

„Alkohol ist immer schädlich“

INTERVIEW: Lange Zeit hieß es, es sei sogar gesund, ab und an ein Gläschen zu trinken. Neue Studien zeigen jedoch: Auch moderater Alkoholenuss ist riskant. Im Gespräch mit Angela Stoll erklärt der Heidelberger Alkoholforscher Helmut Seitz, wer besonders aufpassen muss und warum.

Herr Seitz, in den Köpfen vieler Menschen ist fest verankert, dass Alkohol – in Maßen genossen – auch positive Seiten haben kann. Wie viel ist dran?

Rein gar nichts. Wenn man etwas gerne mag, dann möchte man es sich schönreden. In den 1990er-Jahren gab es große Untersuchungen, bei denen es hieß: Etwas Alkohol ist gut für die Gefäße und beugt Herzinfarkten vor. Diese Forschung wurde stark von der Alkoholindustrie gepusht. Inzwischen ist erwiesen, dass das nicht den Tatsachen entspricht. Alkohol ist immer schädlich, auch in geringen Mengen. Allenfalls bekommt man selbsterhellende Gallensteine, wenn man trinkt – aber das ist natürlich kein Argument. Das einzig Gute, was Sie über Alkohol sagen können, ist, dass er ein exzellentes soziales Schmiermittel ist. Mit einem Glas Wein oder Champagner werden Sie etwas runder, leichter, lockerer. Deswegen trinken ja auch viele, um Hemmungen zu überwinden.

Dennoch hat sich gerade Rotwein einen guten Ruf bewahrt.

Das ist alles Quatsch. Die Dosen an dem Antioxidans Resveratrol, die darin enthalten sind, spielen keine Rolle, weil sie viel zu gering sind. Es gibt jedoch Studien, die zeigen, dass Alkohol in kleinen Dosen das gute HDL-Cholesterin erhöht. Auch auf die Biologie des Blutes wirkt er sich positiv aus. Das heißt aber noch lange nicht, dass das Gesamt-Risiko-Profil günstig ausfällt. Alkohol erhöht den Blutdruck, hat viele Kalorien und trägt zu rund 200 Krankheiten bei. Jeder Mensch hat allerdings ein unterschiedliches Risiko, und für jeden gilt eine andere Schwellendosis.

Wie meinen Sie das?

Wenn Sie fünf Männer jeden Tag eine Flasche Wodka trinken lassen, dann bekommt einer davon nach 20 Jahren eine Leberzirrhose. Das heißt: Sie haben individuelle genetische Aspekte, die das Risiko bestimmen. Ein paar dieser Gene kennen wir, andere nicht. Das Organ mit dem größten Risiko, selbst für kleinste Mengen Alkohol, ist die weibliche Brustdrüse. Laut WHO steigt das Brustkrebsrisiko mit jeder pro Tag konsumierten Einheit Alkohol. Wer besonders stark gefährdet ist, weiß man nicht genau. Vorsichtig sollten auf jeden Fall Frauen sein, bei denen bereits die Mutter



Besonders wichtig ist es, dass man erreicht, dass Jugendliche nicht schon mit 13,14 oder 15 Jahren Alkohol trinken, wie Alkoholforscher Seitz sagt.

FOTO: PICTURE ALLIANCE/DPA/DANIEL KALKER

Brustkrebs hatte, aber auch Frauen, die eine Mastopathie haben – also eine gutartige Veränderung in der Brust –, und solche, die von außen Östrogene zuführen. Alkohol erhöht den Östrogenspiegel nämlich zusätzlich, und Östrogene sind nicht ganz unproblematisch in Bezug auf das Brustkrebs-Risiko.

Früher hieß es, dass Frauen zumindest ein kleines Glas pro Tag nicht schadet. Diese Grenze gibt es nicht mehr. Wenn Sie ein gesunder Mensch sind, dann können Sie von Zeit zu Zeit ein Glas Bier oder Wein trinken, ohne dass etwas passiert. Wer weiß aber schon genau, ob er komplett gesund ist? Ansonsten gilt 0,0. Jeder Tropfen Alkohol ist schädlich. Mit dieser Bot-

schaft kommt man aber in der realen Welt nicht an. Wir müssen sehen, wie wir erreichen, dass Menschen weniger trinken. Sie sollen ja nicht alle komplett abstinent werden, ich trinke ja auch was. Man muss sagen: Passt auf mit dem Trinken! Einer meiner Patienten hat mir gerade erzählt, dass er abends eine halbe Flasche Wein getrunken hat. Nachts hat er auf einmal Vorhofflimmern bekommen. Das ist ganz klassisch: Alkohol macht bei empfindlichen Menschen Vorhofflimmern, was wiederum ein Risikofaktor für Schlaganfälle ist. Alkohol ist in jeder Form ein Zellgift.

In Ihrem Buch „Die berauschte Gesellschaft“ schreiben Sie allerdings, dass ältere Männer mit einem hohen Herz-

infarkt-Risiko von einem Glas Wein profitieren können.

Das haben wir 2018, als das Buch entstanden ist, noch gesagt. Wahrscheinlich ist auch nichts dagegen einzuwenden, wenn ältere Menschen ab 70 ein Glas Wein trinken. Ich würde das heute aber nicht mehr so formulieren. In den letzten fünf Jahren hat es eine riesige Menge neuer Literatur gegeben, die zeigt, dass Alkoholkonsum immer schädlich ist. Man sagt oft: Die Großmutter ist 92 Jahre alt geworden und hat jeden Tag ein Glas Wein getrunken. In Wirklichkeit ist sie trotz des Weins so alt geworden, nicht deswegen. Menschen im Alter bleibt oft nicht viel, sie sind einsam, ihnen möchte ich ein Glas Alkohol nicht verbieten.

Kann es vor riskantem Alkoholkonsum schützen, wenn man mit Genuss trinkt – also kleine Mengen langsam trinkt und nichts in sich hineinschüttet?

Ob Sie genießen oder nicht: Sie schützen nun mal Alkohol in den Körper hinein. Es kommt rein auf die Menge an. Ob Sie die mit oder ohne Bewusstsein trinken, spielt für die Schädigung der Organe keine Rolle.

Dennoch trinkt man in der Regel weniger, wenn man achtsam mit Alkohol umgeht.

Natürlich. Ich habe auch gar nichts dagegen, wenn Sie dreimal die Woche ein kleines Glas Wein trinken, solange Sie gesund sind. Wenn Sie das langsam tun, dann erfreuen Sie sich eher daran. Trotzdem haben Sie den Alkohol intus. Wie spürt man, wie viel man verträgt? Manche Menschen können viel trinken und merken nicht viel davon. Das ist dann besonders gefährlich.

Wie bringt man Menschen dazu, weniger zu trinken?

Wir werden die Mehrheit nicht missionieren können. Besonders wichtig ist, dass man erreicht, dass Jugendliche nicht schon mit 13, 14, 15 Jahren Alkohol trinken. Da spielt die Werbung eine große Rolle. Sie gaukelt vor, dass mit Alkohol ein leichtes Leben möglich ist. Gefährlich ist auch das Binge-Drinking, also Trinken bis zur Bewusstlosigkeit, das unter jungen Leuten verbreitet ist. Das schädigt die Nervenzellen im Gehirn. Solche Jugendliche haben auch ein erhöhtes Risiko, abhängig zu werden und eines Tages Krebs zu bekommen. Ein Werbebot für Alkohol wäre also sinnvoll. Außerdem weiß man aus den Statistiken skandinavischer Länder, dass es sich günstig auswirkt, wenn Alkohol nicht rund um die Uhr erhältlich ist. Auch das Geld spielt eine Rolle. In Finnland hat schon vor 15 Jahren ein großes Bier elf Euro gekostet. Da sitzt man den ganzen Abend an diesem Glas, weil es so teuer ist – und das ist natürlich nicht schlecht.

An vielen Supermarkt-Kassen werden Kunden in Versuchung geführt, indem Hochprozentiges angeboten wird. Wäre es sinnvoll, so etwas zu verbieten?

Da müsste man in der Tat einiges ma-



Helmut Karl Seitz

FOTO: TILL KOCHENDORFER/OHO

chen. Aber das Wichtigste ist das Elternhaus. Wenn in der Familie viel getrunken wird, dann ist es für Kinder schwierig. Eltern haben eine äußerst wichtige Vorbild-Funktion.

Denken Sie nicht, dass insgesamt bereits ein Umdenken eingesetzt hat? Binge-Drinking zum Beispiel ist bei Jugendlichen ja seltener geworden.

Stimmt, in bestimmten Schichten gibt es heute junge Leute, die sehr gesundheitsbewusst sind, viel Sport treiben, körperorientiert sind und wenig bis gar keinen Alkohol trinken. Aber diese Schicht ist nicht unbedingt repräsentativ. Insgesamt wird der Konsum minimal weniger. 1990 lag der Pro-Kopf-Konsum in Deutschland bei zwölf Litern reinem Alkohol pro Jahr, jetzt sind es nach Daten der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen um die zehn. In Italien sind es ungefähr zwei Liter weniger. Wenn wir auch dahin kämen und zwei Liter weniger trinken würden, dann würden wir schon extrem viel Geld einsparen und hätten weniger Sorgen und Nöte. Diese zwei Liter würden es schon bringen. jany

ZUR PERSON

Dr. Helmut Karl Seitz, Jahrgang 1950, ist Honorar-Professor für Innere Medizin, Gastroenterologie und Alkoholforschung an der Universität Heidelberg. Bis 2020 war er Ärztlicher Direktor und Chefarzt am Krankenhaus Salem und St. Vincentius in Heidelberg. Außerdem leitete er das Alkoholforschungszentrum der Uni Heidelberg. Er gilt als international anerkannter Alkoholforscher, insbesondere auf dem Gebiet alkoholbedingter Leber- und Krebserkrankungen.

Vitamin-Präparate: Wann die Einnahme sinnvoll sein kann

Im Winter greift so mancher zu Vitamin-Präparaten, die das Immunsystem stärken sollen. Häufig sind sie unnötig. Doch es gibt Ausnahmen, wie die Stiftung Warentest berichtet.

Die Warentester verweisen auf die Studienlage, die das vermeintliche Power-Duo gegen Erkältungen – Vitamin C und Zink – „entzaubert“, wie sie schreiben. Dauerhaft Vitamin C zu schlucken, beugt Erkältungen demnach nicht vor. Auch Zink-Präparate schützen nicht vor dem Krankwerden. Allenfalls können beide einen bestehenden Infekt leicht verkürzen.

Vitamin C und Zink, aber etwa auch Selen, Vitamin B6 und B12 sind grundsätzlich wichtig, damit die Immunabwehr gut arbeiten kann. Daher ist auf entsprechenden Präparaten der Hinweis „trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei“ zu lesen. Diese gesundheitsbezogene Aussage solle man aber nicht missverstehen, warnt die Stiftung Warentest. Sie bedeutet nicht, dass ein zusätzliches Plus die normale Immunabwehr verbessere und Infekte verhinere. Wer sich abwechslungsreich ernährt und viel Obst und Gemüse isst, versorgt sein Immunsystem in aller Regel mit allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Es gibt aber Fälle, in denen Vitamin-Präparate durchaus sinnvoll sind. So rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) allen, die sich vegan ernähren oder nur sehr wenige tierische Produkte konsumieren, dauerhaft ein Vitamin-B12-Präparat einzunehmen. |dpa

GESUNDHEIT IM BLICK

Vortrag zu Schulterschmerzen. Frank Feuchtenhofer, Oberarzt der chirurgischen Abteilung im Kreiskrankenhaus Grünstadt und Facharzt für Orthopädie und spezielle Unfallchirurgie, hält am heutigen Donnerstag, 30. Januar, um 19 Uhr einen Online-Vortrag zum Thema „Schulterschmerzen – Wie entstehen sie, was hilft?“. Weitere Infos und Zugangsdaten zu dem Zoom-Meeting gibt es unter www.krankenhausgruenstadt.de. |rhp

Ernährungsgewohnheiten prüfen

Diabetes, Reizdarm, Gicht: Wer seine Ernährung umstellt, kann mit manchen Erkrankungen oft besser leben. Die Krankenkassen bezuschussen Ernährungsberatungen und -kurse.

Steht eine Diagnose wie Gicht, Diabetes, Fettleber und Reizdarm fest, ist oft ein guter Zeitpunkt, die eigene Ernährung zu prüfen und sie so umzustellen, dass sich mit der Erkrankung besser leben lässt.

Weil das auf eigene Faust allerdings schwer ist, kann eine individuelle Ernährungsberatung sinnvoll sein. Fast alle Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten dafür, wie eine Auswertung der Zeitschrift „Finanztest“ zeigt (Ausgabe 2/2025). In die Untersuchung gingen 68 gesetzliche Krankenkassen ein, die 98 Prozent der gesetzlich Versicherten abdecken.

Kassen entscheiden selbst, wann und wie viel sie zahlen

Verpflichtet zu diesen Zuschüssen sind die Kassen nicht, eine individuelle Ernährungsberatung zählt zu den sogenannten Ermessensleistungen. Das heißt, dass Krankenkassen beispielsweise festlegen können, dass sie nur bei Übergewicht oder Diabetes zahlen. Bei anderen Erkrankungen müssen Patientinnen und Patienten die Kosten „Finanztest“ zufolge komplett selbst tragen. Liegt allerdings Mukoviszidose oder eine andere seltene angeborene Stoffwechselerkrankung vor, muss die Kasse die Kosten übernehmen, und zwar komplett.

Ärztliche Verordnung ist Voraussetzung

Wie geht man vor, wenn man eine Ernährungsberatung in Anspruch nehmen möchte? Erster Schritt ist, sich vom Arzt eine entsprechende Verordnung ausstellen zu lassen. Mit dieser wendet man sich „Finanztest“ zufolge an die Krankenkasse, die dann entscheidet, ob sie sich an den Kosten beteiligt.

Die Kasse stimmt allerdings nur bei Anbietern zu, die entsprechend zertifiziert sind. Die Bezeichnung



Eine Diätassistentin erstellt einen Ernährungsplan. FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA

„Ernährungsberater“ ist nicht geschützt. Wer auf der Suche nach einem Ernährungsberater ist, kann bei seiner Krankenkasse nachfragen. Manchmal haben die Kassen „Finanztest“ zufolge auch eigene Ernährungsberater, die Versicherte dann aufsuchen müssen.

Wie viel die Kassen zahlen und wann Schluss ist

Das Honorar für eine Stunde Ernährungsberatung liegt nach Angaben des Berufsverbandes Oecotrophologen (VDOE) zwischen 90 und 140 Euro. Für die Erstberatung etwa übernehmen beispielsweise die Techniker (TK) und die DAK-Gesundheit 45 Euro, die Barmer gibt 40 Euro dazu. Für die Folgetermine gewähren die

Kassen in aller Regel einen geringeren Zuschuss. Nach fünf Beratungsterminen ist bei den meisten Krankenkassen Schluss. Pro Jahr bezuschusst die Mehrzahl der Kassen zwischen 100 und 400 Euro, wie „Finanztest“ berichtet.

Weitere Möglichkeit: Gesundheitskurse

Auch wer keine Diagnose hat, wird von vielen Krankenkassen in Sachen gesunde Ernährung unterstützt. So bezuschussen die Kassen zum Beispiel auch Gesundheitskurse. Allerdings fallen die Zuschüsse „Finanztest“ zufolge unterschiedlich aus. Übernommen werden maximal zwischen 50 und 1200 Euro für zwei Kurse im Jahr. |dpa

Mit Krafttraining langsam beginnen

Drei Übungen für einen starken unteren Rücken

Schmerzen im unteren Rücken können belastend sein. Wer die Rückenmuskulatur trainiert, kann Beschwerden vermeiden und seine Körperhaltung verbessern. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) empfiehlt Übungen, die sich in den Alltag integrieren lassen.

Folgende drei Übungen sollen für einen starken unteren Rücken sorgen:

Die Superman-Übung

Flach auf dem Bauch liegend streckt man die Arme nach vorn, hebt Arme und Beine für einige Sekunden an und legt sie dann langsam wieder ab. Das wird mehrmals wiederholt. Während der gesamten Übung sollte man auf den Boden schauen, um den Nacken zu schonen.

Die Brücke

Bei dieser Übung legt man sich auf den Rücken und stellt die Füße hüftbreit angewinkelt auf. Die Arme liegen neben dem Körper. Nun wird die Hüfte nach oben gehoben bis der Kör-

per von den Schultern bis zu den Knien eine Linie bildet. Einige Sekunden halten und dann wieder ablegen. Die Bewegung mehrmals wiederholen.

Die Plank-Übung

Auch sie stärkt den unteren Rücken. Ausgangsposition ist die Bauchlage, von der aus man sich auf den Unterarmen abstützt. Die Beine werden ausgestreckt, etwa hüftbreit kommt man auf den Zehenspitzen zum Stehen. Diese Position hält man für 20 bis 30 Sekunden.

Die AGR rät darüber hinaus zu einem aktiven Lebensstil mit möglichst viel Bewegung, einer aufrechten Haltung beim Sitzen und Stehen und zu ergonomischen Sitzmöbeln, um den Rücken nicht unnötig zu belasten.

Um Verletzungen zu vermeiden, sollte man mit dem Krafttraining langsam beginnen und sich nach und nach steigern. Bei akuten Schmerzen oder nach längerer Sportpause sollte man zunächst ärztlichen Rat einholen, wie die AGR empfiehlt. |dpa

—ANZEIGE—

—ANZEIGE—

Mut zur Lücke?

Zeigen Sie unseren Lesern, wie sie wieder zu einem strahlenden Lächeln kommen!
Mit einer Anzeige für Ihre Angebote. Auf dieser Seite – jeden Donnerstag in der RHEINPFALZ.

mediawerk-suedwest.de