



Alkohol und Gesundheit

Weniger ist besser!





Alkohol und Gesundheit – Weniger ist besser!

Immer wieder hört und liest man, ein Gläschen Alkohol könne nicht schaden. Im Gegenteil: Ein Glas Rotwein oder ein Kräuterschnaps seien gesund.

Das ist falsch!

Alkohol ist kein Medikament und fördert auch nicht die Gesundheit.

Alkohol ist ein Zellgift und kann bereits in geringen Mengen schädlich sein. Deshalb gilt auch für gesunde Menschen: Weniger ist besser!

Alkoholkonsum ist immer riskant

Deshalb sollte möglichst wenig oder gar kein Alkohol getrunken werden.

Das Krankheitsrisiko ist für gesunde Erwachsene nachweislich erhöht

- für Frauen, wenn sie täglich mehr als 12g reinen Alkohol trinken,
- für Männer, wenn sie täglich mehr als 24g reinen Alkohol trinken.

An wenigstens zwei bis drei Tagen pro Woche sollte ganz auf Alkohol verzichtet werden.

Diese Gläser enthalten ca. 10 Gramm Alkohol:



Bier
0,2l

Wein
0,1l

Sekt
0,1l

Likör
2x2 cl

Schnaps
2x2 cl



Viele Menschen unterschätzen die Risiken und Folgen

Was viele nicht wissen: Alkohol kann nicht nur abhängig machen, sondern ist insgesamt gesundheitsschädlich. Viele Krankheiten entstehen durch Alkoholkonsum. Wer häufig und viel Alkohol trinkt, stirbt oft früher.

- Jeder fünfte Mann und fast jede sechste Frau trinken zuviel.
- Alkoholkonsum ist für über 200 Krankheiten mitverantwortlich.
- Alle 7 Minuten stirbt in Deutschland ein Mensch in Folge von Alkoholkonsum oder durch den kombinierten Konsum von Alkohol und Tabak. Das sind 74.000 Menschen pro Jahr.



Leber und Bauchspeicheldrüse

Die Leber baut den Alkohol im Körper ab. Sie ist sehr empfindlich. Deshalb ist Alkohol so gefährlich. Er löst verschiedene Krankheiten aus:

- Leberschwellung
- Leberverfettung
- Leberschrumpfung
- Leberkrebs

Lebererkrankungen kündigen sich in der Regel nicht durch Schmerzen an (man wähnt sich über lange Zeit in Sicherheit). Unbehandelt verkürzen sie das Leben! Äußerst schmerzhaft sind dagegen Entzündungen der Bauchspeicheldrüse.

Mehr als 3 Gläser Bier oder Wein am Tag erhöhen bei Männern das Erkrankungsrisiko für eine Leberzirrhose um das 6-Fache. Für Männer, die täglich mehr als 5 Gläser Bier oder Wein trinken, steigt das Risiko auf das über 50-Fache.

Die Leber von Frauen baut Alkohol langsamer ab. Deshalb bekommen Frauen noch schneller als Männer Leberkrankheiten, wenn sie Alkohol trinken.

Magen und Darm

Hohe Mengen Alkohol, z. B. mehr als 3 Gläser Bier oder Wein am Tag, können die Magenschleimhaut entzünden und zu Blutungen führen. Auch die Schleimhaut des Dünndarms wird häufig geschädigt. Wichtige Nährstoffe können nicht mehr aufgenommen werden. Die Folge sind Mangelerscheinungen.

Krebs

Alkohol gehört zu den „Top Ten“ aller Stoffe, die Krebs auslösen. Besonders häufig gilt das für Krebserkrankungen in:

- Mund
- Rachen
- Speiseröhre
- Dickdarm
- Brustdrüse

Bei Frauen erhöht bereits gemäßigter Alkoholkonsum das Risiko für Brustkrebs. Menschen mit einer Krankheits- oder Familienvorgeschichte von Krebserkrankungen sollten Alkohol meiden.

Gesundheitliche Risiken auf einen Blick

Gehirn

- Hirnzellen sterben ab, bleibende Gehirnschäden
- Verlust von Gedächtnis, Orientierungs- und Auffassungsfähigkeit
- Intelligenzverlust
- Persönlichkeitsveränderungen
- Schlaganfall

Nerven

- Nervenentzündung
- Nervenzellen sterben ab

Weitere gesundheitliche Folgen

- Stoffwechselstörungen
- Hautveränderungen
- Übergewicht
- erhöhte Infektionsanfälligkeit
- Störungen der Potenz und des sexuellen Erlebens
- Erkrankungen der Muskulatur

Mundhöhle

Kehlkopf

Rachenraum

Speiseröhre

- erhöhtes Krebsrisiko

Herz-Kreislauf-System

- Herzrhythmusstörungen
- Herzmuskelentzündungen
- Bluthochdruck

(weibliche) Brustdrüse

- erhöhtes Krebsrisiko

Leber

- Leberschwellung
- Leberverfettung
- Leberschrumpfung
- Leberkrebs

Magen

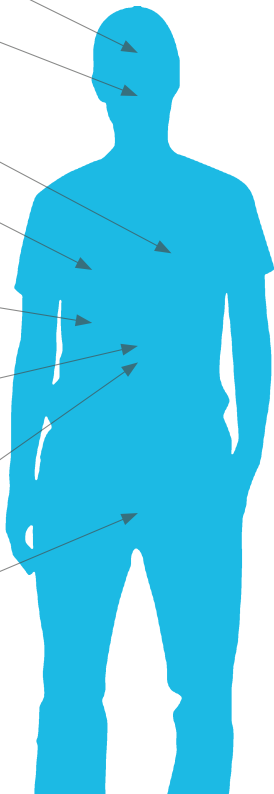
- Magenschleimhautentzündung

Bauchspeicheldrüse

- chronische und akute Entzündungen
- erhöhtes Krebsrisiko

Enddarm

- erhöhtes Krebsrisiko



Herz-Kreislauf-System/ Schlaganfall

Regelmäßiger Alkoholkonsum führt häufig zu

- Herzrhythmusstörungen
- Herzmuskelentzündungen
- Bluthochdruck

Alkoholtrinkende leiden doppelt so häufig wie Nichttrinker unter zu hohem Blutdruck. Oft ist dieser nicht mehr behandelbar. Das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, steigt deutlich.

Gehirn

Jeder Rausch zerstört Millionen von Gehirnzellen. Zunächst leiden Gedächtnis- und Konzentrationsfähigkeit sowie die Kritik- und Urteilsfähigkeit und später die Intelligenz.

Die Gehirnschäden können die Persönlichkeit verändern. Alkoholranke werden z. B. unzuverlässig, reizbar, depressiv und eifersüchtig.



Hormonelle Störungen

Durch Alkohol wird die Produktion der Sexualhormone gestört.

Mögliche Auswirkungen bei **Männern**:

- Impotenz
- Hodenschrumpfung
- Schädigung des Samens

Mögliche Auswirkungen bei **Frauen**:

- verminderte Fruchtbarkeit
- Zyklusstörungen
- vorzeitiger Beginn der Wechseljahre

Weitere gesundheitliche Folgen

- Das Immunsystem wird durch Alkoholkonsum geschwächt – Infektionskrankheiten haben ein leichteres Spiel.
- Die Haut verändert sich, sieht teigig und aufgedunsen aus.
- Alkohol ist kalorienreich. Der Bierbauch wächst auch bei Wein, Schnaps und Cocktails. Auch die Diabetes-Gefahr steigt (Zuckerkrankheit).



Alkohol in der Schwangerschaft

Jeder Schluck Alkohol geht vom Körper der Mutter direkt in den Körper des Ungeborenen über. Schon wenig Alkohol in der Schwangerschaft kann dem Kind im Mutterleib schaden.

Alkohol während der Schwangerschaft kann unter anderem zu folgenden Schäden führen:

- körperliche Missbildungen
- Störungen des Zentralnervensystems
- Verhaltensstörungen des Kindes

Die meisten durch Alkoholkonsum der Mutter geschädigten Kinder sind unfähig, die täglichen Anforderungen des Lebens selbstständig zu bewältigen, und benötigen lebenslang Unterstützung.

Es gibt für Schwangere keine unbedenkliche Trinkmenge und keine Schwangerschaftsphase, in der Alkoholkonsum unschädlich wäre.



Fazit



Alkohol ist gefährlicher, als man denkt!

- Alkoholkonsum ist immer mit Risiken verbunden.
- Jeder gewohnheitsmäßige Konsum kann der Gesundheit schaden.
- Viele Krankheiten entstehen durch Alkoholkonsum, denn das Zellgift Alkohol wirkt auf alle Organe.
- Die Gefahren sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich und von vielen Einflüssen abhängig: von den Genen, vom Körperbau, vom Alter und davon, ob man gesund ist.
- Man gefährdet die eigene Gesundheit und kann auch anderen mit Alkoholkonsum schaden (z. B. durch Alkohol im Straßenverkehr, am Arbeitsplatz oder durch Gewalt unter Alkoholeinfluss).
- Es gibt keine unbedenkliche Trinkmenge.

Deshalb gilt:

Alkohol? Weniger ist besser!



Westenwall 4
59065 Hamm
Tel. +49 2381 9015-0
Fax +49 2381 9015-30
info@dhs.de
www.dhs.de

gefördert durch:



Deutscher Caritasverband e. V.
www.caritas.de



Stiftungsfamilie BSW & EWH
www.stiftungsfamilie.de

Weitere Informationen sowie Kontakt zu
Beratungsstellen finden Sie unter www.dhs.de
und www.suchthilfeverzeichnis.de

Text/Redaktion

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS)
Christina Rummel, Christine Kreider,
Dr. Raphael Gaßmann

Auflage

4.100.12.18
Dezember 2018