

Ein Gläschen in Ehren ...

DHS Info



*Fördert Alkohol die
Gesundheit?*

Ein Gläschen in Ehren?

Häufig liest man, ein Gläschen in Ehren könne nicht schaden, im Gegenteil, maßvoll getrunken, fördere Alkohol die Gesundheit. Rotwein schütze vor dem Herzinfarkt, Bier spüle die Nieren durch, Wein sei gut für die Durchblutung der Leber. Kurz: Regelmäßiger Genuß von Alkohol verlängere das Leben.

Aber das ist falsch. Alkohol ist weder ein Medikament, noch dient er gar der allgemeinen Gesundheitsförderung.



Es gibt keinen risikofreien Alkoholkonsum, lediglich verhältnismäßig risikoarme Trinkmengen: Für Männer pro Tag 3 mal bis zu 1/4 Liter Bier der 3 mal bis zu 1/8 Liter Wein, für Frauen 2 mal 1/4 Liter Bier oder 2 mal 1/8 Liter Wein.

Alles, was darüber hinausgeht, erhöht das Risiko für zahlreiche Erkrankungen wie Krebserkrankungen und Störungen im Gefühlsleben wie Depressionen. Insgesamt erhöht sich das Risiko für psychische und physische Folgeschäden.

Bei Infarkt gefährdeten Männern im mittleren und höheren Alter können sehr geringe Alkoholmengen vielleicht gegen das Infarktisiko schützen. Es gibt jedoch keinen Grund für abstinent lebende Menschen, deshalb mit dem Trinken anzufangen. Frauen, die noch nicht in den Wechseljahren sind, neigen ohnehin nicht zum Herzinfarkt, da bringt Alkohol, auch in geringen Mengen, keine schützende Wirkung. Im Gegenteil: Alkohol erhöht die Gefahr, an Brustkrebs zu erkranken und während der Schwangerschaft schadet Alkohol dem Ungeborenen.





In Deutschland gehen fast 6 Millionen Männer und Frauen leichtfertig mit Alkohol um, 2,4 Millionen betreiben Alkohol-Missbrauch, 1,6 Millionen sind von Alkohol abhängig, also alkoholkrank. Ein vielschichtiges Gefüge von Ursachen kann zum Alkoholismus führen, dazu gehören die psychische Disposition, die familiäre oder soziale Situation, aber auch eine ererbte Anlage zum Alkoholismus. Kinder von Alkoholkranken haben ein vierfach höheres Risiko, selbst alkoholkrank zu werden; diese Menschen müssen also besonders sorgfältig auf ihren Umgang mit Alkohol achten.

Natürlich spielen die Menge, die täglich getrunken wird, und die Regelmäßigkeit, mit der dieses geschieht, eine Rolle. Je weniger regelmäßig getrunken wird, desto geringer ist die Gefahr zu erkranken oder abhängig zu werden.

Doch bei ohnehin gefährdeten Menschen können selbst geringe Mengen bei regelmäßigem Konsum ausreichen, um Abhängigkeit oder Krankheiten zu erzeugen.



Mögliche Erkrankungen

Leber und Bauchspeicheldrüse

Die gefährlichste Folge von zu viel Alkohol ist für die Leber die Entwicklung der Alkoholzirrhose, also der Schrumpfleber, eine letztlich zum Tode führende unheilbare Krankheit. Männer, die 40 - 60 Gramm Alkohol pro Tag trinken, haben ein sechsmal höheres Risiko, an Leberzirrhose zu erkranken als Männer, die weniger trinken. Für Männer, die 61 - 80 Gramm Alkohol täglich konsumieren, steigt das Risiko auf das über 50-fache.

Noch einmal zur Verdeutlichung:

Ein kleines Glas alkoholischer Getränke enthält ungefähr 10 g reinen Alkohol.

So viel ist enthalten z. B. in einem kleinen Bier (0,2 l = 8 g, 0,33 l = 13 g), einem Achtel Liter (0,125 l) Wein bzw. Sekt oder einem Korn (4 cl, 32 Vol.-%)

Während Lebererkrankungen in der Regel schmerzfrei sind und man sie deshalb auch oft erst feststellt, wenn es zu spät ist, sind chronische Entzündungen der Bauchspeicheldrüse – auch sie oft eine Folge von Alkoholmissbrauch – äußerst schmerzhaft, wenn auch seltener als Lebererkrankungen.



Magen und Darm

Der Konsum von mehr als 30 - 40 Gramm Alkohol pro Tag, egal in welcher Form, führt oft zu Verletzungen der Magenschleimhaut oder, als Folge des Erbrechens, zu Magenblutungen. Auch die Schleimhaut des Dünndarmes wird oft geschädigt. Bestimmte wichtige Nährstoffe können nicht mehr aufgenommen werden. Es kommt zu erheblichen Mangelerscheinungen, Störungen der Verdauung und der Aufnahme der Vitamine und Spurenelemente, deren Transport im Blut und deren Speicherung, der Aktivierung des Stoffwechsels und schließlich der Ausscheidung.

Herz-Kreislaufsystem

Chronischer Alkoholkonsum erhöht das Risiko für Herz und Kreislauf-erkrankungen.

Zu hoher Blutdruck, der jeder ärztlichen Behandlung widersteht, kommt bei Alkoholkonsumenten doppelt so häufig vor wie bei Menschen, die keinen Alkohol trinken.

Wegen des erhöhten Blutdrucks ist der Alkoholkonsum auch mit deutlich erhöhtem Schlaganfall-Risiko verbunden. Bei exzessivem Alkoholkonsum ist die Gefahr eines Hirnschlages oder mangelnder Gehirndurchblutung gegeben.



Störungen des Immunsystems Regelmäßiger und reichlicher Alkoholkonsum beeinflusst das Blut- und Immunsystem durch direkte oder indirekte Vergiftung des Stoffwechsels, durch die mangelnde Versorgung mit wichtigen Nahrungsbestandteilen und Spurenelementen. Die Abwehr von Infektionskrankheiten ist deshalb herabgesetzt. Infektionen wie Lungenentzündung oder Tuberkulose treten häufig als Folge von Alkoholismus auf.

Hormonelle Störungen

Durch zu viel Alkohol wird die Produktion der Sexualhormone schwer gestört. Beim Mann führt das oft zu Impotenz oder Hodenschrumpfung, zur Verweiblichung des Aussehens, zur Vergrößerung der Brustdrüsen und zur Schädigung des Samens. Bei Frauen erhöht bereits moderater Alkoholkonsum das Risiko für Brustkrebs.

Krebserkrankungen

Schon seit langem weiß man, daß bestimmte Krebserkrankungen durch den Konsum und Missbrauch von Alkohol gefördert werden, nicht nur die Entstehung von Leberkrebs, auch die von Speiseröhrenkrebs und anderen Krebserkrankungen des Mund- und Rachenraumes, von Darmkrebs und von Brustkrebs. Menschen mit erhöhtem Krankheitsrisiko, also mit einer entsprechenden eigenen Krankheits- oder Familienvorgeschichte von chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen oder Brustkrebs, sollten deshalb Alkohol eher meiden.



Schädigung des Ungeborenen

Besonders gefährlich ist Alkohol für die Ungeborenen im Mutterleib.

Das Risiko für eine alkoholabhängige Mutter, ein geschädigtes Kind zur Welt zu bringen, liegt bei rund 40%.

Alkoholkonsum während der Schwangerschaft kann körperliche Mißbildungen hervorrufen, Störungen des Zentralnervensystems oder Verhaltensstörungen des Kindes. Die meisten durch Alkoholmißbrauch der Mutter geschädigten Kinder sind unfähig, die täglichen Anforderungen des Lebens allein zu bewältigen.

Fazit

Alkoholkonsum ist nicht gesundheitsfördernd. Nur sehr geringfügiger Alkoholkonsum senkt unter Umständen für Menschen im mittleren oder höheren Alter das Risiko, bestimmte Herzerkrankungen zu erleiden.

Dies gilt jedoch nur, wenn jeden zweiten Tag höchstens ein Viertel Liter Bier oder ein Achtel Liter Wein getrunken wird. Wer regelmäßig mehr trinkt, erhöht damit keineswegs den Schutz vor bestimmten Herzerkrankungen, verstärkt aber die Gefahr, Opfer von anderen Krankheiten oder etwa einem Verkehrsunfall zu werden.

Die Infarktgefahr kann durch andere Vorsichtsmaßnahmen gesenkt werden: Durch den Verzicht auf das Rauchen, durch körperliche Aktivitäten und durch eine fettarme Ernährung.

Also: Vorsicht bei Alkohol! Alkohol ist kein Medikament. Alkohol, in Maßen getrunken, ist ein Genussmittel - aber zu viel davon ist Gift!

Impressum

Herausgeber



Deutsche Hauptstelle
gegen die Suchtgefahren e.V.
Postfach 13 69, 59003 Hamm
Tel. 0 23 81/90 15-0
Fax 0 23 81/90 15-30
eMail: info@dhs.de
Internet: www.dhs.de

Gefördert von der Bundeszentrale
für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
im Rahmen der Kampagne

Alkohol
*! Verantwortung
setzt die Grenze*

Postfach 91 01 52, 51071 Köln
eMail: order@bzga.de
Internet: www.bzga.de

BZgA-Info-Telefon: 02 21 / 89 20 31
Mo. - Do.: 10 - 22 Uhr
Fr. - So.: 10 - 18 Uhr

