Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band: 74 (2003)
Heft: 3

Artikel: Ein Gläschen in Ehren... : Alkohol : Gefahren und Nutzen
Autor: Gruber, Simone
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-804698

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

EIN GLÄSCHEN IN EHREN...

Alkohol: Gefahren und Nutzen

Täglich ein Glas Wein soll einen schützenden Effekt auf das Herz-Kreislaufsystem haben. Gilt das auch für Herzpatienten? Alkohol in grösseren Mengen und zusammen mit Medikamenten oder bestimmten Pilzen birgt jedoch grosse Gefahren. Zudem enthält Alkohol erheblich Kalorien und schränkt den Fettabbau stark ein.

Ein Gläschen pro Tag schützt das Herz

Wer ein gesundes Herz hat und ab und zu ein Gläschen Rotwein trinkt, wird seltener herzkrank.

Verschiede Studien unterlegen dies. Neue Untersuchungen zeigen, dass dies auch für Herzpatienten gilt. Wer vor einem Herzinfarkt regelmässig ein Glas Wein oder Bier getrunken hat, dessen Chancen sind etwa 20–30% besser, den Infarkt zu überleben.

Zuviel Alkohol kann den Herzmuskel schädigen. Für kleinere Mengen gilt dies nicht.
Im Gegenteil: Das Risiko einer Herzmuskelschwäche ist bei Menschen ab 65 Jahren um 20–30% vermindert, wenn sie täglich wenig Alkohol trinken. Wer jedoch rezeptpflichtige Medikamente einnehmen muss, sollte vorher mit seinem Arzt abklären, ob die Medikamente sich mit Alkohol vertragen.

Blutgerinsel am Morgen danach

Wer dauerhalft zu viel trinkt, schädigt sein Herz, da Alkohol die körpereigene Fähigkeit zur Auflösung von Blutgerinseln vermindert.
Damit steigt das Risiko von Thrombosen. Eine holländische Untersuchung hat nun ergeben, dass auch punktuelles über den Durst trinken zu Blutgerinseln führen kann! Bereits bei 6 Gläsern Rotwein wird die Fähigkeit des Körpers zur Auflösung von Blutgerinseln (Fibrinolyse) deutlich verringert. Dieser gefährliche Effekt hält auch noch am Morgen danach an.

Pilze besser nüchtern essen!

Die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme

Eins, zwei, drei ... oder vier?

weist in einer Information darauf hin, dass bestimmte Pilzsorten besser nicht zusammen mit alkoholischen Getränken konsumiert werden sollten. Wer es dennoch probiert, riskiert körperliche Reaktionen, die vom roten Kopf über Hitzewallungen bis zu Herz-/Kreislaufproblemen reichen können.
Vor allem drei Pilzsorten vertragen sich nicht mit Alkohol: Faltentintling (Coprinus atramentarius), netzstieliger Hexenröhrling (Boletus luridus) und keulenförmiger Trichterling (Clitocybe clavipes).
Auch noch nach drei Tagen kann es zu unerwarteten Problemen kommen. Deshalb werden die drei genannten Pilz auch von den meisten Pilzkontrollen nicht freigegeben.
Der Faltentintling wird übrigens im Volksmund auch Alkoholtintling genannt.

Alkohol macht dick

Alkoholische Getränke enthalten zum Teil erheblich Kalorien. Neuste Untersuchung haben auch ergeben, dass Alkohol zusätzlich den Fettabbau stark einschränkt.

Der Alkoholkonsum spielt also bei Gewichtsproblemen eine weit grössere Rolle als bisher angenommen. Sogar ein moderater Alkoholkonsum kann die Entwicklung von Übergewicht begünstigen. Die zusätzlichen Kalorien des Alkohols müssen im Diätprogramm berücksichtigt werden. Zudem verschlechtert Alkohol die Fettbilanz.

Bei fettarmer Ernährung können alkoholische Getränke zu Sodbrennen führen, was wiederum zu Hungergefühl führt.
Generell gilt, dass auch bei moderatem Alkoholkonsum jedes Gramm Fett, welches durch die Nahrung aufgenommen wird, ungleich schwerer ins Gewicht fällt.
Oder besser gesagt: Alkohol und Diät vertragen sich nicht!

Viel und richtig trinken – aber nichts Akoholisches

Viel und richtig trinken ist für die Leistung, Konzentration und Ausdauer wichtig. Alkoholische Getränke sind dafür jedoch ungeeignet. Ein erhöhter Promillespiegel hat noch mehr Leistungseinbusse zur Folge.
Etwa 1,5 bis 2 Liter Mineralwasser pur oder gemischt mit Gemüse- oder Fruchtsaft, gleichmässig über den Tag verteilt getrunken, ist richtig.
Bei hohen Temperaturen oder bei körperlichem Einsatz braucht es noch etwas mehr.

Text: Simone Gruber
Foto: Kathrin Simonett

Alkohol gegen Winterkälte: ein trügerischer Wärmespender

Zusammengefasst von Simone Gruber

Wie schützt man sich am besten gegen die eisige Kälte, wenn nicht durch ein heisses Getränkt? Besonders die Wintersportler und -sportlerinnen haben so manches alkoholhaltiges «Geheimrezept» für den schnell wärmenden Trunk.
Die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) in Lausanne erinnert daran, dass Alkohol ein trügerischer Wärmespender ist.

(SFA) Nach einem kräftigen Schluck Hochprozentigem oder heissem Punsch empfindet man zunächst tatsächlich ein Wärmegefühl, weil der Alkohol die Blutgefässe erweitert und das Blut so besser an die Körperoberfläche fliessen kann.
Das Trügerische daran ist, dass das Blut im Kontakt mit der niedrigen Aussentemperatur rascher abkühlt. Die Folge: Da man nicht mehr merkt, wie kalt es wirklich ist, sind die Gefahren von Erkältungen und Erfrierungen gross.

Alternativen zum Alko-Punsch gegen die Winterkälte

Es ist nicht oft genug zu wiederholen: Will man wirklich warm haben, sollte man vor dem Gang in die Kälte oder zum Wintersport gut essen, sich kontinuierlich bewegen und die passende Winterkleidung tragen. Wer dann noch etwas flüssig Wärmendes trinken möchte, sollte es statt mit einem Alko-Punsch mit folgendem vitaminreichen Sanddorn-Punsch versuchen:

2,5 dl Schwarztee
1 EL Sanddornsirup
3,5 dl Holundersaft
1 Zitrone (Saft und Schale)
1 Nelke
1 Zimtstange
Zucker

Alles zusammen, ausser Sirup und Zucker, aufkochen und absieben. Sirup und Zucker beigeben und heiss in die vorgewärmte Thermoskanne füllen.

(Quelle: Kreativküche Weidmann: Kreative Drinks ohne Alkohol. Müller Rüschlikon Verlag, 1987)