

OÖG-Gesundheitsquiz

Alkohol – ein gefährlicher und falscher „Freund“

„Alkohol ist dein Sanitäter in der Not, Alkohol ist dein Fallschirm und dein Rettungsboot (...) Alkohol ist das Schiff, mit dem du untergehst“, sang dereinst Herbert Grönemeyer und zeigte damit plakativ auf, wie Alkohol zunächst vermeintlich als Freund in geselligen oder stressigen Zeiten zur Seite steht, am Ende aber ins Verderben führen kann. Alkoholkonsum wird oft verharmlost und es ranken sich viele Mythen um das Thema. Testen Sie Ihr Wissen darüber und erhalten Sie weiterführende Informationen, um gesund zu bleiben.

Frage 1: Wie wirkt Alkohol im Körper?

Antwort 1: Alkohol ist ein Zellgift, das langfristig alle Organe dauerhaft schädigen kann.

Antwort 2: Alkohol beruhigt die Körperfunktionen und sorgt so für Entspannung.

Antwort 3: Alkohol wirkt nur direkt auf das Gehirn und auf die Leber.

Richtige Antwort:

Alkohol ist ein Zellgift, das langfristig viele Organe dauerhaft schädigen kann. Der größte Teil wird über den Dünndarm aufgenommen. Abgebaut wird er in der Leber. Regelmäßiger Konsum führt zur Zerstörung von Gehirnzellen.

Frage 2: Sind Getränke mit weniger Alkohol auch weniger gesundheitsschädlich?

Antwort 1: Ja, weil nicht so viel Alkohol in der Blutbahn zirkuliert.

Antwort 2: Nein, denn es kommt darauf an, wieviel man in Summe trinkt. Ein Seiterl Bier hat etwa die gleiche Menge an Reinalkohol wie ein Achterl Wein.

Antwort 3: Das ist individuell, es kommt nur darauf an, wie der Körper Alkohol verträgt.

Richtige Antwort:

Getränke mit weniger Alkohol (z. B. Bier) sind nicht automatisch weniger gesundheitsschädlich, da es auf die konsumierte Gesamtmenge ankommt. So hat ein Seiterl Bier die gleiche Menge an Reinalkohol wie ein Achterl Wein.

Frage 3: Hilft Alkohol bei Schlafproblemen?

Antwort 1: Ja, mit einem Schlummertrunk hat man einen entspannteren Schlaf.

Antwort 2: Ja, denn Alkohol macht müde.

Antwort 3: Nein, man schläft mit einem alkoholischen Schlummertrunk wohl schneller ein, doch der Abbau des Alkohols stört die Schlafqualität erheblich: Man schläft unruhig und ist häufiger wach.

Richtige Antwort:

Alkohol hilft nicht bei Schlafproblemen. Man schläft mit einem alkoholischen Schlummertrunk wohl schneller ein, doch der Abbau des Alkohols stört die Schlafqualität erheblich: Man schläft unruhig und ist häufiger wach. Dies kann am Ende dauerhaft zu massiven Schlafstörungen führen.

Frage 4: Fördert ein Schnaps nach fettem Essen die Verdauung?

Antwort 1: Ja, weil ein Schnaps die Fette aus der Nahrung auflöst.

Antwort 2: Ja, weil ein Schnaps dabei hilft, die Nahrung im Magen schneller zu zersetzen.

Antwort 3: Nein, ein Schnaps nach fettem Essen verlangsamt die Verdauung.

Richtige Antwort:

Ein Schnaps nach dem Essen verlangsamt die Verdauung anstatt sie zu fördern und belastet den Magen zusätzlich. Er betäubt nur kurzfristig das Völlegefühl, weil er die Muskulatur entspannt. Dadurch jedoch entleert sich der Magen langsamer, weil der Speisebrei nicht so schnell weitertransportiert wird und länger im Magen liegt.

Frage 5: Warum sind Alkopops (süße Alko-Mix-Getränke) so gefährlich?

Antwort 1: Alkopops sind nicht gefährlich, da sie kaum Alkohol enthalten.

Antwort 2: Weil man den Alkohol durch den Mix mit der süßen Limonade kaum schmeckt und rasch die Gefahr besteht, zu viel zu trinken.

Antwort 3: Weil die Farbstoffe der beigemengten Limonade mit dem Alkohol eine gefährliche chemische Reaktion im Körper auslösen.

Richtige Antwort:

Durch den Mix mit süßer Limonade schmeckt man den Alkohol in Alkopops kaum, was dazu verleitet, zu viel davon zu trinken. Zudem gelangt der Alkohol durch den Zucker und die Kohlensäure rascher ins Blut. Dies macht den Konsum, insbesondere z. B. für Jugendliche, die ihr Limit noch nicht kennen, so gefährlich.

Frage 6: Wie schnell baut sich Alkohol im Körper ab?

Antwort 1: Der Körper baut pro Stunde ca. 0,3 Promille (bei Männern bis zu 0,5) Alkohol ab.

Antwort 2: Der Körper baut pro Stunde ca. 0,1 Promille (bei Männern bis zu 0,2 Promille) Alkohol ab.

Antwort 3: Hierfür gibt es keine Faustregel, das kommt darauf an, was man vorher gegessen hat.

Richtige Antwort:

Im Schnitt baut der Körper rund 0,1 Promille Alkohol pro Stunde ab, bei Männern sind es bis zu 0,2 Promille. Bei einer 55 kg schweren Frau dauert es folglich rund zwei bis drei Stunden, bis der Alkohol aus einem Achterl Wein abgebaut ist.

Frage 7: Ist ein Glas Rotwein täglich gesund fürs Herz?

Antwort 1: Nein, denn Alkohol – auch Rotwein – hat bereits mit dem ersten Glas schädliche Auswirkungen auf die Herzgesundheit.

Antwort 2: Ja, denn ein Glas Rotwein täglich beugt Gefäßverkalkungen vor.

Antwort 3: Ja, aber ein tägliches Glas Rotwein wirkt sich erst ab einem Alter von 60 Jahren positiv aufs Herz aus.

Richtige Antwort:

Ein tägliches Glas Rotwein hat keinen positiven Effekt auf die Herzgesundheit. Studien widerlegten dieses hartnäckige Gerücht. Vielmehr hat schon das erste Glas schädliche Auswirkungen.

Zusammenfassung:

Alkohol – ein gefährlicher und falscher „Freund“

Alkohol ist, neben Zigaretten, in Österreich Volksdroge Nummer eins und wird immer noch viel zu häufig gerne verharmlost: Das tägliche Feierabendbierchen, das Achterl Wein in Ehren oder das Schnäpschen aus Selbstangeseztem und der damit verbundene Schwips sind nach wie vor salonfein. Alkohol dient oft als Stimmungsaufheller, denn er aktiviert das Belohnungszentrum im Gehirn und regt die Ausschüttung von Botenstoffen wie Dopamin und Serotonin an. Die Folgen davon sind bekannt – man fühlt sich selbstbewusster, lockerer, ungehemmter, kann scheinbar (!) besser mit Stress besser umgehen. Viele sind sich des hohen Suchtpotenzials von Alkohol und der schweren schädlichen Auswirkungen auf die Gesundheit durch den Konsum jedoch nicht bewusst.

Folgen von regelmäßigem Alkoholkonsum

Wer häufig (zu) viel Alkohol trinkt, läuft Gefahr, seiner Gesundheit massiv zu schaden. Allem voran wird die Leber in Bedrängnis gebracht, die für den Abbau des Alkohols im Körper verantwortlich ist. Neben der toxischen Wirkung an sich sind es vor allem die Alkohol-Abbauprodukte Acetaldehyd und Acetat, die das Lebergewebe schleichend zerstören. Dies führt zu Erkrankungen, die von einer Fettleber bis hin zur lebensbedrohlichen Leberzirrhose reichen können. Bösartige Tumorerkrankungen der Leber, der Mundhöhle, des Rachenraums und der Speiseröhre oder des Enddarms sind häufig auf Alkoholmissbrauch zurückzuführen. Ebenso gehören chronische Entzündungen der Bauchspeicheldrüse oder der Magenschleimhaut und Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Bluthochdruck, Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen, erhöhte Schlaganfallneigung) sowie Schädigungen des Gehirns (Schrumpfung durch Absterben von Hirnzellen sowie Leistungsverlust bis hin zu demenziellen Syndromen) zu den Folgen von regelmäßigem Alkoholverzehr. Bei Männern verringert Alkohol zudem die Potenz und generell wird – bei Männern wie auch Frauen – die sexuelle Erlebnisfähigkeit stark herabgesetzt.

Neben den körperlichen Schäden, die Alkohol anrichtet, ist vor allem auch die psychische Gesundheit bedroht: Regelmäßiges Trinken von Alkohol kann Persönlichkeitsveränderungen sowie Kontrollverlust auslösen, die sich in Unzuverlässigkeit, Unruhe, vielfältigen Ängsten, Reizbarkeit und auch Depressionen bis hin zu Suizidgedanken äußern können. Die sozialen Auswirkungen dessen treffen über kurz oder lang das gesamte Familien- und Freundeskreisgefüge. Im Berufsleben kommt es zu häufigen Krankenständen, was

irgendwann Kündigungen und Erwerbslosigkeit nach sich ziehen kann. Alkoholismus ist eine Spirale, die sich unbehandelt unaufhaltsam nach unten dreht.

„Ich hab´s im Griff!“ – ist das wirklich so?

Viele Menschen, die regelmäßig Alkohol trinken, erkennen die Warnsignale des Körpers und der Psyche nicht, da der Körper sich an die toxische Substanz gewöhnt. Sie scheinen mehr und mehr zu vertragen, das Betrunkensein ist reduziert und die Alkoholtoleranz steigt. Oft entsteht so das trügerische Gefühl, der Alkohol könne ihnen nichts anhaben. Dies ist jedoch ein schmaler Grat, denn hieraus kann sich schnell eine Alkoholabhängigkeit entwickeln, also eine manifestierte Suchterkrankung, die dringend behandlungsbedürftig ist. Daher sollte regelmäßiger Alkoholkonsum nicht auf die leichte Schulter genommen werden: Wer weniger trinkt, riskiert weniger seine psychische und körperliche Gesundheit!

Tipps, um den Alkoholgenuss einzudämmen

- **Gewohnheiten brechen:** Überlegen Sie, ob das automatische Feierabendbier wirklich sein muss oder ob Sie stattdessen vielleicht zum Beispiel nochmal lieber einen kleinen Spaziergang um den Block machen.
- **Legen Sie sich zu Hause keinen Alkoholvorrat an.**
- **Freizeitaktivitäten:** Bewegen Sie sich viel, wählen Sie Aktivitäten, bei denen kein Alkohol getrunken wird, z. B. Sport.
- **Soziale Kontakte pflegen:** Rufen Sie eine Freundin/einen Freund an, um ein wenig zu plaudern oder sich ihren Frust von der Seele zu reden. Suchen Sie Kontakt zu Menschen, die keinen oder wenig Alkohol trinken.
- **Entspannung:** Wenn Sie sich gestresst fühlen, legen Sie Ihren Lieblingssong auf und tanzen Sie durch die Wohnung oder legen Sie sich lieber bei Relax-Musik aufs Sofa, anstatt sich ein Glas Wein einzuschenken.