



Heilpraktiker  
Lars Petersen

# S o u n d n e s s

Gesundheitsinformationen für interessierte Menschen – Folge 8

## Ein Glas Rotwein

Heute müssen wir mit einer Legende aufräumen: nämlich mit der Annahme, dass ein Glas Rotwein am Tag gesund sei. Lange wurde diese Legende verbreitet und als Teil der sog. „mediterranen Lebensweise“ gesehen. Diese beinhaltet eine frische Küche mit viel Fisch, gutem Olivenöl und Gemüse (und das ist für sich auch richtig) und eben das Gläschen Rotwein. Was ist passiert?

Das wissenschaftliche Kuratorium der „Deutschen Hauptstelle für Suchtgefahren e.V.“ hat neuere Forschungsergebnisse ausgewertet und daraus Konsequenzen gezogen. Bis in die späten 10er Jahre galt ein durchschnittlicher Konsum von max. 12g Alkohol tägl. bei Frauen und 24g Alkohol tägl. bei Männern als „risikoarm“. Ergänzende Kriterien waren, dass kein Rauschkonsum betrieben wird und mindestens zwei Tage in der Woche Abstinenz eingehalten wird. Diese Empfehlung wurde nun revidiert.

Man muss wissen: Alkohol ist ein universales Zellgift. Er **schädigt alle Körperzellen** und wirkt kanzerogen (**krebsfördernd**). Insgesamt begünstigt sein Konsum rund 200 Erkrankungen. Heraus ragen dabei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall und Krebs. Insbesondere für Hypertonie (Bluthochdruck) bei Männern und Brustkrebs bei Frauen lässt sich eine sog. „lineare Beziehung“ zum Alkohol beweisen, heißt: je mehr Alkohol, desto höher das Risiko. Regelmäßiger Alkoholkonsum reduziert nachweislich die Lebenserwartung, und dies, das ist die neue Evidenz, in **jeder Dosis**. Diese Wirkung wird durch Bewegungsmangel, Rauchen und Übergewicht verstärkt. Zu dieser Einschätzung kommt auch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

Woher kam dann die Behauptung, dass ein Glas Rotwein gesund sei, z.B. vor Herzinfarkt schütze? Es hat dazu tatsächlich auch Studien gegeben, die ein solches Ergebnis nahe legten. Jedoch wurden diese im Lichte neuerer Erkenntnisse nochmals unter die Lupe genommen und werden mittlerweile als zu mangelbehaftet angesehen. Unter anderem wurden z.B. alkoholunabhängige Sterblichkeitsrisiken in der abstinenten Studienpopulation nicht ausreichend geklärt, was die Ergebnisse verzerrt.

Als gesunder Bestandteil galten sog. Polyphenole. Hierbei handelt es sich um sog. Antioxidantien, denen eine schützende Wirkung gegen Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen nachgesagt wird. Polyphenole sind in einer Vielzahl von Lebensmitteln enthalten: in vielen Obst- und Gemüse-Sorten, dunklen Beeren, Vollkornprodukten, Nüssen, in schwarzem und grünem Tee, Kaffee oder in Kakao und dunkler Schokolade. **Es ist also überhaupt nicht notwendig, zur Aufnahme von Polyphenolen Wein zu trinken!** Besonders interessantes Detail: Den Ernährungsleitlinien der Gesellschaft für Ernährung der Bevölkerung Spaniens zufolge sollen alkoholische Getränke gemieden werden.

## **Darf man denn jetzt gar keinen Alkohol mehr trinken?**

Um es ganz klar zu sagen: ich möchte Ihnen mit diesem Newsletter nicht Ihr Glas guten Rotweins zum guten Essen oder das Bier in geselliger Runde vermiesen. Guter Wein, ein gutes Bier oder ein Single Malt Whisky sind ein Kulturgut und ein Stück Lebensfreude und -genuss. Es ist nur eben so:

**Es kann im Lichte des heutigen Erkenntnisstands keine Empfehlung mehr zu risikoarmem Alkoholkonsum geben**, weil sich medizinisch keine Grenze zwischen risikoarm und riskant nachweisen lässt. Wenn Sie sich ein Mal im Monat mit Freund\*innen treffen und ein oder zwei Glas Wein trinken, gehen Sie geringe Risiken ein, die kaum messbar sind. Wenn Sie aber wissen wollen, „welche Menge Alkohol aus medizinischer Sicht gesundheitlich unbedenklich“ ist, lautet die heutige Antwort: gar keine. Und gesundheitsfördernde Wirkungen gibt es leider auch keine.

Diese Neuigkeiten waren mir einen Newsletter wert. Davon unabhängig genießen Sie bitte Ihr Leben und entscheiden über Ihre Risiken nach Ihren persönlichen Abwägungen.

Mit diesem Newsletter verabschiede ich mich von Ihnen als meinen Abonnent\*innen für dieses Jahr. Haben Sie eine entspannte, gemütliche Adventszeit!

Sie lesen von mir im neuen Jahr!

Es grüßt Sie herzlich, Ihr



### **Interessiert an weiteren Ausgaben von Soundness?**

Dann melden Sie sich gern für den Soundness-Newsletter an oder besuchen Sie meine Webseite [www.heilpraxis-petersen.de](http://www.heilpraxis-petersen.de) und klicken dann auf Soundness. Der direkte Link zur Anmeldung:



### **WICHTIGER HINWEIS**

Die Angaben in den Soundness – Newslettern dienen Ihrer allgemeinen Information. Sie stellen keine individuelle Beratung oder Therapie dar. Der Umgang mit den gegebenen Informationen erfolgt auf Ihre eigene Verantwortung. Bei Beschwerden suchen Sie bitte Rat beim Arzt/Ärztin oder Heilpraktiker\*in.