

Anmoderation: Jeder fünfte Mensch in der Schweiz trinkt so viel Alkohol, dass er damit seine Gesundheit riskiert. 250.000 sind alkoholabhängig, schätzen Fachleute. Die genaue Zahl ist auch deshalb so schwer zu ermitteln, weil viele Menschen mit Alkoholproblemen sich keine Hilfe suchen. Aus Scham. Der heutige Schweizer Aktionstag Alkohol steht deshalb unter dem Motto: „Das Tabu brechen.“ Die Initiatoren wollen deutlich machen, dass alkoholranke Menschen nicht als charakter- oder willensschwach geächtet werden dürfen.

Auch die Journalistin Gaby Guzek hat aus Scham und Schuldgefühlen ihren Alkoholkonsum verheimlicht. Heute redet sie offen darüber - und ermutigt andere, das ebenso zu tun.

Frage: Wie lange haben Sie getrunken?

O-Ton: Mindestens 20 Jahre lang habe ich zu viel getrunken, davon acht bis 10 Jahre sicherlich abhängig. Das Verrückte ist ja: Man redet sich ein, das merkt schon niemand. Ich habe sogar meine „geheimen“ Vorräte in Küchenschränken ganz hinten gehabt und war ernsthaft der Meinung, niemand in meiner Familie bekommt mit, wie viel ich wirklich trinke. Ich habe mich einfach geschämt. Es war unmöglich zu sagen: „Ja, ich bin Alkoholikerin.“

Frage: Wie haben Sie es geschafft, damit aufzuhören?

O-Ton: Ich bin von Natur aus neugierig: Ich bin Wissenschaftsjournalistin, mein Mann ist Arzt und Wissenschaftsjournalist. Wir haben zusammen recherchiert, weil wir herausfinden wollten, warum der Alkohol eigentlich so viel Macht hat. Was wir gefunden haben, hat mich sehr erleichtert und entlastet. Denn Alkoholismus hat eben wirklich nichts mit Willensschwäche oder Schuld zu tun, das weiß die Wissenschaft heute. Alkoholismus hat handfeste körperliche Gründe, ähnlich wie eine Depression.

Frage: Das klingt jetzt ein wenig merkwürdig. Können Sie das vielleicht noch ein wenig genauer erklären?

O-Ton: Klar hört sich das jetzt erstmal komisch an. Nehmen wir noch mal das Thema Depression als Beispiel. Früher wurde den Depressiven einfach gesagt: „Reiß Dich mal zusammen.“ Heute weiß man, dass Depressionen auf einer Störung im Serotoninhaushalt beruhen. Serotonin ist ein Nervenbotenstoff, der Glücksgefühle auslöst. Deshalb ist „reiß Dich mal zusammen“ für einen Depressiven auch wirklich keine Hilfe. Das weiß man heute ja auch.

Beim Alkoholiker ist es nicht viel anders. Auch bei ihm sind durch den Alkohol wichtige Nervenbotenstoffe durcheinander. Das betrifft nicht nur das Serotonin wie beim Depressiven, sondern auch viele andere Botenstoffe, die für unser Gefühlsleben und unsere Entspannung zuständig sind.

Ohne Alkohol fühlt man sich deshalb dann angestrengt, nervös, ängstlich, depressiv und antriebslos - und will wieder trinken, damit das aufhört.

Frage: Und wie hat Ihnen diese Erkenntnis dann dabei geholfen, vom Alkohol weg zu kommen?

O-Ton: Es ist was ganz Anderes, wenn Sie wissen: „Das ist ein körperliches Problem, mir machen gerade meine Nervenbotenstoffe vor, ich soll jetzt was trinken“, als wenn Sie selbst ja auch meinen zu willensschwach zu sein, um die Finger vom Glas lassen zu können. Mein Mann und ich haben unsere Recherche ja in einen Ratgeber verpackt, der vor kurzem erschienen ist. „Alkohol ade - der direkte Weg zurück zur Gesundheit“ heißt das Buch.

Wir haben schon so viele Zuschriften bekommen, in denen sich die Menschen genau dafür bedanken. Sie schreiben, sie hätten jetzt zum ersten Mal ihre Krankheit wirklich verstanden. Übrigens haben uns auch viele Angehörige geschrieben, die ebenso erleichtert sind, das Verhalten ihres Partners besser zu verstehen.