



Über den Durst getrunken – das passiert zu vielen Menschen zu oft.

Foto: imago

Die Dosis macht's

Alkohol kann Genuss sein – ein Zuviel macht jedoch krank

Ein Gläschen Alkohol in Ehren, kann niemand verwehren. Das stimmt und trifft auf gesunde Erwachsene zu. Doch wenn schon ein 7-Jähriger im Vollrausch mit 2 Promille Alkohol im Blut in eine Klinik eingewiesen wird, wie vor Kurzem in Berlin geschehen, dann regt das die Diskussion um den Missbrauch von Alkoholkonsum erneut an. Das LW hat sich bei einem Experten informiert, was beim Alkoholkonsum erlaubt ist beziehungsweise wann darauf verzichtet werden sollte.

Die Kurve zwischen gesundem und ungesundem Alkoholkonsum zu bekommen, ist nicht einfach: Auf der einen Seite mehren sich die Berichte über gesundheitsfördernde Eigenschaften von gemäßigtem Alkoholkonsum, auf der anderen Seite sind die negativen Folgen vielfältig.

Unbestritten ist, dass beispielsweise das Genussmittel Wein gesundheitsfördernde Wirkungen auf die Blutgefäße hat. „Leider ist das aber auch alles,

was am Alkoholkonsum gut ist“, so Prof. Helmut Karl Seitz vom Alkoholforschungszentrum an der Universität Heidelberg. Der Experte fand derart deutliche Worte auf einem Journalistenseminar der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Nun sind Vollrauschtrinker – junge wie erwachsene – nicht die klassischen Weinkonsumenten. Zudem ist bekannt, dass ein missbräuchlicher Alkoholkonsum negative Konsequenzen hat. Über den Umfang und die Schwere der Konsequenzen sei die Bevölkerung aber immer noch nicht ausreichend informiert, bedauerte Seitz. „Jeder sollte sich bewusst machen, welche Gefahren beziehungsweise wie viele Erkrankungen und auch wie viel Leid mit einem Zuviel an Alkohol einhergehen kann!“, so Seitz. Er stellte einige Daten vor, die „belegen, wie missbräuchlich in unserer Gesellschaft mit Alkohol umgegangen wird“:

- Knapp 27 Prozent der Männer und 16 Prozent der Frauen

überschreiten nach der Nationalen Verzehrsstudie II die (laut DGE) akzeptable Menge an Alkohol pro Tag. Wie viel das ist: siehe Kasten rechts!

- Laut Suchtbericht 2008 sind rund 1,6 Mio. Einwohner alkoholabhängig. 2 Mio. leiden aufgrund von Alkoholmissbrauch an Folgeerkrankungen und bei 5,9 Mio. Einwohnern wird von riskantem Alkoholkonsum gesprochen.
- Ein Viertel der Jugendlichen trinkt mindestens ein Mal pro Woche Alkohol. Das Einstiegsalter liegt bei 14 Jahren. Elf Prozent trinken bereits vor dem 15. Lebensjahr, 13 Prozent davon in gesundheitsschädigender Menge. 16 000 Jugendliche sind in Deutschland alkoholabhängig oder stark alkoholgefährdet.
- Ein zunehmendes Problem ist das Rauschtrinken: 2008 wurden 23 000 Jugendliche nach Alkoholexzessen in Krankenhäusern behandelt. Es gab etliche Tote.
- Vom sogenannten fetalem Alkoholsyndrom sind 6 000 Kinder pro Jahr betroffen, weil die Mütter während der Schwangerschaft Alkohol getrunken haben. „Ein Glas Alkohol zum falschen Zeitpunkt reicht das schon“, alarmierte Seitz. Die Folgekosten durch alkoholindizierte Erkrankungen lagen,

Akzeptable Alkoholmenge

- beim Mann: 20 g Alkohol pro Tag
- bei der Frau: 10 g Alkohol pro Tag

Beispiele:

- 1 Glas Bier (0,2 l): 8 g Alkohol
- 1 Viertel Wein (0,25 l): 20 g Alkohol
- 1 Glas Sekt (0,1 l): 9 g Alkohol
- 1 Schnapsglas mit Spirituosen (0,02 l): mehr als 5 g Alkohol.

so der Experte, laut Suchtbericht 2008 bei 24,4 Mrd. Euro.

Alkoholfreie Tage einlegen

„Die Dosis, die jeder Mensch an Alkohol verträgt, ist unterschiedlich“, so der Experte. Gründe hierfür seien die Genetik und andere Erkrankungen, die durch Alkohol auch in kleinen Dosen verstärkt würden (siehe Kasten unten). Eine sichere tägliche Alkoholdosis würde es nicht geben. Man spreche daher von einer „risikoarmen Schwellendosis“ beziehungsweise der „akzeptablen Al-

Empfehlungen zum Umgang mit Alkohol

- Verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol.
- Eltern sollten in Bezug auf ihren Alkoholkonsum Vorbild für ihre Kinder sein.
- Für gesunde Erwachsene: mindestens zwei alkoholfreie Tage pro Woche einhalten.
- Alkohol komplett meiden: am Arbeitsplatz, bei der Bedienung von Maschinen, im Straßenverkehr, beim Sport, in der Schwangerschaft und während der Laktation, nach Behandlung einer Alkoholabhängigkeit und bei Einnahme bestimmter Medikamente.
- Kein Alkohol für Kinder.
- Jugendliche sollten Alkohol weitgehend meiden.
- Menschen mit einem genetischen Risiko für alkoholassoziierte Erkrankungen sollten nur gelegentlich Alkohol trinken. Hierzu zählen: Personen, bei denen mindestens ein Elternteil alkoholabhängig ist beziehungsweise bei denen Brust- oder Darmkrebs festgestellt wurde.
- Menschen mit erworbenen Erkrankungen, die durch Alkohol verschlechtert werden können, sollten Alkoholkonsum reduzieren. Dazu zählen Leber-, Pankreas-, Stoffwechsel-, neurologische- und psychiatrische Erkrankungen sowie Rhythmusstörungen und Bluthochdruck.



Professor Helmut Karl Seitz vom Alkoholforschungszentrum an der Universität Heidelberg. Foto: Lehmkuhler

koholmenge“. Seitz erklärte: „Der gesunde Mensch muss nicht auf Alkohol innerhalb der genannten Grenzen verzichten, sofern er den Verbrauch unter Kontrolle hat. Hilfreich sind hierbei auch alkoholfreie Tage.“

Folgen des Alkoholmissbrauchs

Was jeder, der gerne mal ein Gläschen trinkt, schon erlebt habe, sei – neben dem Genuss – dass Alkohol kurzfristig aufmunternd wirke, aber auf Dauer schlapp und müde mache. „Bereits eine kleine Dosis Alkohol mindert die Muskelleistung. Und für Männer interessant: Alkohol lässt den Testosteronspiegel sinken und verschlechtert damit ihre Prostatafunktion und Reproduktionsfähigkeit.“ Auch der vielzitierte „Bierbauch“ komme nicht von ungefähr. Dazu Seitz: „Ursache der dickmachenden Wirkung von Alkohol kann ein Appetit steigernder Effekt des Alkohols sein. Abgesehen davon liefert Alkohol reichlich leere Kalorien, die zur Entstehung von Übergewicht beitragen können.“ 1 Liter „flüssiges Brot“, so rechnet die DGE vor, enthält mit circa 400 Kilokalorien genauso viel Energie wie eine Tafel Schokolade.

In Bezug auf die körperlichen Auswirkungen von Alkohol, warnte Seitz wiederholt eindringlich: „Alkohol schädigt jedes Organ des menschlichen Körpers, mit Ausnahme der Arterien, und führt daher zu unzähligen Erkrankungen. Es besteht ferner die

Kalorien

Mit 7 Kilokalorien pro Gramm ist der Energiegehalt von Alkohol fast so hoch wie der von Fett mit 9 Kilokalorien. Die gleiche Menge Zucker beziehungsweise Eiweiß liefert nur 4 Kilokalorien.

Gefahr, bereits bestehende Krankheiten zu verstärken.“ Der Zusammenhang zwischen Alkohol und Krebs sei zudem schon lange bekannt. „Bei den Verdauungsorganen sind dies Tumore in Mund, Rachen und Kehlkopf, in der Speiseröhre, im Dick- und im Mastdarm sowie in der Leber“, sagte der Experte. Man zähle jährlich 20 000 Todesfälle aufgrund alkoholischer Lebererkrankungen – „wahrscheinlich sind es sogar mehr“, so Seitz. Durch alkoholbedingte Erkrankungen würden Betroffene im Durchschnitt sogar 20 Jahre früher sterben. – Nach diesen Informationen wurde Seitz gefragt, ob er denn selbst Alkohol konsumiere. „Durchaus“, lautete die Antwort. „Ich genieße das Glas Wein in geselliger Runde.“ Er riet: „Erwachsene, die einen verantwortungsbewussten Umgang mit alkoholischen Getränken pflegen, sind nicht nur ein Vorbild für Kinder, sondern sie schützen auch ihren Körper vor negativen Wirkungen des Alkohols.“ SL



So kann man entspannen: Mit einem Glas Wein, einem guten Buch und knisterndem Kaminfeuer. Foto: imago

Infos im Netz – Selbsthilfegruppen – Kliniken

- Viele Informationen und Downloads unter www.bzga.de (Link: Suchtvorbeugung/Alkoholprävention)
- www.bist-du-staerker-als-alkohol.de – diese Seite für Jugendliche enthält unter anderem einen Alkoholtest „Was weißt du über Alkohol?“
- www.dhs.de – Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. bietet umfassende Informationen zum Thema; unter anderem auch Kontakt zu „Selbsthilfegruppen“ (als Suchwort eingeben).
- www.klinik-blitz.de – Suche nach Suchtkliniken sortiert nach Bundesländern
- www.selbsthilfe-alkoholiker.de – Forum für Angehörige und Betroffene.
- www.alkohol-hilfe.de – diese Seite bietet die Möglichkeit, Selbsthilfegruppen sortiert nach Städtenamen zu finden.

Gutes Selbstwertgefühl

Einen wichtigen Tipp, wie man die Krankheit Alkohol vermeiden kann, liefert die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: „Der beste Schutz gegen die Alkoholabhängigkeit ist ein gutes Selbstwertgefühl. Die Gefahr von Missbrauch und Abhängigkeit ist um so größer, je früher mit dem Konsum von Alkohol begonnen wird.“ SL