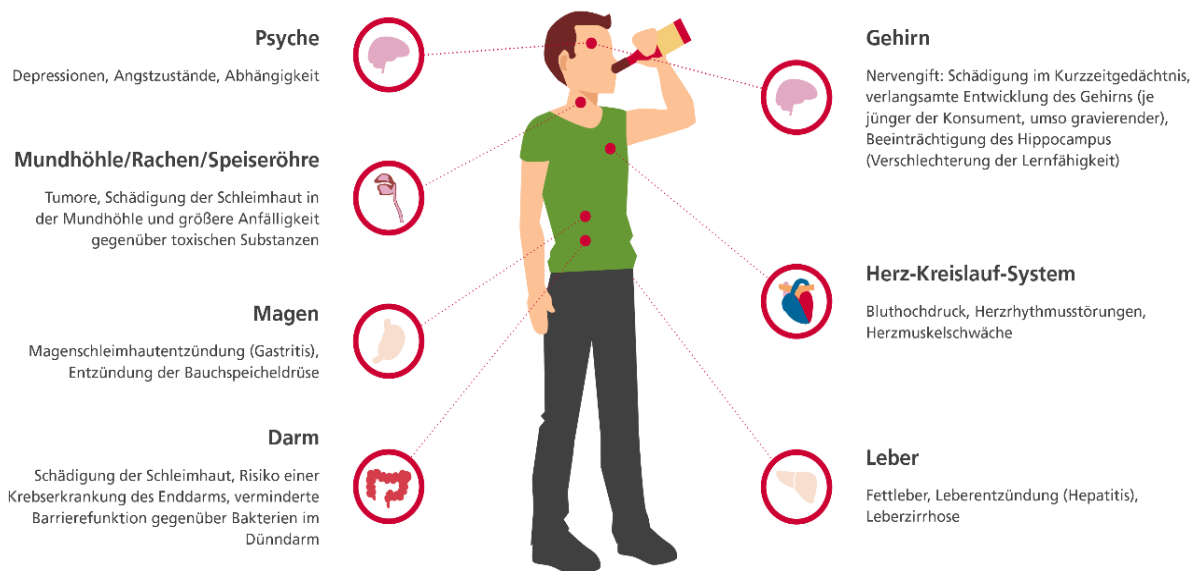


Ein Gläschen in Ehren kann niemand verwehren- oder doch?

Ein Feierabendbierchen, ein Verdauungsschnaps, ein Cocktail zum Mädlsabend – kein anderes Suchtmittel erfährt hierzulande derartige gesellschaftliche Akzeptanz. Im Gegenteil, da heißt es oft ein Glas Rotwein am Tag verringert das Herzinfarktrisiko. Doch welche negativen Konsequenzen der Alkohol mit sich bringt, wird häufig verdrängt.

Mehrere große Studien haben sich in den letzten Jahren damit beschäftigt herauszufinden welche Alkoholdosis sicher ist und das Fazit lautet: Aus gesundheitlicher Sicht liegt die einzige sichere Obergrenze an Alkohol bei null Gramm. Nach Analyse von Daten aus insgesamt 195 Ländern über einen Zeitraum von 26 Jahren im Rahmen der „Global Burden of Disease Study“ überwiegen die negativen Effekte die positiven bei Weitem. Der protektive Effekt eines moderaten Alkoholkonsums bezieht sich lediglich auf einzelne Krankheiten. Bezogen auf den gesamten Organismus überwiegen die negativen Folgen deutlich.

In der Grafik sind die negativen Folgen von Alkoholkonsum zusammengefasst. Zu ihnen gehören nicht nur körperliche Schädigungen wie Lebererkrankungen, Krebserkrankungen oder geistige Einbußen, sondern auch indirekte Konsequenzen für Dritte oder die Gesellschaft im Ganzen: 26% aller Gewalttaten werden durch alkoholisierte Personen verübt, jeder dritte Totschlag und jede vierte Vergewaltigung werden unter Alkoholeinfluss begangen! Ungeborene werden durch Alkohol bereits im Mutterleib geschädigt und haben mit lebenslangen gesundheitlichen und psychischen Folgen zu rechnen. Schätzung belaufen sich auf 3000 bis 4000 betroffene Neugeborene jedes Jahr alleine in Deutschland! Alkoholbedingte Arbeitsausfälle und frühzeitige Rentenbegehren führen zu immensen wirtschaftlichen Mehrkosten für die restliche Gesellschaft.



Fazit: Alkohol ist in unserer Gesellschaft verankert und ist für viele Menschen Bestandteil eines genussvollen Lebens. Aus medizinischer Sicht jedoch ist die Faktenlage eindeutig und es kann daher nur einen Rat geben: Es liegt in unserer eigenen Verantwortung, den eigenen Konsum zu verringern und auch in unserem Umfeld die „Normalität“ von Alkoholkonsum zu relativieren!