

Killerdroge Alkohol: „Schwellendosis niedriger als angenommen“

Alkohol tötet, indem er die Gesundheit des Konsumenten schädigt. Schwere Erkrankungen des Herzens und des Gefäßsystems treffen nicht nur Alkoholiker, sondern auch mäßige Trinker, wie eine groß angelegte Studie zeigt. In Bier ausgedrückt gilt: Ab zweieinhalb Litern pro Woche wird es für die Gesundheit brenzlig.

Kräuterschnaps regt die Verdauung an. Ein Gläschen Wein fördert die Durchblutung. Eine Maß Bier spült Nieren und Blase ordentlich durch. Und außerdem macht Alkohol einfach gesellig und lustig. Diese Gründe gehören zu den Rechtfertigungen, mit denen der Mensch gern zum Glas greift und – wenn der Abend länger wird – oft recht tief ins Glas schaut.

Ebenso ist bekannt, dass übermäßiger Alkoholkonsum der Gesundheit schadet. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfälle, Leberzirrhose, Erkrankungen von Magen und Darm und ein höheres Risiko, an Krebs und Demenz zu erkranken, zählen zu den Folgen des Konsums.

165 Gramm Alkohol pro Woche

Aber wo endet das Maß und wo beginnt das Übermaß? Empfohlen wird für Männer bis zu 24 Gramm, für Frauen bis zu 12 Gramm reinen Alkohols pro Tag – bei zwei komplett alkoholfreien Tagen. Das macht 120 beziehungsweise 60 Gramm Alkohol in der Woche und entspricht etwa zehn oder fünf Flaschen Bier à 330 Milliliter. Die Realität sieht allerdings anders aus: In Deutschland sollen Schätzungen zufolge durchschnittlich 165 Gramm pro Kopf pro Woche konsumiert werden.

Empfehlungen sind das eine, konkrete Zahlen das andere. So hat ein internationales Team von Wissenschaftlern eine groß angelegte Untersuchung an knapp 600.000 40-jährigen Alkoholkonsumenten durchgeführt, um die Risiken der beliebten Getränke einmal schwarz auf weiß zu präsentieren und die Richtigkeit bestehender Grenzwerte zu überprüfen. Die Ergebnisse wurden am Samstag veröffentlicht. Die Probanden wurden dafür in vier Gruppen eingeteilt. Das Ergebnis wirkt sprichwörtlich ernüchternd:



© Sputnik / Killerdroge Alkohol

Killerdroge Alkohol: „Schwellendosis niedriger als angenommen“

Die Lebenserwartung sinkt also mit der konsumierten Menge Alkohols, während die Zahl der Herz-Kreislauf-Erkrankungen zunimmt. Außerdem deutet die Studie an, dass Empfehlungen wie 150 oder 120 Gramm pro Woche immer noch zu hoch angesetzt sind. „Die Kernaussage ist, dass Alkoholkonsum gefährlich ist und dass die Schwellendosis, von der man sich bisher Sicherheit versprochen hat, wesentlich niedriger ist, als man glaubte“, bemerkt Prof. Helmut Seitz, Experte für Lebererkrankungen und Direktor der Medizinischen Klinik des Krankenhauses Salem in Heidelberg, zur Studie.

Seitz fügt hinzu, dass die Studie allerdings „nicht die ganze Wahrheit“ erzähle, denn es gebe „individuelle Faktoren“, die statistisch schlichtweg nicht erfasst werden können. Mit anderen Worten: Der eine verträgt mehr, der andere weniger – ein Grenzwert kann aber nie die verschiedenen Menschentypen umfassen. Außerdem bemängelt der Experte für Lebererkrankungen, dass in der Studie nur Herz-Kreislauf-Erkrankungen erfasst wurden, denn das am meisten geschädigte Organ ist immer noch die Leber. Eine halbe Million Menschen jährlich sterben allein in Europa an den Folgen einer alkoholischen Leberzirrhose, führt Seitz aus. Zudem sei Alkohol für fünf Prozent aller Krebs-Erkrankungen verantwortlich, was den wenigsten bekannt sei.

Das wesentliche Ergebnis der Studie kann Seitz bestätigen. Zum selben Ergebnis seien er und ein Kollege bereits vor der Publikation der Studie im Deutschen Ärzteblatt gekommen.

Seitz empfiehlt eine Reihe von Maßnahmen, um überhöhten Alkoholkonsum zurückzudrängen. Durch eine Erhöhung der Alkoholsteuer sollten demnach geistige Getränke verteuert und die Werbung für sie eingeschränkt werden. Außerdem sollten sie nicht rund um die Uhr erhältlich sein. „Man weiß, dass man mit diesen drei Mitteln den Alkoholkonsum reduzieren kann“, sagt der Experte für Lebererkrankungen. Und: „Wir trinken zu viel in Deutschland.“

© Sputnik / Alexander Kondratyuk / 17:05 Uhr / 17.04.2018

Anmerkung Lutz Lehmann:

Schon 2000/2001 starteten wir gemeinsam mit dem pad ev. die Initiative:

Wir haben Spass ohne Alkohol!

Danke für den jetzt vorliegenden wissenschaftlichen Beweis.



PS: Der Link (.../naklar/index.html) ist nicht mehr vorhanden.

2011 endete komplett die Aktivität von Clown Gino Pepino und Flora Lieblich.