



Alkohol und Gesundheit

Was ist ein problematischer Alkoholkonsum?

Wer sollte auf Alkohol verzichten?

Welche Risiken birgt übermässiger Alkoholkonsum?

Der Genuss von Alkohol bereitet vielen Menschen Freude. Eine Mehrheit von ihnen verwendet Alkohol mass- und genussvoll, das heisst in einer Weise, in der sie weder sich selbst noch anderen schaden. Möglicherweise sind kleine Mengen Alkohol sogar gesund: Die Forschung hat Hinweise gefunden, dass wenig Alkohol auch einen schützenden Effekt für das Herz haben kann.

Alkohol ist aber auch für viel Leid verantwortlich. Starkes Trinken verursacht zahlreiche Erkrankungen, schädigt fast jedes menschliche Organ und kann zu einer schweren Abhängigkeit führen. Viele Unfälle geschehen unter Alkoholeinfluss.

Wie sieht ein massvoller, genussorientierter Umgang mit Alkohol aus, und welche Risiken birgt ein übermässiger Konsum? Antworten auf diese Fragen finden Sie in dieser Broschüre.

Herausgabe:

Sucht Schweiz,
Lausanne 2013



Was ist ein risikoarmer Alkoholkonsum?

Gesunde Erwachsene

Männer:

Nicht mehr als 2 Standardgläser pro Tag

Frauen:

Nicht mehr als 1 Standardglas pro Tag

Unter einem Standardglas versteht man die normalerweise in einem Restaurant ausgeschenkte Alkoholmenge (vgl. Abbildung).



1 Gläschen Schnaps = 1 Glas Wein = 1 Stange Bier

Frauen vertragen weniger Alkohol als Männer, weil sie meist weniger schwer sind, ihr Körper weniger Wasser enthält und ihr Stoffwechsel den Alkohol weniger gut verarbeiten kann.

Es kann vorkommen, dass Sie an einem Fest oder bei einem gemütlichen Zusammensein etwas mehr trinken. Dann sollten Sie nicht mehr als 4 Standardgläser zu sich nehmen.

Alkohol im Strassenverkehr

Bei einem Blutalkoholgehalt von 0,6 Promille ist die Unfallgefahr im Vergleich zu 0,5 Promille bereits verdoppelt. Ab 0,5 Promille gilt man als fahrunfähig.

Je schwerer ein Unfall, desto grösser die Wahrscheinlichkeit, dass ein Beteiligter unter Alkoholeinfluss stand: Bei fast 20 Prozent der tödlichen Verkehrsunfälle ist Alkohol mit im Spiel.

Nur ein massvoller Konsum kann eine schützende Wirkung auf das Herz haben. Grössere Mengen Alkohols und/oder punktuell hoher Konsum erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-erkrankungen.

Seniorinnen und Senioren

Ältere Menschen sollten vorsichtig mit Alkohol umgehen, weil der Wasseranteil im Körper mit zunehmendem Alter kleiner und die Wirkung des Alkohols damit stärker wird.

Sucht Schweiz stellt zu diesem Thema weitere Informationen zur Verfügung – vgl. letzte Seite dieser Broschüre.

Kinder und Jugendliche

- Kinder sollten keinen Alkohol trinken.
- Bei Jugendlichen ab ca. 14 Jahren ist es für Erziehungsberechtigte oft schwierig, einen völligen Verzicht durchzusetzen. Sicher aber muss der Alkoholkonsum in diesem Alter eine Ausnahme darstellen.

Junge Menschen sollten behutsam mit Alkohol umgehen. Ihr Körper und ihr Gehirn sind noch in Entwicklung und reagieren empfindlicher auf Alkohol – je jünger, desto empfindlicher. Je früher Heranwachsende regelmässig Alkohol trinken und je häufiger sie Rauschzustände erleben, desto grösser ist ihr Risiko, später Alkoholprobleme zu entwickeln.

Gesetze zum Jugendschutz halten fest:

- Bier, Wein und Obstwein dürfen erst an Jugendliche ab 16 Jahren abgegeben werden. Das bedeutet aber nicht, dass ab diesem Alter ein regelmässiger Konsum dieser Getränke «okay» wäre!
- Spirituosen, Alcopops und Aperitive dürfen nicht an unter 18-Jährige abgegeben werden.

(Im Kanton Tessin darf kein Alkohol an unter 18-Jährige verkauft werden. Es gibt weitere Kantone, in denen ein politischer Wille besteht, den Verkauf von Alkohol generell an unter 18-Jährige zu verbieten.)

Sucht Schweiz stellt zu diesem Thema weitere Informationen zur Verfügung – vgl. letzte Seite dieser Broschüre.

Kranke und Rekonvaleszente

Kranke und Rekonvaleszente sollten mit ihrem Arzt/ihrer Ärztin sprechen um zu erfahren, ob und wenn ja, wie viel Alkohol ihnen zuträglich ist.

Die Einnahme von Alkohol zusammen mit Arzneimitteln kann sowohl die Wirkung der Medikamente wie auch die Wirkung des Alkohols beeinflussen. Wer Medikamente einnimmt, sollte mit einer Fachperson besprechen, ob auf Alkohol verzichtet werden sollte.

Schwangere und Frauen, die eine Schwangerschaft planen

Schwangere und Frauen, die eine Schwangerschaft planen, sollten gar keinen Alkohol trinken. Gemäss heutigen Erkenntnissen ist unklar, ab wann der Alkohol der Gesundheit des Kindes schadet. Es gibt keinen bekannten Grenzwert für einen risikolosen Alkoholkonsum während der Schwangerschaft.

Sucht Schweiz stellt zu diesem Thema weitere Informationen zur Verfügung – vgl. letzte Seite dieser Broschüre.

Risiko Rauschtrinken

Wer bis zum Rausch trinkt, erhöht das Risiko zum Beispiel für Unfälle, Gewalt, ungeschützten oder ungewollten Geschlechtsverkehr. Zudem mehren sich die Hinweise aus der Wissenschaft, dass auch die Gesundheit unter dem Rauschtrinken leidet, vor allem das Herz.

Tipps, um den Alkoholkonsum unter Kontrolle zu halten

- Bleiben Sie bei einer Sorte Alkohol.
 - Meiden Sie stark zucker- und kohlenstoffhaltige Getränke (Liköre, Punsch, Sekt, Alcopops). Bei diesen beschleunigt sich die Aufnahme des Alkohols ins Blut.
 - Trinken Sie nicht auf nüchternen Magen. Nahrung verlangsamt den Übergang des Alkohols ins Blut.
 - Trinken Sie Alkohol langsam, nicht mehr als ein Glas pro Stunde. So wird schon während des Trinkens ein Teil des Alkohols im Körper wieder abgebaut (etwa 0,1 bis 0,15 Promille pro Stunde).
- Nehmen Sie sich bereits vor einem Fest oder vor dem Ausgehen vor, wie viel Sie trinken wollen (möglichst nicht mehr als 4 Standardgetränke).
 - Lassen Sie sich nicht nachschenken, bevor Sie Ihr Glas leergetrunken haben.
 - Trinken Sie zwischendurch Alkoholfreies.
 - Wenn Sie im Ausgange Alkohol trinken wollen, überlegen Sie schon vorher, wie Sie nach Hause kommen (Taxi, öffentlicher Verkehr, nüchtern bleibende/-n Fahrzeuglenker/-in bestimmen etc.). Und: steigen Sie nicht zu einer Person ins Auto, die alkoholisiert ist.

Was tun gegen einen Kater?

Rausch ohne Reue gibt es nicht. Der Kater am nächsten Morgen – Übelkeit, Kopfschmerzen und Schwindel – ist unausweichlich. Selbst wenn der Alkohol im Blut abgebaut ist, wirkt der übermässige Alkoholkonsum nach.

Es gibt keine Geheimrezepte, um den Alkoholabbau zu beschleunigen oder den Kater zu vermeiden. Die folgenden Tipps können Ihnen nur helfen, die Symptome des Katers zu mildern. Die Risiken des übermässigen Alkoholkonsums bleiben bestehen. Ein Alkoholrausch ist nie harmlos.

Der Kater wird einerseits durch die dehydrierende (entwässernde) Wirkung des Alkohols verursacht, andererseits durch die in alkoholischen Getränken enthaltenen Fuselöle. Dabei handelt es sich um Nebenprodukte aus der Alkoholherstellung, die im Körper zu Giftstoffen abgebaut werden. Dem Körper fehlt es an Flüssigkeit und vor allem an den Mineralien, die nach dem Alkoholkonsum zusammen mit dem Harn ausgeschieden werden.

- Mineralwasser oder Orangensaft trinken, etwas Salziges essen: Das hilft, den Flüssigkeits- und Mineralhaushalt wieder ins Lot zu bringen.
- Auf keinen Fall Alkohol trinken!
- Frische Luft, etwas Bewegung und Wechselduschen bringen den Kreislauf in Schwung.
- Grosse Hitze und starke körperliche Anstrengung meiden.

Alkohol geniessen – problematischer Konsum – Alkoholabhängigkeit



Alkohol ist je nachdem, wie er gebraucht wird, Genussmittel, Rauschmittel oder Suchtmittel. Alkohol zu geniessen bedeutet, sich Zeit zu nehmen, bewusst zu riechen und zu schmecken, in kleinen Mengen zu trinken und nicht «nebenbei» zu trinken. Zu einem Genusskonsum gehört auch, Nein zu sagen, wenn man keine Lust auf Alkoholisches hat und wenn es die Situation erfordert.

Der Übergang vom Alkoholgenuss zum problematischen Gebrauch und zur Abhängigkeit ist fließend. Und: Das Risiko für Alkoholprobleme ist nicht bei allen Menschen gleich.

Folgende Anzeichen deuten auf eine Abhängigkeit hin:

- Kaum bezwingbares Verlangen nach Alkohol,
- Toleranzentwicklung (die Alkoholdosis muss erhöht werden, um die gewünschte Wirkung zu erzielen),
- Vernachlässigung anderer Interessen und Tätigkeiten zugunsten des Alkoholkonsums,
- Entzugssymptome, zum Beispiel Zittern der Hände (bei Senken oder Absetzen des Konsums),
- Weitertrinken, auch wenn schädliche Folgen auftreten.

Sucht Schweiz stellt zu diesem Thema weitere Informationen zur Verfügung – vgl. letzte Seite dieser Broschüre.

Schädigungen von Organen durch übermässigen Alkoholkonsum

Leber

Die Leber ist dafür verantwortlich, den Alkohol abzubauen. Es ist nicht verwunderlich, dass sie durch übermässigen Alkoholkonsum geschädigt wird. Eine typische Folge des Alkoholmissbrauchs ist die Verfettung und Verhärtung der Leber, die zuletzt zu einer Leberzirrhose (Schrumfleber) führt.

Bauchspeicheldrüse

Übermässiger Alkoholkonsum kann zu akuten und chronischen (dauerhaften) Entzündungen der Bauchspeicheldrüse führen.

Magen und Darm

Übermässiger Alkoholkonsum kann zu Geschwüren und Blutungen im Magen und Dünndarm führen. Diese verschlechtern die Abwehr gegen Bakterien und ihre Gifte. Personen mit chronischem Alkoholmissbrauch erleiden deshalb häufig Bakterienvergiftungen, die wiederum eine wichtige Rolle bei alkoholbedingten Schäden an den Organen spielen.

Gehirn

Die Auswirkungen von Alkohol auf das Gehirn hängen unter anderem ab von der getrunkenen Menge, aber auch von individuellen Merkmalen.

Das Gehirn, insbesondere das Belohnungszentrum, verändert sich, wenn regelmässig viel Alkohol getrunken wird. Es passt sich an den Alkoholkonsum an. So kann es zu einer Abhängigkeit kommen: Betroffene verspüren einen enorm starken Wunsch, immer wieder zu trinken, sie verlieren die Kontrolle über den Konsum. Es stellt sich auch eine Toleranz ein, das heisst, dass Betroffene immer mehr trinken müssen, um noch die gleiche Wirkung zu spüren.

Übermässiger Alkoholkonsum kann auch zu schweren Hirnschäden führen, bis hin zum Verfall von geistigen Fähigkeiten. An diesem schweren Zerfall ist die Wirkung des Alkohols beteiligt, aber auch die Mangelernährung, unter der schwer alkoholabhängige Menschen oft leiden.

Immunsystem

Dauerhafter Alkoholkonsum in grösseren Mengen schwächt das Immunsystem. Dafür ist die Wirkung des Alkohols verantwortlich, zusammen mit

der Fehlernährung und dem gesteigerten Verlust von Vitaminen und Spurenelementen, der mit dem Alkoholkonsum einhergeht.

Alkohol und Krebs

Der Zusammenhang zwischen Krebs und chronischem Alkoholkonsum ist seit langem nachgewiesen. Alkohol kann bestimmte Formen von Krebs erzeugen und die Entstehung anderer Formen begünstigen, zum Beispiel in der Speiseröhre, der Mundhöhle, im Magen und Darm, der Leber und der Brust. Noch nicht vollständig aufgeklärt ist, welche Vorgänge im Körper für diesen Zusammenhang verantwortlich sind. Tests im Reagenzglas und Tierversuche zeigen, dass Alkohol Zellen schädigt, zum Beispiel in der Darmschleimhaut und der Speiseröhre. Ausserdem erhöht Alkohol das Krebsrisiko, weil er bestimmte Stoffwechselprozesse im Körper stört. Beträchtlich vergrössert wird das Krebsrisiko durch zusätzliches Rauchen.

Herz und Kreislauf

Neuere Untersuchungen bestätigen, dass ein massvoller Alkoholgenuss eine positive Wirkung auf das Herz haben kann. Geringe Mengen Alkohol verbessern die Blutfettwerte (Cholesterin) und verringern die Neigung des Blutes, zu verklumpen und die Blutgefässe zu verstopfen. Der Schutzeffekt ist aber geringer als bei anderen schützenden Faktoren wie Nichtrauchen oder gesunder Ernährung.

Wer zu viel trinkt, dauernd oder auch nur punktuell (Rauschtrinken), erhöht sein Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung.

Herzkrankheiten vorbeugen: Ich trinke keinen Alkohol, soll ich nun damit beginnen?

- Für abstinente Personen besteht kein Grund, mit dem Alkoholkonsum anzufangen. Es gibt andere Methoden, um das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten zu verringern, ohne die mit dem Alkoholkonsum verbundenen Risiken einzugehen.

Wie schütze ich mein Herz?

- Sie brauchen kein Spitzensportler zu sein, doch treiben Sie etwas Sport, gehen Sie wenn möglich zu Fuss zur Arbeit oder machen Sie am Feierabend einen Fussmarsch.
 - Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung ohne zu viele tierische Fette.
 - Leiden Sie unter Stress? Es gibt Ratgeber und Kurse, die bei der Bewältigung von stressreichen Situationen helfen.
 - Und vor allem: Rauchen Sie nicht.
-

Hormone

Chronisch übermässiger Alkoholkonsum kann zu schweren Störungen der Sexualhormone führen. Beim Mann bedeutet das eine verminderte Produktion von Testosteron und eine Schrumpfung der Hoden, was zu Libidoverlust und Impotenz führen kann. Bei der Frau führt bereits ein moderater Alkoholkonsum zu einer Erhöhung der Östrogenwerte im Blut, was zwar einerseits das Risiko für Herzinfarkt vermindert, andererseits aber das Risiko für Brustkrebs erhöht.

Alkoholkonsum beeinträchtigt die Fruchtbarkeit, sowohl bei der Frau als auch beim Mann.

Schäden am ungeborenen Kind

Alkohol und vor allem sein Abbauprodukt Azetaldehyd können ungehindert durch die Plazenta direkt in den Blutkreislauf des ungeborenen Kindes dringen. Je nach dem Zeitpunkt in der Schwangerschaft, je nach Dauer des Konsums und Konsummenge kann Alkohol unterschiedlich starke Auswirkungen auf die Gesundheit des ungeborenen Babys haben. Das Kind kann körperliche Schäden erleiden, und die Entwicklung seines Gehirns kann gestört werden. Unter Umständen kann ein übermässiger Konsum auch zum Tod des Kindes führen.

Nicht nur regelmässiger Konsum, sondern auch ein punktuell übermässiger Konsum kann sich schädlich auswirken. Es wird empfohlen, während der Schwangerschaft ganz auf Alkohol zu verzichten.

Sucht Schweiz stellt zu diesem Thema weitere Informationen zur Verfügung – vgl. letzte Seite dieser Broschüre.



Weiterführende Informationen

- Broschüre «Alkohol – (k)ein Problem?»
- Broschüre «Alkoholabhängigkeit – Auch Nahestehende sind betroffen»
- Broschüre «Leben mit einem alkoholabhängigen Partner
- Broschüre «Kinder aus alkoholbelasteten Familien»
- Broschüre «Alkohol und Medikamente beim Älterwerden – Informationen für Personen ab 60 Jahren und Ihr Umfeld»
- Faltblatt «Alkohol beim Älterwerden»
- «Im Fokus: Alkohol»
- Leitfaden für Eltern «Alkohol – mit Jugendlichen darüber sprechen»
- «Im Fokus: Alkohol und Schwangerschaft»
- Broschüre «Schwangerschaft und Alkohol»

Diese kostenlosen Informationsmaterialien können Sie unter www.suchtschweiz.ch als PDF herunterladen oder mit einem frankierten Rückantwortkuvert bei Sucht Schweiz bestellen (Adresse unten stehend).

Für weitere Fragen können Sie sich jederzeit an Sucht Schweiz wenden: Tel. 021 321 29 76.

Sucht Schweiz
Av. Louis-Ruchonnet 14
Postfach 870
CH-1001 Lausanne

Tel. 021 321 29 11
Fax 021 321 29 40
PC 10-261-7
www.suchtschweiz.ch