

## Sucht Woche 2007: So schadet Alkohol dem Körper

---

Liebe Leserinnen und Leser,



im Moment gibt es gerade die Suchtwoche 2007. Für mich ein Anlass, auf die Gefahren von Alkohol hinzuweisen, die viele Menschen nicht wirklich kennen - oder auch gern "verdrängen". Der Alkoholkonsum unter Jugendlichen nimmt zu. Vielleicht helfen meine Informationen, den einen oder anderen Jugendlichen doch zu überzeugen, den Alkoholkonsum unter langfristigen gesundheitlichen Aspekten zu kontrollieren? Schicken Sie die Informationen meiner Email doch einfach weiter, vielleicht hilft es.

### Wie viel Alkohol ist erlaubt?

---

Sekt, Bier, Wein - zu Feiern oder einem guten Essen gehören diese Getränke oft dazu. Doch auch wenn es eine regelrechte Trinkkultur gibt, in der das ein oder andere Gläschen akzeptiert ist, Alkohol ist ein Gift, das dem Körper Schaden zufügt. Je größer die Menge, desto schlimmer sind die Folgen für die Gesundheit. Laut einer Studie der Bundesärztekammer trinken in Deutschland rund 8,3 Millionen Menschen so viel, dass sie mit gesundheitlichen Schäden rechnen müssen. Wir sagen Ihnen, ab welcher Menge Alkohol krank machen kann und wie das Gift den Körper kaputt macht.

### Alkohol schädigt den gesamten Körper

---

Im menschlichen Körper wirkt Alkohol wie ein Betäubungsmittel. Am empfindlichsten reagieren Gehirn und Nervensystem. Die Reiz- und Leitfähigkeit der Nervenzellen sinkt schon bei einem Blutalkoholwert von 0,2 Promille. Es kommt schnell zu Bewegungs-, Sprach- und Konzentrationsstörungen. Durch langjährigen Alkoholgenuss kann es zu bleibenden Hirnschäden kommen, Gedächtnisverlust und auch zu Veränderungen der Persönlichkeit. Jedoch auch andere Organe werden geschädigt: Im Mund und Rachenraum, in der Leber und im Darm können Krebsgeschwüre entstehen. Neueste Forschungen haben ergeben, dass Alkohol das Risiko für Brustkrebs stark erhöht.

## Mehr als ein Glas Wein kann gefährlich werden

---

Männer vertragen etwas mehr als Frauen, weil sie mehr Körpermasse mitbringen. Laut einer Empfehlung der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) riskieren Männer ihre Gesundheit, sobald sie mehr als 24 Gramm reinen Alkohol täglich zu sich nehmen. Bei Frauen ist bereits 12 Gramm zu viel. Das entspricht bei Männern rund einem halben Liter Bier oder einem Viertelliter Wein mit einem durchschnittlichen Alkoholgehalt, bei Frauen ist es entsprechend die Hälfte. Für chronisch kranke Menschen liegen die Risikowerte noch darunter. Und auch wenn die empfohlenen Richtwerte eingehalten werden, sollte man mindestens zwei alkoholfreie Tage in der Woche einlegen.

## Erschreckende Zahlen

---

Derzeit ist der Genuss von Alkohol wieder ein Gesprächsthema. Denn vor allem bei Jugendlichen sind die Zahlen zum Alkoholkonsum erschreckend. Das statistische Bundesamt meldet, dass immer mehr Kinder und Jugendliche wegen Alkoholmissbrauch stationär im Krankenhaus behandelt werden müssen. Wurden 2000 bundesweit noch 9.500 Patienten zwischen zehn und 20 Jahren mit einer Alkoholvergiftung behandelt, waren es 2005 fast 20.000. Und laut einer Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) nehmen 12- bis 17-jährige in Deutschland pro Woche durchschnittlich 50,4 Gramm reinen Alkohol zu sich. 2005 waren es noch rund 34 Gramm.

## Suchtwoche 2007

---

An Jugendliche richten sich auch eine Reihe von Veranstaltungen, die derzeit im Rahmen der Suchtwoche 2007 stattfinden. Unter der Schirmherrschaft der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) laufen vom 14. bis 18. Juni Aufklärungskampagnen zum Thema Alkohol. Unter dem Motto "Verantwortung setzt die Grenze" informieren Selbsthilfegruppen in Kaufhäusern, besuchen Suchtberater Apotheken und Arztpraxen und Jugendliche debattieren in Rathäusern und Stadtparlamenten zum Thema Alkoholsucht.

## Macht Alkohol schlau?

---

Verschiedene Studien belegen tatsächlich, dass Menschen, die regelmäßig in geringen Mengen Alkohol trinken, pfiffiger sind. So schnitten bei einem Intelligenztest diejenigen am besten ab, die pro Tag eine halbe Flasche Wein tranken. Daraus lässt sich allerdings nicht einfach schließen, dass Wein schlau macht. Wissenschaftler vermuten vielmehr, dass die Vorliebe von Weintrinkern für gesundes Essen sich auch positiv aufs Gehirn auswirkt.

## Zerstört Alkohol Gehirnzellen?

---

Ja, zumindest wenn man größere Mengen trinkt. Ein Rausch oder größeres Gelage ist daher Gift fürs Gehirn. Allerdings gibt es auch eine Studie, die zeigt, dass täglicher geringer Alkoholkonsum zumindest bei älteren Frauen die geistige Fitness erhalten kann.

## Vertragen Frauen weniger?

---

Das ist tatsächlich so, vor allem wegen des geringeren Körpergewichts. Außerdem wird bei Frauen der Alkohol in der Leber langsamer abgebaut. Frauen sollten daher nicht mehr als zehn bis zwölf Gramm reinen Alkohol pro Tag trinken, empfiehlt das Robert-Koch-Institut. Das entspricht einem 0,3 l-Glas Bier. Männer vertragen etwa das Doppelte.

## Verursacht Alkohol Krebs?

---

Tatsächlich gilt es als gesichert, dass Alkoholkonsum das Risiko für bestimmte Krebsarten erhöht. Dazu gehören unter anderem Mund-, Rachen- und Speiseröhrenkrebs. Neue Studien zeigen zwar, dass bestimmte Inhaltsstoffe in Bier und Wein die Tumorbildung hemmen. Dies ist bisher allerdings nur im Tierversuch nachgewiesen.

## Wann wird Alkohol zur Sucht?

---

Bei körperlicher Abhängigkeit beginnt man zu zittern, sobald der Alkoholpegel im Blut sinkt. Allerdings beginnt die psychische Abhängigkeit schon früher: Wer den eigenen Alkoholkonsum nicht mehr unter Kontrolle hat oder Alkohol täglich zur Entspannung braucht, ist gefährdet! Suchtexperten empfehlen daher auch bei moderatem Konsum zwei bis drei alkoholfreie Tage pro Woche.

## Hilft Vitamin C gegen den Kater?

---

Den Alkoholabbau kann man mit Vitamin C nicht beschleunigen - aber die Symptome lindern. Am besten helfen vorbeugende Maßnahmen: Zwischen den Drinks sollte man genügend Wasser trinken, denn Alkohol entzieht dem Körper Wasser. Auch Nährstoffe gehen verloren, also hilft salziges oder nährstoffreiches Essen, den Kater zu lindern. Das übliche Aspirin "danach" sollten Sie meiden. [Hier lesen Sie warum](#)

## Kommt der Bierbauch vom Bier?

---

Nein, zumindest nicht allein! Dass Männer eher am Bauch zunehmen, ist genetisch programmiert. Bei Frauen wandert der Speck eher auf die Hüften. Die Fettpolster kommen dabei von allem, was dick macht: Von Fett, Zucker - und auch von Alkohol.

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.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln