell wieder vom Tisch. »Alkohol ist in unserer Gesellschaft immer noch ein Tabuthema«, sagt Aßmann. Zwar geht der Alkoholkonsum bei männlichen und weiblichen Heranwachsenden leicht zurück. Laut aktuellen Daten aus Niedersachsen berichteten dort im Jahr 2013 zum Beispiel noch 31,5 Prozent der Jugendlichen von Rauschtrinkerlebnissen, 2015 waren es nur noch 27,1 Prozent. Anlass zu Entwarnung bieten diese nach wie vor sehr hohen Zahlen allerdings nicht.

»Das Trinken von Alkohol besitzt weitgehend gesellschaftliche Anerkennung«, schreibt die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen in einem Infoblatt. Doch zu welchem Preis? Weltweit sterben mehr als sieben Prozent aller Männer und vier Prozent aller Frauen an den Folgen des Alkoholkonsums. In Deutschland sind mehr als zwei Millionen Menschen alkoholabhängig, der Alkoholkonsum weiterer zwei Millionen ist gesundheitlich bedenklich. »Die Alkoholsucht wird im Gegensatz zu anderen psychischen Erkrankungen, wie etwa der Depression, in der Öffentlichkeit weit weniger als Problem angesehen, das Aufmerksamkeit und Behandlung verlangt«, schreiben Karl Mann vom Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim und andere Suchtexperten in den Leitlinien »Screening, Diagnose und Behandlung alkoholbezogener Störungen«, die 2016 erstmals erschienen sind.

### Alkohol und das jugendliche Gehirn

Die Wirkungen von Alkohol sind vor allem auf den heranwachsenden Körper und das jugendliche Gehirn folgenswer. »Gerade bei jungen Männern ist die Hirnreifung erst mit Anfang 20 abgeschlossen«, sagt Psychiater Zimmermann. Und es mache eben einen Unterschied, ob eine toxische Substanz wie das Ethanol auf einen jungen, heranreifenden Körper oder auf einen erwachsenen treffe. »Wenn es auf ein Haus regnet, wird es nur nass. Schaden entsteht, wenn das Haus noch im Bau ist und kein Dach den Regen abhält.« Die Bestimmungen des Jugendschutzgesetzes machten demnach absolut Sinn, und es gelte, sie einzuhalten.

Das jugendliche Gehirn ist noch besonders wandelbar. Heranwachsende sind deshalb stär-

ker gefährdet, eine Abhängigkeit zu entwickeln. Frühes Trinken kann zudem weit reichende Folgen haben: Es kann im Erwachsenenalter die Neubildung von Nervenzellen verringern, Gedächtnis und Schlaf beeinträchtigen und über epigenetische Veränderungen die Aktivität von Genen beeinflussen. Bei Kampagnen zur Alkoholprävention müssten diese langfristigen Schädigungen unbedingt zum Thema gemacht werden, fordert Zimmermann. Eine aktuelle Analyse von 72 solcher Kampagnen zeigt jedoch, dass es hier durchaus Nachholbedarf gibt. Laut Melanie Wakefield und ihren Kollegen vom Centre for Behavioural Research in Cancer in Melbourne wird bei den Aktionen hauptsächlich auf die akuten Folgen des Trinkens hingewiesen, vor langfristigen Effekten aber kaum gewarnt.

Je früher ein junger Mensch mit dem Trinken anfängt, desto gefährdeter ist er, in die Abhängigkeit abzurutschen. Ein erhöhtes Risiko besteht auch für all diejenigen, die »viel abkönnen«. Die Suchtforscher in Dresden luden 18-Jährige der sächsischen Landeshauptstadt zu einem Experiment ein. Per Knopfdruck sollten sie sich im Labor intravenös denjenigen Alkoholgehalt im Blut einstellen, den sie auf einer Party als angenehm empfinden würden. »Der Wohlgefühlpegel der Teilnehmer schwankte stark«, sagt Ulrich Zimmermann. Ein Viertel arbeitete sich zielstrebig auf 1,2 Promille vor, andere blieben bei 0,3 Promille und fühlten sich damit schon ziemlich betrunken. »Wir gehen davon aus, dass sich in der ersten Gruppe diejenigen befinden, die anfälliger für eine Alkoholabhängigkeit sind.« (Laut dem Dresdner Team steigern solche Laborstudien das Trinkverhalten der Teilnehmer im wahren Leben übrigens nicht.)

Wie gut ein Mensch Alkohol verträgt, ist auch genetisch bedingt. Von den bislang diskutierten Risikogenen für eine Alkoholsucht gelten aktuell nur zwei als sichere Kandidaten: Variationen im so genannten ADH1B-Gen bei Europäern und im ALDH-Gen bei Ostasiaten. Die Genvarianten sorgen dafür, dass der Körper Alkohol schlechter abbauen kann und schon auf geringe Mengen mit Unwohlsein reagiert. Sie verringern daher das Risiko für eine Alkoholabhängigkeit. Man müsste sie entsprechend eher als »Schutzgene« bezeichnen.

Eine gute Prävention ist die eine, die Behandlung einer bereits bestehenden Abhängigkeit die andere Seite des Alkoholproblems. Und die ge-



»Viele denken, dass es sich bei der Alkoholsucht um eine Charakter-schwäche und nicht um eine Krankheit handelt«

[Karl Mann]