

Pressegespräch „Alkohol ohne Schatten“, Mittwoch, 11. Dez. 2013, 10:30 Uhr, Michl's Social Club

**Statement A.o. Univ.-Prof. Dr. Bernhard Ludvik;** Univ.-Klinik für Innere Medizin III, MedUni/AKH Wien, Vorstandsmitglied des Vereins „Alkohol ohne Schatten“

Glühwein, Punsch & Co gehören in unseren Breiten offenbar genauso zur vorweihnachtlichen Feierstimmung wie Weihnachtsbeleuchtung und -dekoration. Gegen das gelegentliche Glas dieser alkoholischen Heißgetränke ist aus medizinischer Sicht auch nichts einzuwenden. Aber sehr oft bleibt es nicht beim einen Becher, und die Effekte können höchst problematisch sein. Und das aus mehreren Gründen:

Glühwein und Punsch haben in der Regel einen sehr hohen Zuckergehalt. Dieser, gemeinsam mit den typischen Gewürzen bzw. Geschmackszusätzen, überdeckt den Alkoholgeschmack und verleitet vor allem junge Menschen – aber nicht nur sie – dazu, deutlich mehr zu trinken, als sie vertragen können.

Die Kombination von viel Zucker und warmem Getränk sorgt darüber hinaus dafür, dass der Alkohol schneller und stärker „greift“: Durch den rasch verfügbaren Zucker gerät der Alkohol schneller in die Blutbahn, die Alkoholwirkung wird verstärkt. Die Wärme regt die Durchblutung im Magen-Darm-Trakt an, auch dadurch wird die Alkoholaufnahme beschleunigt.

Der Alkoholgehalt von Punsch, Glühwein oder Grog schwankt je nach Rezept und Anbieter erheblich – schon das ist problematisch, weil sich so der Effekt kaum einschätzen lässt. Legt man die üblichen Rezepturen zugrunde, so enthalten Glühwein oder Punsch zwischen 5 und 10 Volumenprozent Alkohol – das ergaben auch verschiedene Konsumententests auf Weihnachtsmärkten. Je nach Größe, Gewicht und Tagesverfassung kann also schon ein Becher den Alkoholspiegel auf 0,2 bis 0,4 Promille ansteigen lassen.

Der hohe Alkohol- und Zuckergehalt machen die Adventgetränke auch zu regelrechten Kalorienfallen: Eine Tasse Glühwein oder Punsch können sich rasch mit 200 bis 400 Kalorien zu Buche schlagen. Mit zwei, drei Bechern ist also schon der Brennwert einer vollständigen Mahlzeit erreicht – allerdings ohne deren Sättigungskraft.

Sehr oft geht auf Märkten oder an Ständen, aber auch bei Weihnachtsfeiern, der Alkoholkonsum auch mit dem Verzehr von besonders fetten Speisen einher. Es ist ja die Vorstellung verbreitet, wie viele andere Mythen über den Alkohol, das Fett sei eine „gute Grundlage“ für den Alkohol, oder umgekehrt das „Schnapsel“ helfe beim Verdauen. In Wirklichkeit ist die Kombination heikel und alles andere als gesund: Denn es kommt nicht nur zu einem raschen Anstieg des Blutfettspiegels, sondern es kann auch für die Leber kritisch werden. Der Alkohol hindert die Leber am Fettabbau, das Fett reichert sich in der Leber an – und bei regelmäßigem Konsum droht eine gefährliche Fettleber. Auch der Zucker in hohen Dosen kann zusätzlich zur Leberverfettung beitragen.

Apropos Alkoholmythen: Auch auf die vermeintlich wärmende Wirkung von Punsch und Glühwein an kalten Tagen sollte man sich nicht verlassen. Ethanol erweitert die Blutgefäße, was zunächst zu einem angenehmen Wärmegefühl führen kann. Allerdings gibt der Körper durch die geförderte Durchblutung auch die Wärme umso schneller wieder an die Umgebung ab. Der angenehme Effekt ist nach Kurzem vorbei, und man friert mehr als vorher.

Besondere Vorsicht ist bei den typischen Advent- und Weihnachtsheißgetränken mit Alkohol für Diabetiker geboten: Denn der Alkohol selbst, und umso mehr gemeinsam mit dem Zucker, lassen den Blutzuckerspiegel zunächst gefährlich rasch und hoch ansteigen. Dazu kommt, dass dann der Blutzuckerspiegel auch wieder sehr rasch absinkt, sodass es zur Hypoglykämie (Unterzuckerung) kommen kann.

Es wäre wünschenswert, wenn die Betreiber von Punschständen freiwillig den Alkohol- und Zuckergehalt ihrer Getränke ausweisen würden, um bei Konsumenten das Bewusstsein für die möglichen Folgen zu schärfen. Eine rechtliche Auszeichnungspflicht besteht derzeit ja nicht.