



# (K)EIN GLÄSCHEN IN EHREN

## DER KLEINE SCHLUCK ZU VIEL

Nach Zahlen des Bundesamtes für Statistik sind in der Schweiz 250000 Personen alkoholabhängig. Darunter leiden nicht nur Betroffene, sondern auch eine halbe Million Angehörige und Kinder.

Alkohol schädigt die Gesundheit – das weiß jeder. Aber welche Auswirkungen hat er auf den Körper? Bei welchen alarmierenden Anzeichen sollten Sie dringend eine Pause mit dem Trinken einlegen.

## „EIN GLÄSCHEN IN EHREN KANN NIEMAND VERWEHREN.“

Alkohol ist aus unserer Gesellschaft fast nicht mehr wegzudenken. Zu Geburtstagen und Feiertagen wird oft mit einem Glas Sekt angestoßen und zum Essen gönnt man sich gerne mal einen Wein. In Maßen genossen spricht im Allgemeinen auch nichts dagegen. Jedoch – Alkohol ist ein starkes Nervengift und greift den Körper an. Dies kann sichtbare Spuren hinterlassen.

Wer zu viel trinkt raubt seinem

Körper Vitamine und Nährstoffe. Dies sorgt unter anderem für trockene und spröde Nägel sowie Haare. Auch Haarverlust ist eine mögliche Folge. Alkohol erweitert die Blutgefäße. Dies kann es zu Spinnweben artigen roten Besenreisern im Gesicht führen. Weiter kann er das Gesicht teigig und aufgedunsen aussehen lassen. Regelmäßiger und erhöhter Alkoholkonsum führt in vielen Fällen zu Bluthochdruck und kann bei Männern zu Erektionsproblemen führen, die auch bei sexuellem Verlangen auf-



Frau Dr. med. Amineh Solberg  
Praxis Dres.  
Michael und Amineh Solberg  
Stauffacherstrasse 1  
6020 Emmenbrücke  
Telefon 041 260 10 37

[www.gesundheitszentrum-emmacenter.ch](http://www.gesundheitszentrum-emmacenter.ch)

treten. Eine weitere mögliche Folge von zu häufigem Alkoholkonsum ist Übergewicht, da Alkohol sehr kalorienhaltig ist und zusätzlich den Appetit anregt.

In der Medizin gehört die Behandlung alkoholbedingter Folgekrankheiten zur täglichen Praxis: Etwa 20 bis 25 % aller Patienten in der Inneren Medizin und in der Chirurgie befinden sich wegen alkoholbedingten Erkrankungen und Stoffwechselstörungen in Behandlung. Akute Folgen des exzessiven Alkoholkonsums sind Alkoholvergiftungen und die häufigen alkoholbedingten Unfälle. Bei den chronischen Schädigungen ist insbesondere die Höhe der Alkoholfuhr von Bedeutung: Ein konstant hoher Konsum erhöht das Risiko für verschiedene Krebsformen wie z.B. Mundhöhlen-, Kehlkopf- und Rachenkrebs oder für Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse wie auch Fettleber oder Leberzirrhose deutlich. Nicht nur die medizinischen, sondern auch die psychosozialen Folgen des übermässigen Alkoholkonsums sind belastend: Exzessives akutes Trinken ist oft Ursache für Hemmungslosigkeit, Aggressionen und Gewalttätigkeiten. Chronisches Trinken führt häufig zu schwerwiegenden sozialen, familiären und zu finanziellen Problemen.

## GESUNDHEITLICHER NUTZEN

Es gibt Hinweise darauf, dass ein moderater Alkoholkonsum auch einen positiven Einfluss, z.B. auf die Entstehung atherosklerotischer Veränderungen hat

und damit zum Schutz vor Herzinfarkt beitragen kann.

## WIE VIEL ALKOHOL IST NOCH GESUND?

Die American Heart Association, der World Cancer Research Fund sowie das National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism hält zurzeit für gesunde Frauen bzw. gesunde Männer den Konsum von nicht mehr als zwölf bzw. 24 Gramm Alkohol pro Tag für akzeptabel. Das entspricht für Frauen in etwa einem Glas Wein, Bier oder Schnaps am Tag, für Männer sind es zwei Gläser. Diese Angabe zu Obergrenzen sollte jedoch nicht als Empfehlung verstanden werden, jeden Tag Alkohol zu trinken.

## GANZ AUF ALKOHOL VERZICHTEN SOLLEN

Kinder und Jugendliche • Schwangere und stillende Frauen • Personen, die Medikamente jeder Art zu sich nehmen • Personen, welchen aus medizinischen Gründen vom Alkoholkonsum abgeraten wird • Personen, die unter seelischen Problemen oder Krankheiten leiden • Personen am Steuer oder Bedienen von Maschinen.

## TIPPS FÜR DEN UMGANG MIT ALKOHOL

Alkoholika sind schlechte Durstlöscher greifen Sie lieber zu Wasser oder verdünnten Fruchtsäften usw. Bevorzugen Sie Getränke mit niedrigem Alkoholge-

halt anstelle von „hochkarätigen“. Legen Sie alkoholfreie Tage ein. Bestimmen Sie schon vorher, wie viel Sie bei einem geselligen Anlass trinken wollen. Lassen Sie sich von niemandem zum Trinken überreden, sagen Sie halt, wenn es genug ist! – gute Freunde respektieren ein „Nein danke“ Trinkfestigkeit ist keine Tugend und kein Verdienst! Man(n) kann seine Männlichkeit (oder Frau ihre weibliche Emanzipation) auch anders beweisen als mit „ex und hopp!“ – Sprechen Sie Alkoholprobleme offen an!

## LINKS:

- Anonyme Alkoholiker Bundesamt für Gesundheit BAG
- Nationale Alkoholpräventionskampagne „Wie viel ist zu viel?“
- Alkohol-Facts
- Sucht Schweiz Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme  
[www.ich-spreche-ueber-alkohol.ch](http://www.ich-spreche-ueber-alkohol.ch)
- Nationaler Aktionstag Alkoholprobleme
- Selbsthilfe Schweiz Infodrog Darbietene Hand Sante Media
- Pro Juventute Beratung + Hilfe 147 für Kinder und Jugendliche  
[www.elternundsucht.ch](http://www.elternundsucht.ch)  
[www.boby.suchtschweiz.ch](http://www.boby.suchtschweiz.ch)  
[www.blaueskreuz.ch](http://www.blaueskreuz.ch)  
[www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)  
[www.sobz.ch](http://www.sobz.ch), [www.safezone.ch](http://www.safezone.ch)  
[www.suchtindex.ch](http://www.suchtindex.ch)