



Alkohol mit Maß –
oder doch *besser*
abstinent?



STEPHAN FREIBURGHaus
Chefredaktor «Leben und Gesundheit»

Vor mehr als 20 Jahren führte ich ein interessantes Gespräch mit einem evangelischen Pastor. Als Küchenchef in einem der besten Gourmet-Restaurants der Region war mein ganzer Stolz ein reichhaltiger Weinkeller. Flaschen aus aller Herren Länder und in verschiedensten Preisklassen zierten die Regale. Meine Gesundheit war durch meinen maßlosen Arbeitseinsatz sehr angeschlagen. Kompensiert wurden die Strapazen der vielen Überstunden mit Alkohol und dem Konsum leichter Drogen. Zwei Pack Zigaretten pro Tag waren Standard. Mein Zustand verschlechterte sich zusehends, sodass der Arzt riet, gänzlich auf Alkohol, Zigaretten und natürlich auch auf die Drogen zu verzichten.

«Gegen ein Glas Rotwein zu einem guten Essen ist nichts einzuwenden, ich kann doch mit Alkohol umgehen», argumentierte ich im Gespräch mit dem Pastor. Ohne Umschweife antwortete dieser: «Ich glaube, ich könnte maßvoll mit Alkohol umgehen. Ein Glas Rotwein zum Essen und nichts darüber wäre für mich kein Problem. Aber stellen Sie sich vor, nach einer Vermählung, beim Hochzeitsmahl, trinke ich EIN Glas Wein. Wie weiß der Jugendliche, der mich beobachtet, dass es für mich nur bei diesem einen Glas bleibt?»

Wie verhält es sich mit dem Alkoholkonsum? Ist Mäßigkeit oder doch eher Enthaltensamkeit angesagt?

WHO zu Alkohol und Gesundheit

Gemäß dem diesjährigen «Globalen Status Bericht über Alkohol und Gesundheit» der WHO wurde Folgendes festgehalten:

- **Weltweit wurden im Jahr 2010 6,2 Liter Reinalkohol (zu Reinalkohol siehe Infobox) pro Person (15+) konsumiert. Übertragen: 13,5 Gramm Reinalkohol pro Tag und Person.**
- **Weltweit betreiben ca. 16 % der Trinker (15+) schweres episodisches Trinken (sogenanntes exzessives Trinken oder Rauschtrinken).**
- **Im Allgemeinen gilt: Je größer der ökonomische Wohlstand eines Landes, umso mehr Alkohol wird konsumiert und umso geringer die Abstinenz. In der Regel haben die Länder mit den höchsten Einkommen auch die höchste Alkohol-pro-Kopf Rate und damit auch die höchste Rate an episodischen exzessiven Trinkphasen.**

Weiter hält dieser Bericht fest, dass Alkohol eine psychoaktive Substanz mit abhängigkeits-erzeugenden Eigenschaften ist. Psychoaktiv bedeutet, dass Alkohol Einfluss auf den menschlichen Verstand und die menschlichen Leidenschaften nimmt. Alkoholmissbrauch steht weltweit auf Platz 5 der Ursachen für Krankheit, Behinderung und

Tod. Er ist ein ursächlicher Faktor für mehr als 200 Krankheiten und Verletzungen. Er führt zu gesundheitlichen Problemen wie Alkoholabhängigkeit, Leberzirrhose und Krebs. Jährlich sterben ca. 3,3 Millionen Menschen durch Alkoholmissbrauch.¹ Zu bedenken ist auch, dass dieser Umstand schwerwiegende soziale und wirtschaftliche Folgen sowohl für den Einzelnen als auch für die Gemeinschaft mit sich bringt.



Reinalkohol

Ein kleines Glas Bier (0,25 l) enthält bei einem Alkoholgehalt von ca. 4,8 Vol.-% ungefähr 10 g reinen Alkohol, ein Glas Sekt (0,1 l) mit einem Alkoholgehalt von 11 Vol.-% enthält etwa 9 g, ein Achtel Glas Wein (0,125 l) mit einem Alkoholgehalt von 11 Vol.-% enthält etwa 11 g reinen Alkohol, mit einem Gläschen Spirituosen (4 cl), etwa einem Schnaps oder Magenlikör, mit einem Alkoholgehalt von ca. 33 Vol.-%, nehmen Sie auch ungefähr 11 g reinen Alkohol zu sich.

BZgA; kenn-dein-limit.de

¹ Allein in Deutschland sterben jährlich 14'500 Menschen an den Folgen eines übermäßigen Alkoholkonsums. Damit kommen vier Mal mehr Menschen durch Alkoholmissbrauch ums Leben als durch einen Verkehrsunfall.

Rauschtrinken (Binge Drinking)

Die WHO definiert Rauschtrinken (engl. Heavy Episodic Drinking – HED) als den Konsum von 60 oder mehr Gramm Reinalkohol, der mindestens einmal pro Monat zu einem einzigen Anlass eingenommen wird. Dies entspricht in den meisten Ländern 6+ Standard Drinks. Das Maß des konsumierten Alkohols während eines einzelnen Anlasses ist ausschlaggebend für viele akute Konsequenzen des Trinkens – wie Alkoholvergiftungen, Verletzungen und Gewalt. Rauschtrinken ist immer mit schädlichen Folgen verbunden, selbst wenn die durchschnittliche Menge längerfristig relativ niedrig ausfällt. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht sich deutlich. Außerdem steigt die Gefahr, einem Schlaganfall zu erliegen.



Alkoholkonsum auf dem Prüfstand

Wozu alle diese Fakten? Ist es nicht so, dass schlussendlich jeder Mensch selber entscheidet, ob er Alkohol trinkt oder nicht? Und wenn er trinkt, kann er ja auch das Maß selber festlegen, oder? Vielerlei Erfahrungen zeigen, dass das gar nicht so einfach ist. Der Alkohol ist gesellschaftstauglich geworden und wird kaum hinterfragt. Eltern, Freunde, Vorgesetzte und auch der Pastor, der uns traut, trinken Alkohol. Warum sollte man die Sache in Zweifel ziehen? Und dann bleibt immer noch offen, was maßvoll tatsächlich bedeutet? Ist darin inbegriffen, hie und da einen leichten «Schwips» zu haben?

Ein weiterer Faktor ist der Gruppendruck. Eine Feier ohne Alkohol ist unter «normalen» (oder sind sie abnormal?) Jugendlichen und auch Erwachsenen heutzutage beinahe undenkbar. Dabei wird Alkohol unbemerkt zur «Einsteigerdroge», hält her als «Frustkiller» und wird zum unverzichtbaren «Stimmungsmacher» und «Schamtöter». Verdrängt oder

gar nicht erkannt wird, dass er immer mehr Leichen hinterlässt. «Alkohol ist das Drahtseil, auf dem du stehst – Alkohol ist das Schiff, mit dem du untergehst», formuliert Herbert Grönemeyer in seinem Song «Alkohol» treffend.

Oft wird in den Raum gestellt, warum man nicht ab und zu Alkohol in Maßen trinken sollte. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass der Übergang vom Genuss zur Abhängigkeit und zum Missbrauch schleichend erfolgt. Zudem gilt es zu bedenken, dass Alkohol ein Zellgift ist, welches sehr rasch in den Blutkreislauf und damit in alle Körperregionen gelangt, auch ins Gehirn. Unser Reaktionsvermögen wie auch unsere Orientierungsfähigkeit werden beeinträchtigt. Unser ganzes Verhalten wird freizügiger und unkontrollierter. Und die Wahrheit ist doch, dass es letztlich so gut wie nie «bei nur einem Glas Wein oder Bier» bleibt! Sollte nicht alles, was unseren Verstand trübt und uns abhängig machen kann, vermieden werden? Wir entscheiden tatsächlich selber, was wir unserem Körper zumuten wollen.

Und hier gilt es ein weiteres Mal zu bedenken, dass die Gesundheit ein unersetzbares, höchst kostbares Gut ist! Dies wird uns leider häufig erst bewusst, wenn es zu spät ist. So weit muss es aber nicht kommen!

In meinem Leben hat das klare Votum des Pastors Wirkung gezeigt. Seit nunmehr knapp zwanzig Jahren habe ich keinen Tropfen Alkohol mehr zu mir genommen, geschweige denn geraucht oder Drogen konsumiert. Damit hat sich in meinem sozialen Umfeld sehr vieles zum Guten verändert. Ob ich das ganz ohne fremde Hilfe geschafft habe? Nun, die Entscheidung zu diesem Schritt habe ich selber getroffen. In Sachen «Hilfe» hat mir der Pastor jedoch einen weiteren, wenn nicht sogar DEN Ratschlag auf den Weg gegeben.

Wenn man schwerwiegende Entscheidungen zu treffen hat und im Leben auf Dinge verzichten soll, bei denen man «Trost» und die immer nötiger werdende Kompensation zu finden glaubte, ist es ratsam, «Hilfe von außen» in Anspruch zu nehmen. ■

Antworten auf die Frage, warum ich nicht trinke

- Weil ich Alkohol nicht mag, trinke ich lieber ein alkoholfreies Getränk.
- Ich bin Sportler, und Alkohol ist schlecht für meine Kondition.
- Mir geht es besser, wenn ich nüchtern bin.
- Früh am Morgen möchte ich fit sein.
- Nichts soll meinen Verstand beeinträchtigen.
- Ich möchte alle meine Entscheidungen mit vollem Bewusstsein treffen.
- Es bringt mir mehr Spaß, wenn ich nüchtern bin.
- Danke, ich verzichte auf Alkohol.
- Ohne Rausch sind meine Abende besser.
- Durch Alkohol bekomme ich schlechte Laune und werde aggressiv.
- Ich möchte mich selbst vor Unfällen schützen.
- Ist nicht mein Ding.
- Ich möchte gerne Herr meiner selbst bleiben.



Alkoholabbau

Der Abbau des Alkohols im Blut lässt sich nicht beschleunigen. Es gibt hierfür keine wirksamen Mittel oder Methoden, denn: Die Hauptarbeit bei der Entgiftung, nämlich rund 90 Prozent, übernimmt die Leber, und deren Arbeitstempo lässt sich eben nicht verändern. Die Leber baut – gemeinsam mit Haut und Lunge – etwa 0,1 bis 0,2 Promille pro Stunde ab. Für eine Blutalkoholkonzentration von 1,0 Promille braucht der Körper also mindestens 10 Stunden. Die Geschwindigkeit des Abbaus hängt von verschiedenen Faktoren ab, zum Beispiel vom Gewicht und vom Geschlecht der Person. Frauen und leichte Personen bauen Alkohol langsamer ab.

BZgA; kenn-dein-limit.de

Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf www.lug-mag.com.

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter www.lug-mag.com

