

Pressegespräch „Alkohol ohne Schatten“, Donnerstag, 26. Juli 2012, 10:00 Uhr, Michl's Social Club

Alkohol kann langfristig eine Reihe von Organen ernsthaft schädigen

Statement Univ.-Prof. Dr. Bernhard Ludvik, Univ.-Klinik für Innere Medizin III, MedUni/AKH Wien

Alkoholkonsum hat bekanntermaßen eine Reihe von Wirkungen, die bei vielen Konsumenten sehr erwünscht sind, in erster Linie Entspannung und Enthemmung. Dem steht allerdings bei Dauerkonsum größerer Alkoholmengen eine Vielzahl unerwünschter Wirkungen gegenüber. Zu den kurzfristigen unerwünschten Wirkungen zählen Kontrollverlust, „Filmriss“ und Alkoholkater. Die langfristigen unerwünschten Wirkungen eines regelmäßigen und starken Alkoholkonsums können gravierend sein und sehr viele Organe betreffen. Vergegenwärtigt man sich den Weg des Alkohols durch den menschlichen Körper, so kann er auf diesem Weg eine Reihe von Organen ernsthaft schädigen:

- Bei zunehmender Alkoholmenge steigt das Risiko für Mund- und Kehlkopfkrebs auf das 5,4-fache, für Speiseröhrenkrebs auf das 4,4-fache, für Leberkrebs auf das 3,6-fache und für Brustkrebs auf das 1,6-fache. Auch Magen-, Darm- und Bauchspeicheldrüsen-Krebs treten bei regelmäßigem, hohem Alkoholkonsum häufiger auf.
- Weil Alkohol über die Leber abgebaut wird, kann diese durch übermäßigen Alkoholkonsum besonders geschädigt werden. Das frühe Stadium alkoholbedingter Lebererkrankungen ist die alkoholbedingte Fettleber: Nicht abgebautes Fett lagert sich in der Leber an und führt allmählich zur Alkoholfettleber. Bei Alkoholverzicht können sich diese Veränderungen zurückbilden. Die Alkohol-Hepatitis entsteht, wenn eine bestehende Fettleber durch massiven Alkoholkonsum weiter belastet wird. Die alkoholbedingte Leberzirrhose schließlich kann, besonders im Frühstadium, ohne spürbare Beschwerden verlaufen, sie führt aber zu irreversiblen Veränderungen des Lebergewebes.
- Außerdem schädigt Alkohol-Dauerkonsum das Herz und die Gefäße, u.a. durch Bluthochdruck und erhöhte Triglycerid-Werte. In der Folge kommt es u.a. zu einem erhöhten Schlaganfall-Risiko. Nicht zuletzt hat Alkohol viele Kalorien, die sich als Übergewicht auswirken und damit einen Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Krankheiten darstellen.
- Alkohol kann bei Menschen mit Diabetes zu Unterzuckerung führen, sie müssen damit besonders sorgfältig umgehen.
- Dauerhafter Alkoholkonsum in größeren Mengen schwächt das Immunsystem. Verantwortlich dafür ist die Wirkung des Alkohols, gemeinsam mit dem gesteigerten Verlust von Vitaminen und Spurenelementen (z.B. Kalium, Vitamin B-Komplex), die mit dem Alkoholkonsum einhergehen.
- Eine weitere Spätfolge ist die Schädigung der Gehirnzellen und der peripheren Nerven.
- Chronisch übermäßiger Alkoholkonsums kann schließlich zu einer schweren Störung der Sexualhormone führen. Das bedeutet bei Männern eine verminderte Testosteron-Produktion und ein Schrumpfen der Hoden, mit den Konsequenzen Libidoverlust und Impotenz. Bei Frauen führt bereits mäßiger Alkoholkonsum zu einer Erhöhung der Östrogenwerte: das kann einerseits das Herzinfarkt-Risiko verringern, andererseits das Brustkrebs-Risiko erhöhen.

Diese – nicht vollständige – Aufzählung veranschaulicht, dass der Dauerkonsum von Alkohol auf hohem Niveau mit hoher Wahrscheinlichkeit zu massiven Schädigungen im Körper der Konsumenten führt. Das hat nicht nur gesundheitliche, sondern auch soziale und volkswirtschaftliche Implikationen.

Das ist kein Plädoyer für den Totalverzicht auf Alkohol bei gesunden Menschen, sondern soll die Motivation unterstützen, Alkohol maßvoll und kontrolliert zu trinken: Sich damit etwas Gutes zu tun, ohne dafür kurz- oder langfristig einen hohen gesundheitlichen Preis zahlen zu müssen.

Wie viel ist harmlos? Harmlosigkeits- und Gefährdungsgrenze bei Frauen und Männern.

Die Harmlosigkeitsgrenze (Handbuch Alkohol Österreich, BMG 2011) sollte also nicht überschritten werden: Sie beträgt bei Männern geringfügig mehr als einen halber Liter Bier oder ein viertel Liter Wein pro Tag (24 Gramm Reinalkohol), bei Frauen geringfügig weniger als einen halber Liter Bier

oder ein viertel Liter Wein pro Tag (16 Gramm Reinalkohol). Die Gefährdungsgrenze liegt bei Männern bei 21,2 Österreichischen Standardgläsern (ÖSG = halber Liter Bier, bzw. viertel Liter Wein bzw. 2 cl Schnaps bzw. 2 Gläser Sekt) pro Woche, bei Frauen 14 ÖSG.

Gesundheitsfördernde Wirkung kleiner Alkoholmengen

Aus zahlreichen Studien ist bekannt, dass Alkohol auch eine gesundheitsfördernde Wirkung haben kann, zum Beispiel einen gewissen Gefäßschutz und eine blutverdünnende Wirkung. Solche Studien liegen u.a. zu Rotwein, Weißwein, Bier und bestimmten destillierten Alkoholika vor. Die Wirkung wird, je nach Studienergebnis, entweder bestimmten Inhaltsstoffen des Alkohols (z. B. sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe) zugeschrieben, oder dem Alkohol selbst. Solche Erkenntnisse sollten nicht als Aufforderung zum Alkoholkonsum missverstanden werden, weil es zur Prävention zum Beispiel von Herz-Kreislauf-Krankheiten wesentlich wirksamere Methoden gibt, etwa regelmäßige Bewegung und Reduktion von Übergewicht. Nach epidemiologischen Studien, deren Ergebnisse häufig etwas variieren, liegt der präventive Benefit alkoholischer Getränke bei etwa einem Achtel Wein pro Tag für Frauen und bei zwei bis drei Achtel bei Männern. Das ist alles andere als ein Freibrief für hohen Alkoholkonsum zum Zweck der Prävention.