



Alkohol und gesundheitliche Risiken

Was ist Alkohol?

Alkohol (Ethanol/Ethylalkohol, C_2H_5OH) wird durch Vergärung von Zucker aus unterschiedlichen Grundstoffen, wie z.B. Weintrauben, Früchten, Getreide, Zuckerrohr oder Kartoffeln gewonnen. Der Alkoholgehalt variiert stark nach Art des Getränkes: Bier enthält je nach Sorte 4 - 8 Volumenprozent (Vol. %), Wein zwischen 10,5 und 13 Vol. % und hochprozentige Getränke wie Weinbrand oder Schnaps können einen Alkoholgehalt von 50 oder mehr Vol. % enthalten.

- ▶ **Volumenprozent:** Anzahl der in 100 cm³ einer Lösung enthaltenen cm³ eines gelösten Stoffes. Ein Vol. % entspricht 0,8 g Alkohol, d.h. ein Liter Wein enthält ca. 84 - 104 g Alkohol, ein halber Liter Bier ca. 20 g Alkohol.
- ▶ Mit ca. 29,6 kJ (7,07 kcal) pro Gramm Alkohol liegt der **Energiegehalt** in etwa bei dem von Fett.
- ▶ Die im Blut festgestellte Alkoholmenge wird **Blutalkoholkonzentration (BAK)** genannt. Sie wird in **Promille (‰)** angegeben, was der Alkoholmenge in Gramm pro 1.000 g Blut entspricht.
- ▶ **Toleranz** nennt man die durch Gewöhnung verringerte Empfindlichkeit und Reaktion des Körpers auf Alkohol.

Wie wirkt Alkohol?

Alkohol ist ein Zellgift, das Körperorgane und Nervenzellen schädigen kann. Er ist sehr gut wasser- und auch fettlöslich und wird nach dem Trinken schnell und fast vollständig vom menschlichen Körper aufgenommen. Etwa 2 % des Alkohols werden über den Atem wieder ausgeschieden. Der Hauptanteil wird über die Schleimhäute von Dün- und Dickdarm ins Blut aufgenommen, nur ein geringer Prozentsatz über den Magen (< 10 %). Das Blut transportiert den Alkohol in den ganzen Körper bis in die Körperflüssigkeiten der Gewebe hinein. Die höchste Blutalkoholkonzentration wird nach etwa 45 - 75 Minuten erreicht. Bei Frauen ist die Blutalkoholkonzentration bei gleicher Konsummenge höher als bei Männern, da Männer in der Regel größer und schwerer sind und prozentual eine größere Menge an Körperflüssigkeit haben, auf die sich das Ethanol verteilt, während Frauen einen größeren Fettanteil haben.

Die Wirkung von Alkohol ist in erster Linie abhängig von der konsumierten Menge und vom Alkoholgehalt des Getränkes. Aber auch die individuelle körperliche und seelische Verfassung spielen eine Rolle. Bei regelmäßigem



IMPRESSUM

Wendepunkt

Psychosoziale Beratung & Behandlung
Gesundheitsförderung, Suchthilfe/BEM
Dicke Hecke 40, 59755 Arnsberg

Herausgeber:

Stadt Arnsberg, Der Bürgermeister,
Rathausplatz 1, 59759 Arnsberg

Layout: Petra Krutmann



Alkoholkonsum setzt eine Gewöhnung, auch Toleranzentwicklung genannt, ein. Das heißt, die Höhe der Blutalkoholkonzentration („die Promille“) sagt nicht immer etwas über die Schwere des Rauschzustandes aus. Das Zellgift wirkt aber immer, egal ob man nun „viel verträgt“ oder schnell betrunken wird, ob man Bier trinkt oder Schnaps.

Was bewirkt Alkohol im Körper?

Körperliche Reaktionen

- ▶ Alkoholkonsum bereitet Schwindelgefühle,
- ▶ erhöht den Puls,
- ▶ erweitert die Blutgefäße,
- ▶ führt zu vermehrtem Schwitzen,
- ▶ beeinträchtigt die Fähigkeit des Gehirns, die Körpertemperatur zu regeln,
- ▶ beeinflusst die Absonderung von Magensäure,
- ▶ erhöht das Bedürfnis zu urinieren,
- ▶ beeinträchtigt die Koordinierungsfähigkeit,
- ▶ verschlechtert die Reaktionszeit und Reaktionsicherheit,
- ▶ führt zu undeutlicher Aussprache,
- ▶ führt im Extremfall zu Vergiftung, Erbrechen und Atemstillstand.

Psychische Reaktionen

- ▶ Alkohol wirkt bei geringen Dosen euphorisierend,
- ▶ senkt Hemmschwellen, z.B. für riskantes Verhalten (beim Autofahren, bei der Verhütung etc.),
- ▶ ändert das Verhalten, macht z.B. aggressiver (Gewalt, Sexualität),
- ▶ bewirkt Stimmungsschwankungen,
- ▶ erhöht das Risiko für Depressionen,
- ▶ erhöht das Risiko für Suizid.

Gesundheitliche Risiken

Alkohol erfreut sich bei vielen Menschen grosser Beliebtheit, da die Wirkung von mäßigem Alkoholkonsum meist als angenehm empfunden wird. Dem Genuss und Vergnügen stehen

aber zahlreiche Risiken gegenüber, insbesondere negative gesundheitliche Konsequenzen. Abgesehen davon, dass Alkohol abhängig machen kann, verursacht er nicht nur bekannte Krankheiten wie Leberzirrhose oder Bauchspeicheldrüsenentzündungen, sondern ist für ca. 200 verschiedene Krankheiten und Störungen verantwortlich. Hierzu gehören u.a. Verletzungen, gastrointestinale Störungen, Krebs, kardiovaskuläre Krankheiten, Immunstörungen, Krankheiten des Knochenbaus und der Muskulatur, geistige Störungen und Verhaltensauffälligkeiten, reproduktive Störungen und vorgeburtliche Schädigungen, einschließlich Frühgeburten und niedrigem Geburtsgewicht.

Definition von Konsumklassen

Das individuelle Risiko alkoholbedingt zu erkranken oder psychischen Schaden zu erleiden, steigt mit der Höhe des Alkoholkonsums. Zur Einschätzung der individuellen Risiken wurden in den letzten Jahren verschiedene Konsumklassen definiert. Einen völlig risikofreien Alkoholkonsum gibt es jedoch nicht.

In Gramm Reinalkohol pro Tag:

Risikoarmer Konsum

Frauen: bis 12 g

Männer: bis 24 g

Riskanter Konsum

Frauen: mehr als 12 g bis 40 g

Männer: mehr als 20 g bis 60 g

Gefährlicher Konsum

Frauen: mehr als 40 g bis 80 g

Männer: mehr als 60 g bis 120 g

Hochkonsum

Frauen: mehr als 80 g

Männer: mehr als 120 g



Alkoholabhängigkeit

Die Entstehung der Alkoholabhängigkeit wird nach dem bio-psycho-sozialen Modell erklärt. Das heißt, das Zusammenspiel der Wirkungsweise des Alkohols, der individuellen psychischen Verfassung und der sozialen Bedingungen beeinflussen, ob jemand anfängt, regelmäßig zu konsumieren (Initiierung des Konsums); andere, eher neurobiologische Faktoren sind dafür ausschlaggebend, dass ein immer exzessiver werdendes Trinkverhalten trotz aufkommender gesundheitlicher oder sozialer Probleme beibehalten wird (Aufrechterhaltung) und schließlich nicht mehr steuerbar ist (Kontrollverlust).

Abhängigkeit kann sich in verschiedenen Merkmalsausprägungen ausdrücken. Das aktuelle Diagnosesystem ICD-10 enthält 8 Kriterien, von denen mindestens drei im letzten Jahr erfüllt gewesen sein müssen, um eine Abhängigkeit festzustellen.

Diagnostische Kriterien der Alkoholabhängigkeit:

- ▶ Ein starkes Verlangen oder eine Art Zwang Alkohol zu konsumieren.
- ▶ Verminderte Kontrollfähigkeit über den Alkoholgebrauch, d.h. über Beginn, Beendigung und Menge des Alkoholkonsums. Dies wird daran ersichtlich, dass Alkohol in größeren Mengen oder über einen längeren Zeitraum als geplant konsumiert wird, oder an erfolglosen Versuchen, den Substanzkonsum zu verringern oder zu kontrollieren.
- ▶ Ein körperliches Entzugssyndrom, wenn Alkohol reduziert oder abgesetzt wird.
- ▶ Substanzgebrauch erfolgt mit dem Ziel, Entzugssymptome zu mildern und der entsprechend positiven Erfahrung.

- ▶ Toleranzentwicklung gegenüber den Alkoholkwirkungen, d.h. für den gewünschten Effekt müssen größere Mengen Alkohol konsumiert werden. Oder es treten bei derselben Menge Alkohol deutlich geringere Effekte auf. Häufig sind diese Dosen so hoch, dass sie bei Konsumierenden ohne Toleranzentwicklung zu schweren Beeinträchtigungen oder sogar zum Tode führen würden.
- ▶ Ein eingeengtes Verhaltensmuster im Umgang mit Alkohol oder der Substanz, wie z.B. die Tendenz zu trinken und die Regeln eines gesellschaftlich üblichen Trinkverhaltens außer Acht zu lassen.
- ▶ Fortschreitende Vernachlässigung anderer Vergnügen oder Interessen zugunsten des Substanzkonsums.
- ▶ Anhaltender Substanz- oder Alkoholkonsum trotz Nachweis eindeutiger schädlicher Folgen. Die schädlichen Folgen können körperlicher Art sein, wie z.B. Leberschädigung durch exzessives Trinken oder sozial, wie Arbeitsplatzverlust durch substanzbedingte Leistungseinbuße, oder psychisch, wie depressive Zustände nach massivem Substanzkonsum.

Das Risiko für die Entwicklung einer Abhängigkeit steigt mit zunehmender Trinkmenge. Untersuchungen zeigen, dass mildere Formen der Gewöhnung oder Abhängigkeit in der Bevölkerung weit verbreitet sind, und dass auch sie mit einem erhöhten Grad alkoholbezogener Probleme verbunden sind. Abhängigkeit ist ein Phänomen mit unterschiedlichem Schweregrad und unterschiedlicher Ausprägung, das erheblich öfter vorkommt, als die extreme Erscheinungsform, mit der man in Kliniken konfrontiert ist.



Mythen rund um den Alkoholkonsum

Um Alkohol kreisen viele Mythen:

- ▶ Am hartnäckigsten hält sich die Annahme, Bier sei nicht so schädlich wie Schnaps. Aus medizinischer Sicht hat die Art des alkoholischen Getränkes, das konsumiert wird, kaum Einfluss auf die gesundheitlichen Langzeitfolgen des Alkoholkonsums. Für den Körper zählt hauptsächlich die Menge an Reinalkohol, die ihm zugeführt wird. Allerdings sind die Risiken unterschiedlich, je nach durchschnittlicher Trinkmenge und Trinkhäufigkeit: Bei starkem Alkoholkonsum über einen längeren Zeitraum hinweg, ist eher die toxische (giftige) Wirkung des Alkohols von Bedeutung. Sie führt zu Gewebeschäden und/oder zu Abhängigkeit. Aber auch der tägliche Konsum geringer Alkoholmengen kann wegen der kumulativen Wirkung von Alkohol auf die Leber zur Zirrhose führen. Der seltene Konsum großer Mengen hat eher Rausch und Alkoholvergiftung zur Folge und ist verbunden mit Unfällen, Verletzungen und Gewalt sowie mit einem höheren Risiko für Schlaganfall.
- ▶ Fast ebenso stark ist der Irrglaube in Bezug auf Wein, insbesondere Rotwein. Dieser ist genauso ungesund wie andere Alkoholika auch. Man kann mit dem Konsum von Rotwein keinen Krankheiten vorbeugen. Der Konsum alkoholischer Getränke ist grundsätzlich mit einem erhöhten Risiko für die Entwicklung akuter und chronischer Erkrankungen und sozialer Probleme verbunden. Nur bei wenigen älteren Menschen kann Alkoholkonsum teils schützend im Hinblick auf koronare Herzerkrankungen wirken – aber eben nur für diese Erkrankungen und auch nur, wenn wirklich wenig getrunken

wird. Es wäre falsch, Alkoholkonsum als prophylaktische Maßnahme zu propagieren, denn die Risiken, eine andere Krankheit zu erleiden oder abhängig zu werden, sind unvergleichlich höher. Sicher ist, dass der tägliche Konsum reinen Alkohols von über 10 bis 12 g bei Frauen und 20 bis 24 g bei Männern ein Risiko birgt, eine der bekannten Folgeerkrankungen des Alkoholkonsums zu erleiden.



- ▶ Ein dritter Irrglaube ist, dass Alkohol demjenigen, der „viel verträgt“ (der also nicht schnell betrunken wird), nicht schadet. Ob jemand viel Alkohol verträgt oder nicht, hängt von seiner Körpergröße und seinem Gewicht, von seiner körperlichen und seelischen Verfassung und ganz besonders auch von seiner Gewöhnung an Alkohol ab. Regelmäßiger Konsum von Alkohol verringert die Empfindlichkeit des Körpers gegenüber Alkohol und führt dazu, dass der Körper seine Funktionen auf das Zuführen von Alkohol einstellt. Auch wenn sich die Wirkung nicht in einem Rausch äußert, das Zellgift, das durch die Verstoffwechslung von Alkohol entsteht, wirkt immer.

Meine 1. Wahl...



Sparkasse
Arnsberg-Sundern

Zahlen und Fakten auf einen Blick

► Die Substanz Alkohol

Alkohol ist ein Zellgift, das Körperorgane und Nervenzellen schädigt. Alkoholkonsum ist verantwortlich für über 200 verschiedene Krankheiten und Störungen. Er stellt nach Tabakkonsum und Bluthochdruck das dritthöchste Risiko für Krankheit und Tod dar (Babor et al. 2005; Anderson & Baumberg 2006).

► Mortalität

Jeder vierte Mann, der im Alter zwischen 35 und 65 Jahren stirbt, stirbt an den Folgen des Alkoholkonsums. Chronischer Alkoholmissbrauch verkürzt die Lebenserwartung um durchschnittlich 23 Jahre (Statistisches Bundesamt 1998).

► Alkoholabhängigkeit

Ca. 1,8 Mio. Menschen in Deutschland sind alkoholabhängig (Pabst 2013). Die Krankheitsdiagnoseklasse F10 (ICD-10) „Psychische und Verhaltensstörungen durch Alkohol“ ist bei Männern der häufigste Behandlungsanlass in Krankenhäusern (Statistisches Bundesamt Deutschland 2016)

► Leberzirrhose

Abhängig vom Schweregrad einer alkoholbedingten Leberzirrhose sterben im Zeitraum von fünf Jahren nach Diagnosestellung zwischen 40 % und 80 % der Betroffenen (Statistisches Bundesamt 1998)

► Alkoholvergiftungen

Die Zahl der in Krankenhäusern behandelten Alkoholvergiftungen ist zwischen 2000 und 2015 in allen Altersgruppen kontinuierlich gestiegen, insgesamt um 111 %. In einigen Altersklassen wurde dieser Wert weit

überschritten. Dazu gehören die 50- bis 55-Jährigen mit einer Steigerung von 217 %, die 70- bis 75-Jährigen mit einer Steigerung von 226 % sowie die jungen Erwachsenen und Jugendlichen mit Steigerungen von 185 % bzw. 130 % (Statistisches Bundesamt 2000 - 2015).

► Erstkonsum

Alkohol wird in Deutschland von Jugendlichen im Durchschnitt erstmalig im Alter von 13,8 Jahren konsumiert (BZgA 2015).

► Konsummenge

Der ProKopfKonsum an reinem Alkohol beträgt in Deutschland zwischen 9 und 10 Litern. Damit gehört Deutschland zu den Hochkonsumländern (DHS 2016).

► Alkoholwerbung

Die Ausgaben für Alkoholwerbung betragen in Deutschland im Jahr 2015 544 Mio. Euro (DHS 2016). Alkohol- und Marketingindustrie setzen besonders auf die so genannte Imagewerbung. Sie ist erfolgreicher als reine Produktwerbung (DHS 2008). Für Prävention werden nur ca. 36 Mio. Euro ausgegeben (Korczak 2012).

► Preis / Steuern

Die Steuern auf alkoholische Getränke (Bier, Schaumwein, Spirituosen) sind in Deutschland seit fast 30 Jahren nicht erhöht worden, obwohl sich Preisgestaltung als besonders wirksam erwiesen hat, um alkoholbedingte Schädigungen zu senken. Höhere Preise für alkoholische Getränke wirken sich protektiv aus für Jugendliche und Menschen, die viel Alkohol trinken (Chisholm et al. 2009; Rabinovich 2009).

QUELLE:

DHS
Deutsche Hauptstelle für Suchfragen e.V.
Westenwall 4
59065 Hamm
☎ 02381 9015-0
☎ 02381 9015-30
✉ info@dhs.de
www.dhs.de

Kontakt:

Peter Raiser
☎ 02381 9015-21
✉ raiser@dhs.de

Chritina Rummel
☎ 02381 9015-24
✉ rummel@dhs.de

KONTAKTADRESSEN

Selbsthilfegruppen

Anonyme Alkoholiker (Betroffene)

Email: Ig07-rg10-riba@aawestfalen.de



Müschede

Hubertusstraße 12, Kath. Gemeinde St. Hubertus

mittwochs 19:30 Uhr

Michael ☎ 02932 4957954

Neheim

Kontaktpersonen:

Verena ☎ 0176 70786122

Sundern

Hauptstraße 155, Ev. Kirchengemeinde

donnerstags 19:30 Uhr

Franz-Josef ☎ 02933 5137

Erwin ☎ 02933 7850616

Arnsberg

Ev. Kirchengemeinde Arnsberg, Gemeindebüro

Hellefelder Straße 31, 59821 Arnsberg

freitags 19:30 Uhr

Bruno ☎ 02931 3959

Werl

Kucklermühlen Weg 6, Gemeindehaus St. Norbert
barrierefreie Erreichbarkeit

jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 20:00 Uhr

Volker ☎ 0172 9883860

AI-Anon

(Angehörige und Freunde von Alkoholikern)

Müschede

Hubertusstraße 12, Kath. Gemeinde St. Hubertus

mittwochs 19:30 Uhr ☎ 02933 7850616

Gerda ☎ 0176 3857548

Neheim

Graf-Gottfried-Straße 92, Bonhöfferhaus

donnerstags 19:30 Uhr

Christel ☎ 02932 35832

Arnsberg

Clemens-August-Straße 116, Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg

montags 19:30 Uhr

Bettina ☎ 0176 38575148

Freier Gesprächskreis trockene Alkoholiker

Arnsberg

Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg

dienstags 18:00-20:00 Uhr

Kreuzbund e.V. (Betroffene + Angehörige)

Arnsberg

Kreuzkirchweg, Gemeindezentrum Heilig-Kreuz

freitags 19:30 Uhr

Erwin Frey ☎ 02931 937879

Neheim, Kath. Gemeindeszentrum St. Franziskus,

Königsbergstraße 5

mittwochs 18:30 Uhr

Bastian Schmelter ☎ 02932 528894

Meschede, Junger Kreuzbund - Offene Tür (OT),

Weinstraße 10, 59872 Meschede

Berti Sträter ☎ 02971 86093

Meschede, Smily-Kids - Offene Tür (OT),

Weinstraße 10, 59872 Meschede

Friederike Kersting ☎ 0291 3924

Institutionen

Stadt Arnsberg

Wendepunkt

Dicke Hecke 40

59755 Arnsberg



LWL-Klinik Warstein

LWL-Rehabilitations-

zentrum

im Wendepunkt

Dicke Hecke 40

59755 Arnsberg

Beratung Alkohol und Medikamente

Christa Schlinkmann-Kaiser

☎ 02932 201-2202

montags bis freitags vormittags und nach Vereinbarung

Beratung Alkohol und Drogen

Rudolf Hillenkamp

☎ 02932 201-2209

Beratung Alkohol und Drogen

Nicole Cöppicus

☎ 02932 201-2211

montags bis freitags vormittags und nach Vereinbarung

Verwaltung

Martina Rademacher

☎ 02932 201-2208

Fax

☎ 02932 201-772208

Ambulante Rehabilitation

Andreas Oeljeklaus

Barbara Menk

☎ 02932 891165

Sprechstunden in Sundern auf Anfrage im Wendepunkt



Sozialpsychiatrischer Dienst

Eichholzstraße 9

59821 Arnsberg

☎ 02931 94-4217



Klinikum Arnsberg

St. Johannes-Hospital Neheim

Springufer 7

59755 Arnsberg

☎ 02932 980-0



Diakonie Ruhr-Hellweg e.V.

Betreutes Wohnen für Suchtkranke

Clemens-August-Straße 56

59821 Arnsberg

☎ 02931 787030

AKIS im HSK

Arnsberger Kontakt- und

Informationsstelle für

Selbsthilfegruppen im HSK

Clemens-August-Str. 116, Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg

Marion Brasch

☎ 02931 9638-105 oder 0151 1651948

