



SERIE
**Immungestärkt
durch den Winter**

Teil 6: Sucht als Risikofaktor

Wie Sucht die Immunabwehr schwächt

Die schlechte Nachricht verkündet Bianca Heppner vom Gesundheitsfonds Steiermark gleich vorweg: „Alkohol hat keine Vorteile für die Gesundheit!“ Auch die Mär vom gesunden Glas Rotwein „fürs Herz“ entkräftet sie – denn genau dieses Glas Wein sei gleichzeitig schlecht für die Leber. „Je mehr Alkohol man trinkt, desto schädlicher ist es für die Gesundheit“, sagt die Vorsorgeexpertin – ein gelegentliches Glas Wein oder Bier könne aber ohne Sorge genossen werden. Alkohol ist ein Zellgift – und als solches hat er auch direkten Einfluss auf unser Immunsystem: „Durch übermäßigen Alkoholkonsum sinkt die Anzahl der weißen Blutkörperchen, die ja unsere körpereigene Polizei sind“, sagt Heppner. In der Folge steigt das Infektionsrisiko an, gleichzeitig hemmt Alkohol auch die natürlichen „Fresszellen“ in unserem Organismus, wodurch schädliche Stoffe nicht mehr so gut abgebaut werden können. „Große Mengen Alkohol schädigen au-

ßerdem die Schleimhaut des Darms und stören das Bakteriengleichgewicht des Darm-Mikrobioms“, sagt die Expertin. Eine geschädigte Darmflora kann Vitamine und Vitalstoffe nicht mehr so gut aufnehmen, Mangelzustände können die Folge sein. Unser Darm-Mikrobiom wiederum spielt eine wichtige Rolle für unser Immunsystem, gerät es aus der Balance, macht uns das anfälliger für Krankheitserreger. Doch nun stellt sich die Frage – viel-

leicht auch für viele zu Hause an langen Lockdown-Abenden: Wie viel Alkohol ist noch in Ordnung, und wie viel schon zu viel?

Die WHO hat Richtlinien für den risikoarmen Alkoholkonsum herausgegeben, sie sind in der Grafik unten zusammengefasst. Als gesunder Mann kann man maximal 0,6 Liter Bier oder 0,3 Liter Wein pro Tag trinken, als gesunde Frau sind 0,4 Liter Bier bzw. 0,2 Liter Wein pro Tag

okay. „Ganz wichtig ist aber, dass man zwei alkoholfreie Tage pro Woche einhält, damit die Leber sich regenerieren kann“, sagt Heppner. Und: Die Grenzwerte sind eine Orientierung, die Auswirkungen von Alkohol hängen auch von anderen Faktoren wie dem Alter ab. „Mit zunehmendem Alter nimmt der Flüssigkeitsgehalt im Körper ab. Der Alkohol wird weniger ‚verdünnt‘, das führt zu mehr negativen Auswirkungen“, sagt Heppner. Problematisch wird Alkohol auch dann, wenn er als Mittel zur Problembewältigung missbraucht wird – dann ist der Weg zu einem krankhaften Alkoholkonsum nicht mehr weit. Zu den Merkmalen, die einen solchen problematischen Umgang mit Alkohol anzeigen, gehören sogenanntes Craving: ein starkes Verlangen, Alkohol zu trinken; Kontrollverlust über zeitlichen Beginn oder Menge des Trinkens; Toleranzentwicklung: Es braucht immer mehr Alkohol, um die gleiche Wirkung zu erzielen; anhaltender Alkoholkonsum trotz schädli-

Alkohol und Zigaretten sind ungesund – und schwächen unser Immunsystem. Was genau dabei im Körper passiert, wie man die Suchtfalle verlässt.

Trinke ich zu viel Alkohol?

Es gibt keine Menge Alkohol, die gesund wäre! Diese Grenzwerte beziehen sich darauf, welche Menge Alkohol organisch als risikoarm bzw. als problematisch gilt.



Gesundheitsrisiko	Männer	Frauen
risikoarm	bis 24 g reiner Alkohol pro Tag 0,6 Liter Bier 0,3 Liter Wein	bis 16 g reiner Alkohol pro Tag 0,4 Liter Bier 0,2 Liter Wein
problematisch	ab 60 g reiner Alkohol pro Tag 1,5 Liter Bier 0,75 Liter Wein	ab 40 g reiner Alkohol pro Tag 1,0 Liter Bier 0,5 Liter Wein





Hilfe finden

Die ÖGK bietet in der Pandemie kostenlose Telefonberatung zur Tabakentwöhnung an: Anmeldung unter Tel. 05 07 66 15 19 19 oder rauchstopp@oegk.at.

Mehr Informationen zum Einfluss von Alkohol auf unsere Gesundheit unter: www.mehr-vom-leben.jetzt

cher Folgen für Gesundheit, Psyche oder das soziale Leben; körperliche Entzugserscheinungen. Die Quintessenz für Heppner ist: „Je weniger Alkohol ich trinke, umso besser.“

Beim Alkohol gibt es risikoarmen Genuss, beim Rauchen ist jede Zigarette schädlich und damit eine zu viel. „Raucher haben grundsätzlich ein höheres Risiko, an Virusinfektionen zu erkranken, da ihr Immunsystem durch die Schadstoffe des Tabakrauchs geschwächt wird“, sagt Bernhard Stelzl, Experte für Tabakentwöhnung bei der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK). Erste Übersichtsstudien zeigen laut Stelzl für die aktuelle Pandemie, dass bei Rauchern häufiger schwere Krankheitsverläufe von Covid-19 auftreten. Die genauen Ursachen dafür sind noch nicht bekannt, eine mögliche Erklärung ist, dass die Flimmerhärchen,

die für die Reinigung der Atemwege zuständig sind, durch das Rauchen zerstört werden und Viren so leichter in die Lunge eindringen können.

Diese Studien zeigten, dass Raucher mit einer Covid-19-Erkrankung häufiger auf Intensivstationen behandelt werden mussten, häufiger eine mechanische Beatmung benötigen und auch tödliche Ausgänge der Erkrankung häufiger waren.

„In den Medien wurde eine französische Studie breit berichtet, wonach Nikotin einen schützenden Effekt vor dem Coronavirus hätte“, sagt Stelzl – aufgrund zahlreicher methodischer Mängel in der Studie könne man diese heute als „blanken Unsinn“ beurteilen. Außerdem wurden dem Studienautor Beziehungen zur Tabakindustrie nachgewiesen.

„Gerade in einer Pandemie zahlt sich der Rauchstopp besonders aus“, sagt Stelzl. Doch

wie kann dieser gelingen? Laut Stelzl ist die wichtigste Phase im Aufhörprozess die Vorbereitung: Ein erster Schritt kann die Beobachtung des eigenen Rauchverhaltens sein. In welchen Situationen rauche ich? Wann rauche ich nicht? Bin ich der typische Stressraucher, rauche ich aus Langeweile, rauche ich am meisten in Gesellschaft, oder wenn ich eine Pause brauche? „In dieser Phase können auch erste Strategien ausprobiert werden, was man tun kann statt zu rauchen“, sagt Stelzl. Der zweite Schritt: den Rauchstopp umsetzen. Dafür muss der erste rauchfreie Tag geplant werden. „Den Rauchstopp sollte man konsequent durchziehen, Reduzieren ist in den meisten Fällen nicht von Erfolg gekrönt“, sagt Stelzl. In dieser Phase sollte

man kritische Situationen meiden, typische Rauchutensilien sollten verschwinden und Alternativen zum Rauchen eingeübt werden: im Auto Kaugummi kauen, bei Stress einen Stressball kneten, bei Langeweile Nüsse knabbern. „Alternativen sind äußerst wichtig, damit man lernt, sich anders zu entspannen“, sagt Stelzl. Schließlich: rauchfrei bleiben. „Erste positive Auswirkungen sollte man sichtbar machen, wie in einem Erfolgstagebuch. Das kann ein bewusstes Durchatmen sein oder ein besserer Geschmack“, sagt Stelzl. Belohnungen sind auch sehr wichtig: Das Geld, das man früher für Zigaretten ausgegeben hat, in eine Spardose geben und sich dafür etwas gönnen. Und so zahlt sich der Rauchstopp gleich doppelt aus.



Bianca Heppner, Gesundheitsfonds



Bernhard Stelzl, ÖGK

