



Sendlinger Anzeiger

[Kontakt](#) [Verlag](#) [Home](#) [Suche](#)

Redaktion | Anzeigen | Termine | Leserservice | Verlag | Münchenweit

lokales • Sport • Gewinnspiel • Polizei+Feuerwehr • Schulen+KITas • Jugend • Kurz gemeldet • **Archiv**

KW 05-06 

Kontrolliert trinken?

Seit drei Jahren bietet das Beratungs- und Therapiezentrum TAL 19 das Gruppenprogramm zum kontrollierten Trinken (AkT) an. Gerade wurde der achte Kurs abgeschlossen und der Erfolg hat sich wiederholt: Gegenüber Kursbeginn haben die Teilnehmer ihren Alkoholkonsum um durchschnittlich 43% senken können. Die bisher durchgeführten 1-Jahres-Katamnesen ergaben eine stabile Alkoholreduktion von 33% nach einem Jahr.

Anfeindungen gegen AkT erreichen TAL 19 bis heute vor allem von Selbsthilfverbänden und Psychotherapeuten oder Ärzten, so TAL-19-Leiter Christoph-Peter Teich: Das Programm würde trockene Alkoholiker verunsichern oder solle ihnen den Konsum von Alkohol wieder schmackhaft machen, so die Vorwürfe. AkT richte sich aber ausdrücklich nicht an trockene Alkoholiker, die ihre zufriedene Abstinenz oftmals erst nach langem, mühsamem Weg erreichen konnten. Angesprochen werden von TAL 19 in erster Linie Alkoholtrinker mit sogenanntem schädlichen Gebrauch. Dies sind Menschen, die sich oft im Vorfeld der Sucht bewegen, aber (noch) nicht abhängig sind. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) gibt als gesundheitlich unbedenkliches Limit zwei Flaschen Bier oder zwei Schoppen Wein (bei Frauen die Hälfte) an. Zur Verhinderung einer Gewöhnung werden von TAL 19 zudem zwei alkoholfreie Tage pro Woche empfohlen.

Auch nach einem AkT-Training liegen viele Teilnehmer noch über dieser Grenze, aber sie konnten ihren Konsum deutlich reduzieren und damit etwas für ihre Gesundheit tun. Was sich im Drogenbereich als Risikominimierung (»harm reduction«) etwa in der Substitution durchgesetzt hat, ist in Deutschland im Alkoholbereich noch Neuland. Dabei gehören Reduktionsprogramme vor allem in angelsächsischen Ländern seit langem zum Standardangebot. Derzeit ist TAL 19 (www.tal19.de) die einzige Suchtberatungsstelle im süddeutschen Raum, die dieses Angebot neben den bewährten Abstinenztherapien vorhält.

Anmeldungen zum nächsten Kurs, der am 14. März beginnt, werden ab jetzt angenommen. Beratung zum kontrollierten Trinken bietet rund um die Uhr auch die Sucht-Hotline (Tel. 28 28 22 oder Mail kontakt@suchthotline.info). Ein Forum zum Thema wurde unter www.suchthotline.info eingerichtet. saz