



Gratwanderung zwischen Gift, Genuss und gesundheitlichem Gewinn

Nicht nur in der närrischen Zeit munden Bier, Wein und Schnaps. Alkoholisches regt schließlich an und hebt die Stimmung. Bei ein paar Gläschen mehr heben Jecken gern mit „Prost, Prost, Prösterchen, im Schnaps ist Medizin“ auf den medizinischen Nutzen von Alkohol an. Damit liegen sie zwar gar nicht so ganz verkehrt. Dagegen stehen jedoch unbestritten die gravierenden Risiken wie Rausch, irreparable Zellschäden und hohes Abhängigkeitspotenzial. Wie viel zuträglich ist, ist individuell ganz unterschiedlich. Komplette auf Alkohol verzichten sollten jedenfalls Alkoholranke oder Suchtgefährdete sowie Schwangere. Sonst kommt es wie fast immer auf das richtige Maß an.

► *Natürlich in Lebensmitteln*

Eigentlich nimmt jeder ein bisschen Weingeist zu sich, auch wenn den meisten Menschen das gar nicht bewusst ist. Neben den bekannten Getränken versteckt sich Alkohol nämlich auch in manchen Nahrungsmitteln. So befinden sich in einem Glas Apfelsaft etwa ein Gramm Alkohol und in einem Becher Kefir sogar fünf Gramm. Auch in Bananen, Roggenbrot und Malzbier ist ein wenig enthalten. Solche Mengen bleiben allerdings unbemerkt und

ohne Folgen. Unser Körper baut den durch Gärung entstehenden Naturstoff gleich kontinuierlich wieder ab, sodass er nach kurzer Zeit wieder verschwunden ist.

► *Technologische Funktion*

Nach wie vor wird Alkohol für die Herstellung insbesondere von pflanzlicher Medizin benötigt. Die Wirkstoffe sind meist nicht in Wasser löslich. Aus diesem Grund enthalten flüssige Zubereitungen wie Tinkturen fast immer Alkohol. Da damit gleichzeitig einem mikrobiellen Verderb vorgebeugt wird, kann auf sonst erforderliche Konservierungsmittel verzichtet werden. In festen Darreichungsformen wie Kapseln oder Tabletten steckt dagegen lediglich der nach Verdampfen zurückgebliebene Extrakt.

► *Minidosen präventiv?*

Strenge Abstinenzler haben möglicherweise eine geringere Lebenserwartung und ein höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie u. a. die Deutsche Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging-Medizin e. V. aufgrund von Untersuchungen berichtet. Inwieweit dies tatsächlich zutrifft und welche Dosis sich gesundheitsfördernd auswirken könnte, wird in Fachkreisen kontrovers

diskutiert. Fest stehen dürfte, dass ein positiver Effekt nur bei einer sehr regelmäßigen und gleichzeitig äußerst mäßigen Zufuhr zu erwarten ist, was maximal 100 bis 150 ml Wein oder 300 bis 500 ml Bier entspricht. Ob dabei Wein und besonders der Rotwein besser wirkt als andere Alkoholika, scheint noch unklar.

► *Wechselwirkung mit Arzneien*

Besondere Vorsicht geboten ist mit Alkohol bei der Einnahme von Medikamenten, da sie sich häufig gegenseitig beeinflussen. Die Arzneiwirkung kann ausgeprägter, aber auch schwächer ausfallen als erwünscht. Vielfach verstärken sich auch die Nebenwirkungen. Schon geringe Mengen an Alkohol dämpfen u. U. das Reaktionsvermögen dermaßen, dass Fahrtüchtigkeit und Bedienung von Maschinen nicht mehr gewährleistet sind, wie etwa bei zahlreichen Grippe- und Hustenmitteln sowie starken Schmerztherapeutika. Medikamente können wiederum die Verweildauer von Alkohol im Körper verlängern. Aufschluss über mögliche Unverträglichkeiten in Verbindung mit Alkohol gibt der jeweilige Beipackzettel. Im Zweifel ist sicherheitshalber auf Alkohol zu verzichten.

Text: © Deutsches Grünes Kreuz

Sie haben Fragen?



Wir beraten Sie gern, fachkundig und individuell!

Ihr Apotheker Rudolf Strunk

und das Team **Alte Apotheke** – Breite Str. 14 – 45657 Recklinghausen

Sie erreichen uns

Mo – Fr:
Sa:

08.15 – 18.30 Uhr
08.30 – 14.00 Uhr

Telefon:

Fax:

E-Mail:

Internet:

02361 - 23777

02361 - 21490

alte-apotheke-re@t-online.de

www.alte-apotheke-re.de