

Warum teilnehmen?

„Es lohnt sich immer, den Verzicht zu wagen“

Experten-Interview mit Prof. Dr. Anil Batra

Prof. Dr. Anil Batra leitet die Sektion Suchtmedizin und Suchtforschung am Universitätsklinikum Tübingen. Zusammen mit Dr. Anette Stiegler hat er das IRIS-Projekt ins Leben gerufen. Im Interview erklärt der Experte für Sucht und Abhängigkeit, warum der Verzicht auf Alkohol und Zigaretten so schwer fällt, wie man die Gründe für den Konsum verstehen lernen kann – und warum es sich lohnt aufzuhören.

Professor Batra, woran liegt es, dass eine Abstinenz oft so schwer fällt?

Batra: Überall lauern Versuchungssituationen. Wohlmeinende Freunde und Bekannte bieten einem ein Glas Wein oder eine Zigarette an. Oft hat man den Konsum auch ritualisiert, z.B. trinkt Alkohol, um den Feierabend einzuläuten, raucht, um Stress zu reduzieren oder sich zu belohnen. In den wenigen Fällen, wo jemand tatsächlich abhängig wird, kommen noch Entzugssymptome hinzu. Natürlich bedeutet Tabak- und Alkoholkonsum nicht immer gleich Abhängigkeit. Dennoch: Rauchen ist jederzeit schädlich. Alkoholkonsum – insbesondere während der Schwangerschaft – schadet der Gesundheit des ungeborenen Kindes auch in geringen Mengen.

Wie entsteht eigentlich Abhängigkeit?

Körper und Gehirn richten sich darauf ein, regelmäßig den Suchtstoff zu bekommen. Verzichtet man darauf, bringt das die Regulationsprozesse im Gehirn ins Ungleichgewicht. Man erlebt Schlafstörungen, Verstimmungszustände, Unruhe, aber auch Angst, fühlt sich häufig irritiert oder verärgert. Um diese Symptome abzubauen, so die Lern-Erfahrung, sei Alkohol oder die Zigarette die Lösung.

Was sind die wichtigsten Schritte zu einem Verzicht auf Zigaretten oder Alkohol?

Wichtigste Voraussetzung ist die Motivation – dass Sie motiviert sind, auf den Konsum zu verzichten. Dann können Sie zum Beispiel öffentlich mitteilen, aufgrund der Schwangerschaft auf Zigaretten oder Alkohol verzichten zu wollen. Freunde und Bekannte werden Sie dann weniger zum gemeinsamen Konsum aufzufordern. Verzichten Sie darauf, rückfallgefährliche Situationen aufzusuchen – zum Beispiel die Gesellschaft mit anderen Rauchern und Alkohol trinkenden Personen oder typische Stress-Situationen. Ändern Sie alte Gewohnheiten. Auf diese Weise verhindern Sie, abends vor dem Fernseher, in der Gastwirtschaft oder bei Freunden wieder in alte Konsumgewohnheiten zu verfallen. Wichtig ist die Unterstützung des Partners. Vor allem aber sollten Sie sich selbst fragen: Welche Funktion hat der Konsum? Dient er der Entspannung, der Selbstbelohnung oder der Überwindung von Langeweile? Dann gilt es, Alternativen zu finden. Ist eine depressive Verstimmung, Angst oder der Ärger der Grund? Hier können Sie auch psychologische Hilfe aufsuchen.

Die Schwangerschaft ist eine intensive und oft auch stressige Zeit. Viele fragen sich: Warum muss ich ausgerechnet jetzt auf die Zigarette oder das Glas Rotwein verzichten?

Natürlich kann die Schwangerschaft Stress bedeuten. Sie bringt eine große Umstellung für Alltag und Leben mit sich. Ich kann absolut nachvollziehen, dass jemand durch das Rauchen oder den Genuss von Alkohol Anspannung und Stress bewältigen möchte. Aber: Alkohol und Tabak sind keine gesundheitsverträglichen Mittel – daher kann ich jeder Frau nur davon abraten. Ich möchte Ihnen Mut machen: Holen Sie sich die Unterstützung anderer Personen, und Sie können den Verzicht gut meistern. Auch eine Beratungsplattform wie IRIS gibt wichtige Tipps. In dem Programm begleiten wir Sie in jedem einzelnen Schritt, der es leichter macht, den Verzicht durchzuhalten. Ja, es lohnt sich immer, den Verzicht zu wagen – der gesundheitliche Profit für Mutter und ungeborenes Kind sind der größte Lohn!

Wie genau hilft IRIS?

IRIS ist ein verhaltenstherapeutisches Beratungsprogramm auf dem neuesten Stand der Suchttherapie mit zahlreichen psychologischen Tipps und Anleitungen. Wir helfen Ihnen, den Verzicht zu wagen, Ihre Motivation zu stärken und mit schwierigen Situationen umzugehen. Bei einer Abhängigkeit von Alkohol kann IRIS den direkten Kontakt zum Therapeuten nicht ersetzen, aber vielleicht helfen, die erforderlichen Schritte zu klären. IRIS hilft insbesondere Frauen, die nicht abhängig sind, aber dennoch Unterstützung beim Verzicht auf Alkohol oder Tabak bekommen möchten.

Was können Frauen, die ihren Konsum stoppen, Positives erwarten?

Langfristig gesehen hat der Verzicht natürlich positive Konsequenzen für das ungeborene Kind. Aber auch kurzfristig merken Sie schnell die positiven Effekte: Die körperliche Fitness wird besser, insbesondere Atmung und Ausdauer. Es bleibt mehr Geld in der Kasse. Vielleicht erleben Sie auch eine gehörige Portion Stolz, dass Sie den Tabakkonsum eingestellt haben oder stark geblieben sind, als Alkoholkonsum möglich gewesen wäre.

Das Leben während der Schwangerschaft ist reichhaltig und voller Herausforderungen – da fällt der Konsum von Genussmitteln wie Alkohol oder Tabak neben all den anderen Anforderungen und Vorteilen der Schwangerschaft nicht ins Gewicht. Der langfristige Gewinn, ein gesundes Kind zu haben, ist ein lohnenswertes Ziel.