

Datum: 18.05.2019

Tückische Gewohnheit – das Feierabendbier

Der Tag war stressig, der Kopf dröhnt – jetzt erst mal ein Bier! So wie gestern. Und wie morgen vermutlich auch. Harmloses Ritual oder gefährliche Abhängigkeit?

„Das Feierabendbier aus Gewohnheit ist schon im Graubereich der Alkoholsucht“, sagt Christa Roth-Sackenheim, Vorsitzende des Berufsverbands Deutscher Psychiater. „Wenn man selbst glaubt, darauf nicht verzichten zu können, ist das schon eine psychische Abhängigkeit.“

Doch wie kommt man davon los? Die Expertin rät, die liebgelebte Gewohnheit nicht einfach wegfällen zu lassen, sondern sie durch andere Rituale zu ersetzen: „Vielleicht erziele ich die gleiche Wirkung ja auch mit zehn Minuten Yoga oder Spaziergehen, oder einfach mit einer Dusche.“

Weiter jeden Abend Bier zu trinken, ist aus zwei Gründen gefährlich. Erstens, weil auf die erste Stufe der Sucht oft die



Wer auf das Feierabendbier nicht mehr verzichten mag, ist davon bereits psychisch abhängig geworden.

Foto: Hoppe/dpa

zweite folgt – zumindest bei Menschen mit entsprechender Veranlagung. „Da passiert es dann schnell, dass man die Dosis erhöhen muss, um noch die gleiche Wirkung zu erzielen“, sagt Roth-Sackenheim.

Und zweitens ist Alkohol ein Gift, auch in kleinen Dosen – mit vielen negativen Folgen, die noch

gar nicht alle erforscht sind. So leiden zum Beispiel die Hautbeschaffenheit, die Schlafqualität und der Stoffwechsel, erklärt die Expertin. Wie sehr, ist zwar von Mensch zu Mensch unterschiedlich – ohne Folgen bleibt das Trinken aber kaum. „Es gibt beim Alkohol leider kein ‚bis hierhin unbedenklich‘.“ (dpa/tmn)