

Alkoholfreies Bier bei Alkoholsucht?

Bei der Diagnose Alkoholabhängigkeit stellt sich die Frage, ob man alkoholfreies Bier trinken kann oder besser darauf verzichtet.

«Ich habe die Diagnose Alkoholabhängigkeit. Nun bin ich schon seit einem Jahr trocken. Wenn es heiss ist, würde ich gerne ab und zu ein alkoholfreies Bier trinken. Ist das ein Problem? Und kann man auch vom alkoholfreien Bier abhängig werden?»

An dieser Frage scheiden sich die Geister, vor allem bei den Betroffenen: Wir haben (ehemalige) Alkoholabhängige in Beratung, welche seit Jahren auf ihr alkoholfreies Bier schwören. Andererseits kennen wir auch Leute mit Alkoholproblemen, welche sich niemals auch nur ein Glas eines alkoholfreien Biers erlauben würden. Aus fachlicher Sicht gibt es Argumente dafür und dagegen. Letztlich muss dies jede Person für sich entscheiden.

Türöffner zum Alkohol?

Das Hauptthema bei der Frage pro und kontra alkoholfreies Bier ist die Gefahr, dass man vom alkoholfreien wieder auf das alkoholhaltige Bier umsteigen könnte. Hierzu sind die Erfahrungen sehr unterschiedlich. Es gibt Personen, für welche das alkoholfreie Bier ein guter Ersatz für Alkohol ist und bleibt: Sie schätzen den Geschmack und brauchen die Wirkung des Alkohols nicht. Andere haben negative Erfahrungen gemacht: Nur schon der Geschmack des Bieres ist für sie ein «Trigger» oder Auslöser für den starken Wunsch nach dem Rausch. Für diese ist es wichtig, wenn sie kein alkoholfreies Bier trinken.

«Alkoholfrei» ist nicht immer alkoholfrei

Vielleicht sorgen Sie sich wegen der Restmenge Alkohol (maximal 0,5%), welche in den meisten alkoholfreien Biersorten drin ist? Sie müssten mindestens die zehnfache Menge trinken, um die gleiche Wirkung zu spüren wie beim «normalen» Bier. Eine leichte Wirkung ist frühestens ab 0,1 Promille spürbar – schon dafür bräuchten Sie in



der Regel mehr als 1,5 Liter. Und das müssten Sie schnell trinken, denn in spätestens einer Stunde wäre diese Menge Alkohol schon wieder abgebaut. Es gibt allerdings Einschränkungen: Wenn Sie für das Strassenverkehrsamt einen Abstinenznachweis erbringen müssen, wird ausdrücklich davor gewarnt, alkoholfreies Bier zu

konsumieren. Ebenso sollten Personen, welche das Medikament Antabus einnehmen, auch darauf verzichten. Aber es gibt einen Ausweg: Im Handel findet man auch «echtes» alkoholfreies Bier mit 0,0%!

Suchtfaktor Alkohol

Nun zu Ihrer Frage, ob man vom alkoholfreien Alkohol abhängig werden kann. Natürlich könnte man eine Person als «süchtig» bezeichnen, wenn sie nicht mehr auf ihr tägliches alkoholfreies Bier verzichten kann. Solange sie jedoch keine negativen Auswirkungen davon trägt, spielt es keine Rolle. Auch wenn theoretisch jedes genussreiche Verhalten süchtig machen kann – der stärkste Suchtfaktor beim Bier ist der Alkohol.

Die ags-Beraterinnen und -Berater beantworten an dieser Stelle am Telefon, per E-Mail oder schriftlich an unten stehende Adresse Ihre Fragen.

**Suchtberatung ags, Brugg,
Zürcherstrasse 1202, 5210 Windisch,
Tel. 056 441 99 33, Fax 056 441 99 67,
brugg@suchtberatung-ags.ch;
www.suchtberatung-ags.ch**