

Alkohol, die unterschätzte Gefahr

Menge, Häufigkeit, Wirkung: Noch immer halten sich viele Irrtümer in den Köpfen der Konsumenten

VON HEIKE STÜBEN

KIEL. In der Aktionswoche Alkohol informieren Selbsthilfegruppen, Suchtberater, Ärzte, Apotheker und Freiwillige bis zum 21. Juni über die Gefahren des Alkoholkonsums. Die Präventionskampagne wendet sich an alle, die Alkohol trinken – das sind über 90 Prozent der Bevölkerung. **Dieter Pietsch arbeitet als Bezugstherapeut in einer Übergangseinrichtung für Alkohol Kranke und berät Unternehmen in betrieblicher Suchthilfe.** Unsere Zeitung wollte von ihm wissen: Was sind die häufigsten Irrtümer beim Thema Alkohol?

Ein Liter Bier täglich ist okay!

Falsch. Alkoholkonsum ohne Risiko gibt es nicht. Grundsätzlich sollte es mindestens zwei alkoholfreie Tage pro Woche geben. An den anderen Tagen sind für Männer täglich maximal 20 Gramm reiner Alkohol erlaubt, bei Frauen maximal zehn Gramm. Das macht für Männer täglich einen halben Liter Bier oder ein Viertel Wein. Für Frauen 0,1 Liter Wein und 0,2 Liter Bier. Eine Flasche Wodka müsste bei Männern mindestens 22 Tage lang rei-

chen, bei Frauen 45 Tage. „Beim sogenannten Komasaufen konsumieren Erwachsene und Jugendliche, deren Organismus deutlich weniger verträgt, diese Menge aber an einem Wochenende“, so Pietsch.

Bis 0,5 Promille ist Autofahren kein Problem!

Falsch. Schon bei 0,3 Promille kann ein Fahrfehler und ein Unfall mit Folgen zu einer Straftat werden. Es drohen Entzug der Fahrerlaubnis, Geldstrafen, Bußgelder, sogar Haftstrafen. „Auf der Kieler Woche einen Liter Bier trinken, dann selbst nach Hause fahren, geht also gar nicht“, sagt Pietsch. Besonders aufpassen sollten Fahranfänger (Probezeit oder jünger als 21 Jahre): Wird Alko-

hol im Blut festgestellt, wird die Probezeit zwei Jahre verlängert und ein Seminar fällig.

Eine Stunde warten, dann kann ich wieder Auto fahren!

Falsch, denn erst nach einer Stunde ist der Promillewert auf dem Höchststand. Ob im Schlaf oder wach – der Körper kann nicht mehr als 0,1 bis 0,2 Promille pro Stunde abbauen. Bei einem halben Liter Bier dauert das also etwa zehn Stunden.

Ein Gläschen dürfen auch Schwangere trinken!

Das ungeborene Kind trinkt jeden Schluck mit. Schon kleinste Mengen können seine Organe und Nerven unumkehrbar schädigen. Alkohol ist deshalb Gift für Ungeborene und kann

sogar Fehlgeburten begünstigen. Pietsch rät deshalb zu absolutem Alkoholverzicht in der gesamten Schwangerschaft: „Am einfachsten fällt das, wenn der Partner mitzieht.“

Der Alkohol verdunstet beim Kochen!

Stimmt nur teilweise. Alkohol verdunstet ab 78 Grad schneller als Wasser, aber die Lebensmittel halten ihn fest. Nach 15 Minuten sind etwa noch 40 Prozent des Alkohols im Essen.

Ein Schnaps hilft bei der Verdauung!

Eine alte Mär. Ein Schnaps nach der Mahlzeit beeinflusst die Magensäure. Dadurch benötigt der Körper sogar länger als ohne Alkohol, um die Speisefette im Magen abzubauen.

Rotwein ist gut für Herz und Gefäße!

Hier gibt es widersprüchliche Studien. Eine schützende Wirkung fürs Herz ist beim Alkohol im Rotwein nicht nachgewiesen, wohl aber bei den Fla-

vonoiden. Die sind aber auch im Traubensaft oder in Tee enthalten. „Der Alkohol reduziert diesen Effekt eher. Grundsätzlich begünstigt Alkohol bis zu 60 verschiedene Erkrankungen“, sagt Pietsch.

☞ Selbsttest: www.drugcom.de;
Infos: www.dhs.de; Beratung:
www.suchthilfeverzeichnis.de



Alkohol in Deutschland

135,4 Liter Alkohol trinkt statistisch jeder Deutsche im Jahr.
1,61 Millionen Menschen sind suchtgefährdet.
1,77 Millionen Menschen sind alkoholabhängig.
26,7 Milliarden Euro an Gesundheitskosten verursacht Alkohol im Jahr.

3,3 Milliarden Euro nimmt der Staat an Alkoholsteuern ein.
74 000 Todesfälle gehen jährlich auf das Konto Alkohol.
15 130 Verkehrsunfälle mit 300 bis 400 Toten gibt es jährlich durch Alkohol.
55 000 Gewalttaten passieren jährlich unter Alkoholeinfluss.

Dieter Pietsch klärt als betrieblicher Gesundheitsmanager auch während in der Aktionswoche in Firmen auf. DAHL