

Sieht so aus, riecht so, schmeckt so Was wäre mit alkoholfreiem Bier?

Wachsamkeit und Aufmerksamkeit können zu langanhaltender Trockenheit beitragen. Die Gefahren für trockene Alkoholiker lauern überall: Alkoholische Getränke sind in unserer Gesellschaft kulturell verankert und im täglichen Leben allgegenwärtig. Die Alkoholkrankheit hat eine körperliche, seelische und geistige Seite. Schon geringste Mengenkonzentrationen, die Wirkung von Alkohol und der Geschmack können einen Rückfall auslösen. Für die Abstinenz vom Alkohol heißt dies: Keine halben Sachen! Immer ein Blick ins Kleingedruckte! Kein Alkohol in jeder Form, auch nicht in kleinen oder Kleinstmengen! Nicht in Getränken – wie dem alkoholfreien Bier, nicht im Essen oder in Medikamenten.

Der Trend zum „alkoholfreien“ Bier

Es gibt inzwischen mehr als 70 alkoholfreie Biere auf dem deutschen Markt. Laut TNS Infratest im Jahr 2007 trinkt jeder zweite Biertrinker gerne mal eins „ohne“. Das obligatorische alkoholfreie Bier fehlt auf keiner Speisekarte mehr. Für Menschen, die keinen Alkohol mögen oder vertragen, erleichtert dies das Leben – für Menschen, die weniger Alkohol trinken wollen, auch. Der Gesamtausstoß des in Deutschland verbleibenden alkoholfreien Bieres betrug 2011 drei Millionen Hektoliter im Jahr. (1) Das entspricht einem Pro-Kopf-Verbrauch von etwa 3,7 Liter/Jahr. (1) Dem gegenüber steht ein Pro-Kopf-Verbrauch von „normalem“ Bier in Deutschland von 106,6 Liter/Jahr. (1) Einer Umfrage von TNS Infratest zufolge greifen mittlerweile 53 Prozent der erwachsenen Bevölkerung gerne mal zu alkoholfreiem Bier. (2) Freunde und Angehörige sehen das Alkoholfreie für Alkoholranke oftmals als eine gute Alternative. Die TNS Infratest-Umfrage klärt zudem auf, dass 81 Prozent der Befragten sich nicht darüber im Klaren sind, dass alkoholfrei nicht bedeuten muss, dass tatsächlich kein Alkohol enthalten ist. (2)

Erzeugnisse dürfen laut Bier-Verordnung nur „Bier“ genannt werden, wenn sie gegoren sind. (3) Daher müssen alkoholfreie Biere eine gewisse Menge an Ethanol enthalten. Der für einen Alkoholiker interessante Alkohol nennt sich Ethanol (Äthanol) oder Ethylalkohol. In Bier, Wein, Schnaps oder Likör ist Ethanol zu sehen, zu schmecken, zu riechen, also gut zu erkennen und zu meiden. So ist „Alkoholfrei“ nicht gleich frei von Alkohol. Sogenanntes alkoholfreies Bier enthält immerhin zwischen 0,3 und 0,5 Prozent Alkohol. Und so bleibt in diesem Kontext das Wort „alkoholfrei“ eine Lüge.

Alkoholalarm – aber nicht alkoholfrei!

Die *Verkehrsbezeichnung Alkoholfreies Bier* entspricht den gesetzlichen Anforderungen von § 4 der Lebensmittel-Kennzeichnungsverordnung (LMKV) und soll es dem Verbraucher ermöglichen, die Art des Bieres zu erkennen und es von alkoholhaltigem Bier zu unterscheiden. (1) Es ist also „Alkoholalarm und nicht alkoholfrei!“ – staatlich sanktionierte Verbrauchertäuschung. Politiker und Alkohollobby nehmen die Alkoholkrankheit nicht ernst. Die wenigsten wissen überhaupt das bzw. wie viel Alkohol in den als alkoholfrei deklarierten Bieren enthalten ist und unterschätzen es häufig. (4) In Deutschland gilt die (z.T. auch in einigen EU-Mitgliedsstaaten gesetzlich fixierte) Obergrenze von 0,5% vol für alkoholfreies Bier. (1) In Großbritannien dürfen Biere als alkoholfrei verkauft werden, die weniger als 0,05 Prozent Alkohol enthalten. Spanien, Frankreich und Italien setzen den Grenzwert mit 1,0 % vol und mehr an. (1) Laut der Lebensmittel-Kennzeichnungsverordnung (LMKV § 7b und Anlage 4) muss Alkohol bei Getränken, die mehr als 1,2 Volumenprozent enthalten, deklariert werden. Getränke mit weniger als 0,5 Volumenprozent Alkohol sind nicht deklarationspflichtig und dürfen als „alkoholfrei“ bezeichnet werden. (4)

Die *normalen Trinker* können ebenso "alkoholfreies" Bier trinken wie normales Bier. Für manche Sportler wie Dauerleister mag es nach dem Zieldurchlauf durchaus Sinn machen wegen der Spurenelemente und Flüssigkeit. Sie bekommen keinen Rausch und werden körperlich nicht abhängig. Für den „trockenen Alkoholiker“ ist die Situation eine völlig andere.

Wer ist „trockener Alkoholiker“?

Zur Vertiefung der Problematik sei hier daran erinnert, dass man um „trockener Alkoholiker“ zu werden, alkoholabhängig geworden sein muss. Wie das geht? Jeder Mensch, der lange genug, häufig genug eine „ausreichende Menge“ Alkohol trinkt, wird abhängig werden. Gemäß der Weltgesundheitsorganisation ist man alkoholabhängig, wenn drei der nachfolgenden Kriterien über ein Jahr vorliegen bzw. vorlagen:

- starker Wunsch bis hin zum Zwang Alkohol zu trinken,
- Toleranz- und Dosissteigerung, d.h. eine gesteigerte „Verträglichkeit“ führt dazu, dass mehr getrunken werden muss, um die gleiche Wirkung zu haben,
- Kontrollverlust, d.h. Beginn, Menge und Ende des Alkoholkonsums können nicht mehr sicher gesteuert werden,
- körperliche Entzugserscheinungen,
- Vernachlässigung anderer Interessen, um (ungestört) Alkohol trinken zu können und größerer Zeitraum, um sich vom Trinken zu erholen,
- anhaltender Konsum trotz schädlicher psychischer, körperlicher oder sozialer Folgen.

Da die Alkoholabhängigkeit nicht heilbar ist, muss ein Alkoholiker zeitlebens abstinent bleiben, um nicht wieder in das alte Trinkverhalten zurückzufallen.

Ist Bier gleich Bier?

Beim Restalkohol in alkoholfreiem Bier geht es den Brauern in erster Linie um den Geschmack. Tester wiesen darauf hin, dass niemand eine allzu große Nähe zum Original erwarten sollte. Der trockene Alkoholiker käme beim Genuss von alkoholfreiem Bier in sehr gefährliche Nähe zum Original. Es ist deswegen gefährlich zur alkoholfreien Variante zu greifen, weil er mit "normalem" Bier Alkoholwirkung erzielen kann oder will. Nicht selten versucht ein trockener Alkoholiker seinen Rückfall vor anderen und vor sich selbst zu rechtfertigen mit der Begründung, alkoholfreies Bier schmeckt ihm nicht und er will noch einmal "echtes" Bier trinken.

Alkoholfreies Bier ist für den trockenen Alkoholiker keine Alternative – es ist nicht harmlos. Da nützen keine halben Sachen. Ein bisschen schwanger gibt es nicht. Kleinstmengen können auch auf die körperliche Abhängigkeit Einfluss nehmen und ein Verlangen nach mehr Alkohol hervorrufen. Suchtexperten – wie trockene Alkoholiker es gewissermaßen selbst sind – sowie die therapeutischen Helfer und Wissenschaftler sehen vor allem psychische Gründe für diesen Umstand. Immer wieder spielen dabei zwei Begriffe eine Rolle: Erstens das *Rückfallrisiko* und zweitens das *Suchtgedächtnis*.

Erstens: Der Rückfall beginnt immer im Kopf

Das Risiko für einen Rückfall steigt schon dann, wenn der suchtkranke Mensch sich ein alkoholfreies Bier genehmigt. Er hat dem alkoholischen Trunk die Tür geöffnet und somit im nüchternen Zustand aus freiem Willen den ersten Schritt getan, das erste Glas getrunken. Wie weit ist es noch bis zum „normalen“ Bier? Das Alkoholfreie hat doch nicht geschadet, also kann ich auch wieder echtes Bier trinken.

Wenn ich alkoholfreies Bier trinke, sende ich nach außen die unmissverständliche Botschaft, dass ich Bier trinke. Das Bier („normales“ oder „alkoholfreies“) im Bierglas symbolisiert nicht einen Unterschied, keine Differenz, keine Distanz zum alten, nassen Leben. Ich rücke damit dem "echten" Bier gefährlich nahe. Damit wird (möglicherweise) für die Umwelt signalisiert: Beim nächsten Mal könnt ihr mir ein echtes hinstellen.

Bei überraschenden Situationen wie Angeboten durch Andere versuche ich, der Autor, bisher mit Erfolg stets inne zu halten. Ich stelle mir die Frage: Dient das, was du gerade tun willst, deiner Trockenheit oder wird sie gefährdet? Ich versuche dabei stets wachsam zu sein, so dass der Alkohol mich nicht überfällt oder überrascht. Wer sich dagegen aber ein alkoholfreies Bier genehmigt, kann oder will vielleicht nicht einsehen, dass die Alkoholabhängigkeit nicht heilbar ist. Vielleicht sieht er sich ja auch nicht als Alkoholkranken.

Führt kontrolliertes Trinken zum Rückfall?

Es ist sehr umstritten, ob man in einer frühen Phase der Abhängigkeit noch Techniken erlernen kann, die den bereits eingesetzten Kontrollverlust aufzuheben vermögen (siehe dazu www.kontrolliertestrinken.de). Je weiter die Abhängigkeit fortgeschritten ist, umso weniger greifen die Ansätze des „Kontrollierten Trinkens“. Die Grenzen zwischen Alkoholmissbrauch und Abhängigkeit sind fließend. Kontrolliertes Trinken ist nach meiner Auffassung für den trockenen Alkoholiker

nicht möglich. Der Verzehr von kleinen und kleinsten Mengen Alkohol ist ein Spiel mit dem Feuer und schließlich mit dem Tod. Und:

Will ich mit dem Feuer spielen?

Nein! Wenn ich den Respekt vor der Suchterkrankung verliere, wird es gefährlich. Deshalb sollte ich mich zunächst fragen:

Warum will ich alkoholfreies Bier trinken?

Vielleicht geht es ja um den Geschmack oder um eine (stille) Sehnsucht nach den Gefühlen, die mit früherem moderatem Trinken (vor der Suchterkrankung) durch den Genuss von Bier oder Wein auftrafen oder auch die Sehnsucht noch ein wenig zur "anderen Seite" zu gehören?

Bei meinen Besuchen in Selbsthilfegruppen habe ich zu oft erfahren müssen, dass das Trinken von alkoholfreiem Bier Rückfälle begünstigte und/oder auslöste. Es offenbarten sich starke *Erinnerungen an* die alte, abhängige, nasse Zeit und das „richtige“ Bier: Das Geräusch beim Öffnen, die Form der Bierflasche oder -dose, die Bierfarbe, der Bierschaum-, Hopfengeruch und -geschmack, das Bierglas. *Erinnerungen an* Alkohol, die Trinkgewohnheiten und Kumpels sowie *Erinnerungen an* die „Lustempfindung“ sowie an andere mit der Alkoholeinwirkung verbundene schöne Gefühle.

Will ich meine Abstinenz riskieren?

Die Sehnsucht, mit dem Getränk Bier lockerer umzugehen, ist verständlich. Das erreiche ich aber nicht durch den Genuss von alkoholfreiem Bier, sondern nur durch die bedingungslose Akzeptanz, dass ich eine Krankheit habe, die den Verzicht auf Alkohol für immer notwendig macht. Ich vergleiche es mit einer Allergie – solange man mit dem Allergie auslösenden Stoff nicht in Kontakt kommt, kann einem nichts passieren. Dabei ist man sehr gut beraten, wenn man alle Getränke, die alkoholhaltige Getränke „nachmachen“, ebenfalls meidet.

Ein abstinentes, alkoholfreies Leben ist mehr als nur Nicht-Alkohol-Trinken. Es geht mit notwendigen Veränderungen im Verhalten und den Gewohnheiten einher. Nicht selten trauern trockene Alkoholiker in der Anfangsphase ihrer Entwöhnung ihrem „alten“ Leben hinterher. Sie brauchen neue Freizeitbeschäftigungen, um zu erkennen, dass das Leben auch ohne Alkohol Spaß macht. Ich meine: Wer als trockener Alkoholiker alkoholfreies Bier trinkt, kann oder will nicht ganz auf sein Suchtmittel verzichten.

Zweitens: ...täglich grüßt das Suchtgedächtnis

Wer kennt es nicht: Manche Erlebnisse haben sich in unser Gehirn eingebrannt. An andere haben wir nur noch vage Erinnerungen. Wir haben sie quasi verdrängt. Im Kontext der Suchtforschung befinden sich die Wissenschaftler in einem Grenzbereich zwischen Neurologie und Psychologie. Darauf soll hier nicht eingegangen werden. Für mich als Betroffener, der manches zum Suchtgedächtnis recherchiert und gelesen hat, sind die Gedanken von Dr. Arnulf Vossnagel (4) sehr einprägsam. Er benennt drei Besonderheiten des Suchtgedächtnisses:

- *„Das Suchtgedächtnis lügt.“*

Es vermittele nur Teilwahrheiten über das tatsächliche Suchtgeschehen. Es repräsentiere „nur die belohnenden Aspekte“ und nicht „die in der Regel überwiegenden negativen Folgen des Suchtverhaltens.“ Dies führe zu „verzerrten Infos des Suchtgedächtnisses“, die sich eignen, den „sogenannten Suchtdruck zu aktivieren, indem tatsächlich nur die verlockenden Aspekte des Suchtmittelkonsums vermittelt werden.“ Vossnagel (4) bemüht dabei das Bild vom „Gebrauchtwagenverkäufer, der nur die enormen Vorzüge des Fahrzeugs schildert und alle Mängel irgendwie vergessen hat.“

- *„Das Suchtgedächtnis ist nicht zu löschen.“*

Es, so Vossnagel (4), könne „täglich grüßen“ und auch noch nach Jahren der Abstinenz einen Rückfall anstoßen. Aktiviert werde, was jahrelang geschlummert hat: „Alte Konsummuster, alte Ausreden, alte, scheinbar längst überwundene Probleme – und ähnliches Leid wie damals.“

Dass das Suchtgedächtnis nicht zu löschen ist heißt für mich aber nicht, dass ich der Situation hilflos ausgeliefert bin. Es ist möglich und notwendig die „Aktivierung von Suchtverhalten zu hemmen.“ (4) Natürlich ist das ein schwerer, steiniger Weg in der abstinenten Lebensweise und -führung. Da das Suchtgedächtnis nicht die „Gnade des Vergessens“ besitzt, müssen wir lernen, diese „lebenslange Fixierung [zu] umgehen“. (4)

Meine Schlussfolgerung daraus ist: Kein alkoholfreies Bier, Besuch der Selbsthilfegruppe, offener Umgang mit der Alkoholkrankheit, Versuchen nicht nachgeben und Abstinenz konsequent leben.

Die „innere Warnblinkleuchte einschalten: ‚Achtung – dies ist eine Botschaft aus dem Suchtgedächtnis mit einseitigem Informationsgehalt‘ sprich der Lüge, dass alle negativen Aspekte der Sucht nicht genannt werden.“ (4)

- *„Suchtgedächtnisimpulse sind zum Teil unbewusst oder vorbewusst.“*

Dies mache die Impulse gefährlich. Sucht sei nicht nur „durch den bewussten Teil des Zentralnervensystems gesteuert“, sondern unterliege auch „unterhalb der bewussten Wahrnehmung liegenden Vorgängen“, so Vosshagen (4). Moderne wissenschaftliche Verfahren ermöglichen es „dem Gehirn quasi beim Wahrnehmen, Denken, Fühlen zuzusehen.“ In Bildpräsentationen konnten verstärkte Aktivitäten im Belohnungssystem des Gehirns bei Süchtigen nachgewiesen werden – so im Angesicht eines Bildes von einem schäumenden Bier, etwa bei Werbung mit Bier – auch mit alkoholfreiem in Kino, Fernsehen, bei Sportveranstaltungen und so weiter. So würde deutlich werden, „dass Suchtverlangen, auf neudeutsch: ‚Craving‘, auch unbewusste Anteile hat“. Den Suchtdruck könne man mit einer bestimmten „Art der Verliebtheit“ vergleichen. Sollte es zu einem Rückfall kommen, finde beim Süchtigen nach Vosshagen (4) ein „Paradigmenwechsel“ statt, „was Einstellungen zum Alkohol und zur Realität angeht. Das Suchtmittel wird erneut idealisiert, Gefahren minimiert.“

Jahrelanges Trinken, so der Suchtexperte und Betroffene Dr. Rüdiger Salloch-Vogel „verändert das Hirn, sodass es bezüglich Alkohol nicht mehr mit dem normalen Hirn verglichen werden sollte. Jeder Alkoholiker, der sich nicht bescheißt, weiß das.“ Und Jürgen Heckel, Buchautor und 71 Jahre alt, antwortet in der Schwäbischen Zeitung vom 25. Februar 2012 auf die Frage nach dem Rückfall: „Ich passe also höllisch auf. Meine Birne ist noch tauglich, aber als Frühwarnsystem vor den Gefahren des Alkoholismus eignet sie sich nicht. Und deswegen gehe ich auch im 25. Jahr noch in eine Selbsthilfegruppe – die Leute dort hören mir zu und würden merken, wenn Gefahr droht.“

Vom Nutzen wissenschaftliche Studien

Alle entsprechenden Studien kommen zum selben Ergebnis: „Alkoholfreies Bier bewirkt keine messbaren Beeinträchtigungen der psychischen und physischen Fähigkeiten von Menschen.“ (5) Und: „Geringe Spuren von Alkohol im alkoholfreien Bier haben keine physiologische Wirkung im Körper.“ (5) Die Studien können leider zu einer gewissen Beruhigung in einer Situation beitragen, in der der trockene Alkoholiker bemerkt, dass er ausversehen Kleinstmengen Alkohol zu sich genommen hat und damit unter Umständen zur Gleichgültigkeit führen – hat ja nicht geschadet!

Für Wissenschaftler „bleibt weiterhin umstritten, ob die geringen Mengen im alkoholfreien Bier bereits ausreichen, um bei trockenen Alkoholikern einen Rückfall auszulösen.“ (5) Für sie bleibt „auch zu klären, ob die nachgewiesenen, geringen Alkoholmengen bereits einen negativen Einfluss auf die Genesung, Rückbildung bzw. Normalisierung von alkoholbedingten Stoffwechsel- und Organerkrankungen haben.“ (5)

David Kareken, Neurologe der Universität Indiana, USA, leitete eine Studie (6) zum Thema Suchtentstehung (veröffentlicht im April 2013). Im Kern ging es um das erste Experiment mit Menschen, das zeigt, dass allein der Geschmack eines alkoholischen Getränks, ohne den berauschenden Effekt des Alkohols, Glückgefühle und Hormone – Dopamin-Aktivität – auslösen kann. Die Studie zeigte auch, dass der Dopamin-Effekt bei Probanden aus Alkoholiker-Familien deutlich größer war.

Was nützt die vermeintlich akademische Frage, ob ich als trockener Alkoholiker alkoholfreies Bier vertrage oder nicht? Bier oder Wein zu trinken ist ja nun wirklich nicht der Mittelpunkt eines gelebten Lebens. Das Leben eines jeden Menschen ist nur dann sinnvoll, wenn wir uns stets fragen: Wofür habe ich heute die Verantwortung zu tragen? Welche Frage stellt das Leben heute an mich? Wie muss ich mich verhalten, wenn ich als abstinenter Mensch die Verantwortung für mich übernehmen will? Das nennt Dr. Rüdiger Salloch-Vogel „Psychohygiene, die man für sich einhalten muss“.

Versteckte Alkoholika oder alkoholähnliche Substanzen zu erkennen und zu umgehen kann in dieser alkohol- und medikamentengläubigen Welt überlebenswichtig sein. Einige der dargestellten Überlegungen gelten auch für versteckten Alkohol in anderen Getränken, in Lebensmitteln und Medikamenten.

Hans-Jürgen Schwebke, trockener Alkoholiker

Quellen:

- (1) Angaben aus dem Brief Deutscher Brauer-Bund e.V., 12.März 2012 an die Kampagne Foodwatch e.V.. In: <http://www.foodwatch.org/de/>.
- (2) Umfrage TNS Infratest im Auftrag von WARSTEINER Premium Alkoholfrei. In: <http://www.drugcom.de/topthema/juli-2007-ist-alkoholfreies-bier-wirklich-alkoholfrei/>.
- (3) *Beck'sche Textausgaben*: Lebensmittelrecht, Textsammlung, Bierverordnung, § 1 Schutz der Bezeichnung Bier, Verlag C. H. Beck, München Ergänzungslieferung, Stand Sept. 2005.
- (4) Dr. Arnulf Vosshagen. Vortrag beim Neujahrsempfang 2006 für die Essener Selbsthilfegruppen. In: <http://www.a-connect.de/ct2006/vosshagen.pdf>.
- (5) WISSENSCHAFT UND PRAXIS. Alkoholgehalte ausgewählter Lebensmittel. Alcohol contents in selected foods. B. WINDIRSCH, B. BRINKMANN, H. TASCHAN. In: <http://www.ernaehrung-nutrition.at/cms/nutrition/attachments/5/1/1/CH0163/CMS1233673857191/windrisc.pdf>.
- (6) <http://www.handelsblatt.com/panorama/aus-aller-welt/us-studie-biergeschmack-loest-gluecksgefuehle-aus/8074156.html>