



»» WER INTENSIV ERLEBEN WILL HÄLT SICH FERN VON ALKOHOL

Als Zellgift greift Alkohol den Körper an

Alkohol dringt über die Schleimhäute im Magen und Darm in die Blutbahn. So verteilt er sich im ganzen Körper. Vor allem wirkt er auf das Gehirn ein, das das Bewusstsein und die Gefühle des Menschen steuert. Er kann zunächst anregen, wirkt dann aber entgegengesetzt und betäubt. Wer getrunken hat kann schlechter sehen, sich schlechter konzentrieren und seine Bewegung schlechter kontrollieren.

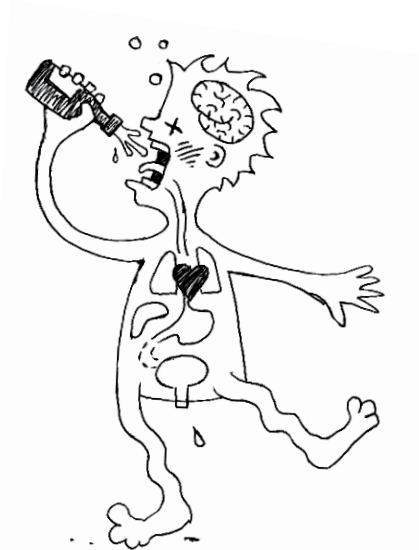
Bei etwa einem Promille Blutalkohol reagiert der Körper mit Störungen: Das Gleichgewicht halten und Sprechen funktioniert nicht mehr wie im nüchternen Normalzustand. Bei zwei Promille werden die Störungen noch stärker: Das Gedächtnis setzt aus und die Orientierung geht verloren. Wer noch mehr trinkt, verliert sich im Vollrausch und droht zusammen zu brechen. Eine Alkoholvergiftung kann dann tödlich sein.

Was passiert im Körper unter Einfluss von Alkohol?

Wenn Alkohol in der Blutbahn zirkuliert, ist die Leber das Organ, das ihn zu 97 % abbauen muss. Denn nur ein sehr geringer Teil des Alkohols wird über den Atem, die Haut und den Stoffwechsel ausgeschieden. Bei erwachsenen Menschen braucht die Leber 1 bis 1,5 Stunden, um 10 bis 12 Gramm reinen Alkohol abzubauen. Das entspricht der Menge, die ein Glas Bier (0,3 l) enthält. Bei drei Gläsern Bier dauert es mindestens 4,5 Stunden, um wieder ganz nüchtern zu werden.

Schneller kann die Leber Alkohol nicht verarbeiten. Auch das Trinken von Wasser, Kaffee, viel Bewegung oder eine kalte Dusche beschleunigen diesen Prozess nicht.

Neben allen anderen Organen ist somit vor allem die Leber die Leidtragende, wenn Alkohol in den Körper gelangt. Folgen von übermäßigem Konsum können Leberschwellung, Leberverfettung und ein bleibender Leberschaden (Leberzirrhose) sein. Besonders anfällig für Schädigungen durch Alkohol ist die Leber von Frauen. Denn diese baut hormonell bedingt Alkohol langsamer ab.



Darüber hinaus erhöht übermäßiger Alkoholkonsum aber auch das Krebsrisiko und beschädigt das Gehirn, das Herz und die Blutgefäße.

Dass das Trinken von zum Beispiel einem täglichen Glas Rotwein gut für das Herz und gesund sei, stimmt so nicht – und erhöht gleichzeitig das Risiko für andere Erkrankungen. Wer also etwas für sein Herz und seine Gesundheit tun will, treibt Sport und ernährt sich gesund – denn das hilft wirklich.

Wie viel Alkohol verträgt der Körper?

Erwachsene Männer sollten am Tag nicht mehr als 24 Gramm reinen Alkohol zu sich nehmen, Frauen nicht mehr als 12 Gramm. 12 Gramm entsprechen einem Glas Wein (0,125 l) oder einem Glas Bier (0,3 l). Mindestens zwei Tage die Woche sollten außerdem alkoholfrei bleiben. Denn täglicher Konsum bedeutet immer Gewöhnung, die sich zu einer Abhängigkeit entwickeln kann.

Wichtig zu wissen: Die oben genannten Werte gelten nur für völlig gesunde, erwachsene Menschen. Denn das Gehirn von Jugendlichen entwickelt sich noch bis zum 20. Lebensjahr und ist während dieser Phase besonders anfällig für Schädigungen durch Alkohol. Jugendliche konsumieren deshalb nie ohne Risiko – unabhängig von der Menge.

