

# Der tägliche Apéro ist gefährlich

**An diesen lauen Sommerabenden trifft man sich gerne mit Freunden zu einem kühlen Gläschen. Aber Vorsicht! Täglicher Alkoholkonsum schädigt unseren Körper und kann süchtig machen.**

An einem Weisswein nippend den Abend am See geniessen. Nach der Arbeit an der Strassenbar mit einem erfrischenden Bier den Durst löschen: Das zaubert Ferienstimmung in den Alltag. Viele genehmigen sich bei dieser Hitze jeden Abend einen Apéro.

Suchtfachpersonen warnen davor, dass man bereits während eines Sommers eine Sucht entwickeln kann. Dr. med. Ingo Butzke, Chefarzt der Klinik für Psychose und Abhängigkeit im PZM erklärt, warum uns der Alkohol im Sommer mehr zu schaffen macht und wie der tägliche Alkoholkonsum unsere gesamte Gesundheit gefährdet.

## **Warum macht uns Alkohol im Sommer mehr zu schaffen als im Winter?**

«Das Schwitzen führt zu einem Flüssigkeitsverlust. Dadurch wirkt der Alkohol schneller. Besonders wenn er als Durstlöscher eingesetzt wird. Ausserdem weitet der Alkohol die Gefässe und der Blutdruck sinkt. Deshalb werden wir an heissen Tagen schlapp und müde. Der Alkohol verstärkt diese Faktoren zusätzlich.»

## **Ist täglicher Alkohol weniger gefährlich, wenn man dazu viel Wasser trinkt?**

«Nein, die schädliche Wirkung des Alkohols kann man leider nicht abmildern. Ein Drink enthält im Schnitt acht Gramm Alkohol. Entscheidend ist die aufgenommene Menge. Wer diese täglichen acht Gramm Alkohol überschreitet, ist gefährdet. Da kann man so viel Wasser trinken wie man will. Das hat keinen Einfluss.»

## **Spielt es eine Rolle, ob man Bier, Wein oder Spirituosen trinkt?**

«Die Art des Getränks spielt keine Rolle. Die Alkoholmenge ist entscheidend. Ob acht Gramm Alkohol in Form von Whisky, Wein oder Bier konsumiert werden, ist egal.»

## **Kann man den Alkohol wegkompensieren, indem man viel Sport treibt?**

«Nein, Sport hat keine Auswirkung. Moderater Sport ist gesundheitsförderlich, aber er schützt nicht vor den Folgen von Alkoholkonsum.»

## **Kann sich in einem Sommer tatsächlich eine Alkoholsucht entwickeln?**

«Ja, ein Sommer kann reichen, um süchtig zu werden. Wer täglich eine Flasche Wein trinkt, kann schon nach drei Monaten süchtig werden. Viele Menschen sind sich gar nicht bewusst, dass sie täglich Alkohol trinken. Es gibt sehr viele Alkoholsüchtige, die selber nicht wissen, dass sie krank sind. Man kann eine Alkoholsucht wunderbar verdrängen, weil es sich dabei um eine gesellschaftlich akzeptierte Droge handelt.»

## **Wie wirkt sich täglicher Alkoholkonsum auf unseren Körper aus?**

«Unabhängig von der Jahreszeit und unabhängig von einer Sucht ist täglicher Alkoholkonsum ein grosser Risikofaktor für Tumorbildung. Für sieben von zehn Tumorarten sind Rauchen, Übergewicht und Alkohol verantwortlich. Was die Bildung von Krebserkrankungen betrifft, steht bei Frauen der Alkohol an dritter Stelle, bei Männern an vierter Stelle. Den Menschen fehlt das Bewusstsein, wie gefährlich Alkohol ist. Grosse Studien in diesem Jahr haben auch noch einmal bestätigt, dass zudem neurologische und kardiovaskuläre Risiken steigen. Leider ist es eine Mär, dass das tägliche Glas Rotwein am Abend gesund ist. Medizinisch heisst das: weniger ist mehr! Wer sein Gesundheits- und Krebsrisiko verringern will, sollte so wenig Alkohol wie möglich trinken.»