



MERKE: ALKOHOL SETZT DEINEM KÖRPER ZIEMLICH ZU – BESONDERS DEINER LEBER.

Alkohol dringt über die Schleimhäute rasch in die Blutbahn und durchströmt den gesamten Organismus. Er beeinflusst vor allem die Zentren des Gehirns, die das Bewusstsein und die Gefühle steuern und wirkt zunächst anregend, später betäubend.

Durch die Wirkung des Alkohols lässt die Sehfähigkeit, das Konzentrationsvermögen und die Bewegungskoordination nach. Bei etwa einem Promille Blutalkohol kommt es zu Gleichgewichts- und Sprachstörungen (Torkeln, Lallen). Bei zwei Promille wird das Betäubungsstadium erreicht. Die Folgen: Störungen des Gedächtnisses und Orientierungslosigkeit. Noch mehr Alkohol kann zu einer schweren Alkoholvergiftung führen, die auch tödlich sein kann.



Was bedeutet das genau für deinen Körper, wenn du Alkohol konsumierst?

Schauen wir uns mal deine Leber genauer an. Die muss sich ganz schön anstrengen, um den Alkohol abzubauen. Sie muss die ganze Arbeit leisten, denn nur ein sehr geringer Teil (ca. 3 %) wird über Atem, Haut, Urin oder Stuhl ausgeschieden. Die Leber braucht ungefähr 1 bis 1,5 Stunden, um den Alkohol aus einem Standardglas abzubauen. (Ein Standardglas Alkohol enthält ca. 10–12 g reinen Alkohol). Diese Menge reiner Alkohol ist z.B. enthalten in einem kleinen Glas Bier (0,3 l) oder einem Glas Schnaps (0,04 l) oder auch in einem Glas Wein (0,125 l). Wenn du zum Beispiel 7 kleine Gläser Bier oder sieben Schnäpse getrunken hast, dann braucht deine Leber also etwa 10,5 Stunden (7 Gläser x 1,5 Stunden), um den Alkohol vollständig abzubauen damit du wieder ganz nüchtern bist. Schneller kann deine Leber den Alkohol nicht verarbeiten, auch nicht durch das Trinken von Wasser oder anderen Erfrischungsgetränken zwischendurch. Genauso wenig helfen viel Bewegung, Kaffee oder eine kalte Dusche.

In erster Linie nimmt also die Leber Schaden. Leberschwellung, Leberverfettung und schließlich Leberzirrhose (ein bleibender Leberschaden) sind mögliche Folgen. Hormonell bedingt, baut die weibliche Leber Alkohol langsamer ab und ist deutlich anfälliger für alkoholbedingte Schädigungen.

Auf lange Sicht kann übermäßiger Alkoholkonsum aber nicht nur die Leber schädigen. Alkoholkonsum macht auch anfälliger für Krebs und kann das Gehirn, das Herz und die Blutgefäße schwer beschädigen. Möglicherweise hast du schon mal gehört, dass mäßiges Trinken (z. B. ein Glas Rotwein am Tag) Herzkrankheiten vorbeugen soll. Das stimmt aber nur sehr eingeschränkt: Denn wer glaubt, mit Alkohol dem Herzinfarkt vorbeugen zu können, erhöht mit dem Trinken eben auch das Risiko für andere Erkrankungen. Dies ist leider auch schon bei mäßigem Trinken der Fall. Fazit: Wenn du etwas für deine Gesundheit tun willst, sind Sport und gesunde Ernährung erwiesenermaßen der viel bessere Weg, um Herzerkrankungen vorzubeugen!



Wie viel Alkohol verträgt dein Körper?

Erwachsene Männer sollten am Tag nicht mehr als 24 Gramm reinen Alkohol zu sich nehmen, Frauen nicht mehr als 12 Gramm. Zur Erinnerung: 10–12 Gramm Alkohol sind entweder ein Glas Wein (0,125 l) oder ein Glas Bier (0,3 l). Außerdem sollten mindestens zwei Tage in der Woche alkoholfrei sein. Denn täglichen Konsum – egal in welcher Menge – bedeutet immer Gewöhnung, die sich gerne mal zu einer Abhängigkeit entwickelt.

Wichtig zu wissen: Die oben genannten Werte gelten nur für völlig gesunde Menschen über 20 Jahre! Ist die körperliche Entwicklung noch nicht vollständig abgeschlossen (z. B. bei Jugendlichen) sollte der Alkoholkonsum deutlich unter den genannten Werten liegen. Denn es kommt schneller zu Gesundheitsschäden, da der Körper in diesem Alter noch nicht so gut mit Alkohol umgehen kann. Menschen mit Leberkrankheiten oder genetischen Risiken wie Brust- bzw. Eierstockkrebs, Schwangere und Alkoholranke sollten übrigens grundsätzlich überhaupt keinen Alkohol trinken.