

Feucht-fröhliche Festtagserlebnisse

Liebe Leserinnen und Leser,



an den Tagen zwischen den Jahren haben die meisten von uns Zeit, das Jahr ausklingen zu lassen, sich über das Erreichte zu freuen und die gute Stimmung mit Festtagsessen und gehaltvollen Getränken zu verstärken. Dagegen ist grundsätzlich nichts einzuwenden, wenn dabei bestimmte Grenzen nicht überschritten werden. Als Abfülltrichter eignet sich unser Körper allerdings nur bedingt. Was können wir tun, um die guten Tropfen zu genießen, ohne unserem Organismus Schaden zuzufügen?

Wie erhält man Alkohol?

Alkoholische Getränke werden aus zuckerhaltigen Flüssigkeiten durch alkoholische Gärung gewonnen. Das wird durch den Zusatz von Hefen erreicht, die Zucker nicht zu Kohlendioxid und Wasser veratmen, wie das bei der Energiegewinnung in unserem Körper geschieht, sondern ihn zu Kohlendioxid und Ethanol abbauen. Die wichtigsten alkoholischen Getränke sind Bier, Wein und Branntwein.

Alkohol enthält viel Energie. Ein Gramm Alkohol bringt 7 Kalorien auf die Waage, das ist fast soviel wie bei Fett mit 9 Kalorien pro Gramm, während Kohlenhydrate (Zucker, Stärke) und Proteine nur vier Kalorien pro Gramm enthalten. Übrigens: Alkoholische Getränke liefern beim deutschen Mann bis zu 11% der täglichen Energie! Das sagt die Statistik. Der Wunsch abzunehmen könnte vielfach allein durch Weglassen dieser Energiequelle sehr körperfreundlich verwirklicht werden. Ein Glas Bier mit 350 ml hat 150 Kalorien, ein Glas Wein mit 150 ml enthält 110 Kalorien.

Was geschieht im Körper?

Alkohol wird nach Verlassen des Magens im Darm ohne jede Verzögerung in das Blut aufgenommen. Somit hat die Entleerungsgeschwindigkeit direkten Einfluss auf die Verteilung im Blut. Schwer verdauliche, fette Speisen verlangsamen die Resorption von Alkohol in die Blutbahn. Dieser Alkohol verteilt sich anschließend im gesamten Körper, wobei die Aufnahmekapazität der einzelnen Gewebe und Organe von deren Wassergehalt abhängt. Je weniger Wasser sie enthalten, desto mehr schadet der Alkohol, der ihnen zusätzlich Wasser entzieht. Die Konzentration im Blut steigt während der Resorption zunächst stetig an, erreicht schließlich ein

Maximum und sinkt wieder ab, wenn der Abbau mit Sauerstoff im Körper beginnt.

Stoffwechsel des Ethanols (Alkohol)

Das wichtigste Organ für den Stoffwechsel des Alkohols ist die Leber, denn sie verfügt über das Enzym Acetaldehyd-Dehydrogenase, das den Alkohol zu Acetaldehyd abbaut. Diese Reaktion erfolgt sehr langsam und verzögert damit den Gesamtabbau. Acetaldehyd wird in einem weiteren Schritt zu Essigsäure weiteroxidiert und liegt dann als Acetyl-CoA (Coenzym A) vor, wozu zwei weitere Enzyme benötigt werden (nämlich Acetaldehyd-Dehydrogenase und Aldehydoxidase). Acetyl-CoA kann der Körper anschließend zu Fett zusammensetzen. Daher entsteht bei langjährigem Alkoholmissbrauch häufig eine so genannte Fettleber.

Wirkungen von Alkohol

Erfahrungen aus den Mittelmeerländern zeigen, dass maßvolles Alkoholtrinken (1 – 2 Gläser Bier oder Wein täglich, Frauen die kleinere Menge) kaum schaden. Mäßige Rotweintrinker erfreuen sich einer hohen Lebenserwartung und eines geringen Infarkttrisikos. Die Substanz Resveratrol im Rotwein hemmt das Zusammenkleben der Blutplättchen, was Ablagerungen verhindert und somit die Adern schützen kann. Das erklärt auch das französische Paradox von hohem Fettverzehr und dennoch niedrigem Infarktisiko.

Leider können bereits mehr als zwei Gläser Wein am Tag Gesundheitsschäden verursachen, wobei Frauen empfindlicher darauf reagieren (eher nur ein Glas täglich). Wenn Alkohol regelmäßig in größeren Mengen genossen wird, schadet er zunehmend. 10% der Alkoholkonsumenten werden körperlich abhängig. Deren Lebenserwartung sinkt um 10 – 15 Jahre.

Man geht heute davon aus, dass die Gesundheit gefährdet wird, wenn Frauen täglich mehr als 20g und Männer mehr als 50g Alkohol aufnehmen (50 g Ethanol stecken etwa in 1 Liter Bier oder einem halben Liter Wein/Sekt oder in 0,2 l Likör bzw. Schnaps (mit 35%). Schwangere sollen ihn möglichst vollständig meiden, da er auch Frucht schädigend wirkt und zu geistigen Defekten führen kann. Neuere Untersuchungen der Deutschen Krebsgesellschaft erweisen, dass oberhalb der vorher genannten Menge bereits die Krebsgefahr steigt (Brust-, Rachen-, Lungen-, Darmkrebs).

Gesundheitsgefahren bei höherem Alkoholkonsum

Regelmäßiges Trinken alkoholischer Getränke kann, wenn man nicht Maß hält, Magen- und Darmschleimhaut reizen und später auch entzünden. Außer Schmerzen verursacht dies, dass Vitamine und Mineralien schlechter in den Körper aufgenommen werden, es kommt zu zunehmendem Mangel. Alkohol reizt zudem die Bauchspeicheldrüse, wodurch weniger Verdauungsenzyme gebildet werden und die Aufnahme von Nährstoffen beeinträchtigt wird. Zugleich werden zahlreiche Nährstoffe durch den Alkohol vermehrt verbraucht und über den Urin ausgeschieden. Mehr als drei Drinks täglich (Männer!) führen bereits zu Schwellungen der Leber und zur Ansammlung von Fett in der Leber. Das beeinträchtigt die Leberfunktionen und mindert ihre Fähigkeit, Chemikalien, Medikamente, Schwermetalle, Lösungsmittel, Schimmelpilzgifte und andere Umweltbelastungen zu entgiften. Durch Alkohol bedingte Leberschäden verursachen

zusätzlich niedrigen Blutzucker (Hypoglykämie), da die Leber auch den Blutzuckerstoffwechsel steuert. Bemerkbar macht sich das durch Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen und auch durch Erschöpfungszustände.

- Alkohol verstärkt den Verlust vieler Mineralien wie Zink, Calcium, Kalium und Magnesium
- Er entzieht dem Körper die Vitamine B1, B2, B6, B12, Folsäure und K
- Er kann die Blutgefäße schädigen und auch Gehirnzellen, weil er ihnen das notwendige Wasser entzieht. Er kann die Fähigkeit der Leber, Fett zu verarbeiten, beeinträchtigen.
- Alkohol steigert die Aufnahme fettlöslicher Gifte in den Körper.
- Alkohol ist zusammen mit Rauchen ein wichtiger Risikofaktor für zahlreiche Krankheiten. Zunächst beobachtet man Symptome wie Antriebsschwäche, Depressionen, Hautschäden, Haarausfall, schlecht heilende Wunden, später kommt es zu Durchblutungsstörungen und häufigen Infektionen. Spätschäden sind Schlaganfall, Lungenembolie, Infarkt, Krebs und Leberzirrhose.

Der richtige Zeitpunkt

Eine Bloody Mary zum Frühstück kann mehr Schaden anrichten als ein Wodka mit Zitrone zum Abendessen.

Die Zeitdauer, in der der Alkohol im Blut bleibt, ist über den Tagesverlauf unterschiedlich. Je länger der Alkohol im Blut bleibt, umso intensiver zerstört er die Gehirnzellen. Die Stunden zwischen zwei Uhr morgens und mittags sind am gefährlichsten, die Stunden vom späten Nachmittag bis Mitternacht am wenigsten schädigend. Ein Cocktail zum Abendessen wird um 25% schneller verbrannt als einer zum Frühstück. Drinks nach Mitternacht werden langsamer verbrannt als seine Vorgänger und führen zu einem länger andauernden Anstieg des Blutalkohols.

Was lässt sich tun, um Schäden in Grenzen zu halten oder einen Kater zu verhindern?

Wenn wir gelegentlich zu tief ins Glas schauen, macht sich der „Kater“ mit Magenverstimmung, schlechtem Geschmack im Mund und Kopfschmerzen bemerkbar. Diese Symptome sind das Ergebnis der Umwandlung von Alkohol zu Acetaldehyd in der Leber. Diese Substanz ist sehr giftig und schädigt den Körper vielfältig, wenn sie nicht möglichst rasch zu Essigsäure und anschließend zu CO₂ und Wasser abgebaut wird. Bei extremer Alkoholbelastung wird die Leber überansprucht und sie bildet nur unzureichend das Enzym Aldehyddehydrogenase zum Abbau des Acetaldehyds. Dieses schädigt darauf Leber, Gehirn und Kreislauf.

Um Alkoholschäden und damit auch den Kater zu minimieren, sollte man folgende Ratschläge beherzigen:

- Alkohol möglichst nur in der Zeit vom späten Nachmittag bis Mitternacht trinken
- Alkohol nicht auf nüchternen Magen trinken sondern zu einer reichlichen Mahlzeit oder danach
- Die Aminosäure Taurin (in Austern, Muscheln, Thunfisch, Dorsch, Geflügel, Rind, Schwein und Milchprodukten) kann das Enzym Aldehyddehydrogenase aktivieren und die Leber stärken. Sie ist zudem ein wirksames Antioxidans. Zink kann die Taurinwirkung verstärken. Da Taurin Bestandteil der Gehirnzellen ist, werden diese bei seiner Anwesenheit weniger durch Alkohol geschädigt.

- Durch Alkohol wird Zink vermehrt über den Urin ausgeschieden. Die Einnahme von Zink (30 – 50 mg) oder der Genuss zinkreicher Lebensmittel (Austern, Leber, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Eier), möglichst zusammen mit Vitamin C, sorgen für einen Ausgleich. Zink wird zudem zur Behandlung von Leberzirrhosen erfolgreich eingesetzt.
- Auch Magnesium wird stärker verbraucht, der Mangel führt zu Kopfschmerzen. Eine Magnesiumgabe von 400 mg, am besten zusammen mit der doppelten Menge Calcium kann vorbeugen oder, hinterher genommen, die Schmerzen rascher und unschädlicher als mit Aspirin abklingen lassen (Vermeiden Sie Aspirin). Magnesiumreiche Lebensmittel sind alle Nüsse, Samen, Soja, Vollkornprodukte und alle grünen Gemüse.
- Schäden für Leber und Gehirn lassen sich durch vorherige Gabe eines guten Multivitamin-Mineralpräparates und zusätzlichem Vitamin-B-Komplex minimieren. (Bei hohem Alkoholkonsum fehlen besonders die Vitamine B1, B6 und B12). Reichlich Gemüse und Obst verstärken den guten Effekt noch.
- Reichlich Wasser trinken zum Alkohol kann dem Kater vorbeugen
- Papaya gilt als Geheimtipp gegen den Kater.
- Antioxidantien helfen die freien Radikale durch Alkohol in Schach zu halten. Ein höchst wirksames Antioxidans ist OPC.

Zum Schluss möchte ich Ihnen meine besten Wünsche für das bevorstehende Weihnachtsfest übermitteln. Wie auch immer Sie das Weihnachtsfest verbringen – ich wünsche Ihnen vor allem eins:

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.