



Länger besser leben.

Institut



Die Leber wächst nicht mit ihren Aufgaben / Entgiftungszentrale braucht Erholungsphasen / Präventionsziel: bewusster Umgang mit Alkohol / Prof. Glaeske empfiehlt „Länger besser leben.“ der BKK24

Die Botschaft „Die Leber wächst mit ihren Aufgaben“ ist leicht falsch zu verstehen. Denn: Ein Trainieren des Organs, mit immer mehr Schadstoffen umgehen zu können, funktioniert nicht. Umweltgifte, Belastungen aus Lebensmitteln oder aus Kosmetika sind nur wenige Beispiele für die ansteigende Zahl von Belastungen. „Bei derartigen Aufzählungen wird häufig der Alkohol vergessen“, kritisiert Prof. Glaeske in diesem Zusammenhang auch die Werbung dafür und den vielfach wahrzunehmenden, offenen Konsum. Der Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts, einer gemeinsamen Einrichtung von Universität Bremen und Krankenkasse BKK24, begründet dies so: „Für sich genommen, handelt es sich bei Alkohol um ein Zellgift. Auf Dauer können schon wenige Gramm dem Körper stark zusetzen.“ Das Mittel gelangt über die Schleimhäute im Mund sowie über die Speiseröhre und die Magenschleimhaut in den Körper und in die Blutbahn – und damit auch in alle durchbluteten Organe.

Dabei wird etwa nach einer Stunde die größte Alkoholkonzentration im Blut gemessen. Diese verringert sich dann langsam über den Abbau in der Leber, bei einem Erwachsenen um etwa 0,1 Promille pro Stunde. Während dieser Zeit sind Veränderungen im Körper und vor allem im Gehirn zu spüren. „Alkohol ist wie ein Rauschmittel, zunächst beschwingend und aufmunternd, bei größeren Mengen treten Müdigkeit, Verwirrtheit und Orientierungslosigkeit als Folgen ein“, beschreibt Prof. Glaeske Auswirkungen, welche sich bei über drei Promille zu lebensgefährlicher Bewusstlosigkeit ausdehnen können. Eine Alkoholvergiftung mit Erbrechen, Atemproblemen und Koma ist denkbar.

Welche Rolle spielt nun die Leber dabei? Prof. Glaeske: „Sie tut, was sie kann, ist aber irgendwann überfordert. Während des Abbaus, der über das Enzym Alkoholdehydrogenase läuft, bildet sich das Acetaldehyd, das die Schleimhautzellen schädigt und sogar im Verdacht steht, krebserregend zu wirken. Und da die Leber nicht schmerzempfindlich ist, merken wir zunächst einmal wenig von den Veränderungen der Leberzellen. Wenn es zu starken und dann auch zu spürbaren Symptomen und Leberschäden kommt, ist es oftmals schon zu spät.“ Zudem kann es auch zu Schäden an weiteren Organen kommen: Bauchspeicheldrüsenentzündungen mit der Entwicklung eines Diabetes, die Zerstörung von Hirnzellen mit der Folge von Gedächtnisstörungen. Auch Magen- und Speiseröhrenkrebs werden mit Alkoholkonsum in Verbindung gebracht. Hinzu kommt, dass Alkohol einen hohen Kaloriengehalt hat und damit zu Übergewicht und Adipositas beitragen kann.

„Wir sollten unsere ‚Entgiftungszentrale‘ Leber daher schützen und gut behandeln! Und obwohl sie über lange Zeit vieles verzeiht, braucht sie immer wieder auch Erholungsphasen. Am wichtigsten ist natürlich der Verzicht auf Alkohol oder mindestens ein kontrollierter Umgang damit“, ist die Botschaft von Prof. Glaeske eindeutig. Schon ein Verzicht über mehrere Wochen, so zeigen es Studien, führt zu einer Reihe an positiven Auswirkungen. Nach zwei Wochen verbessert sich der Schlaf, nach vier Wochen senkt sich der Blutdruck, nach sechs Wochen verbessern sich die Blutwerte. „Es lohnt sich also, freundlich zu unserer Leber zu sein. Sie wächst nicht mit den Aufgaben, sondern leidet mit steigenden Belastungen.“ Prof. Glaeske verbindet seine Empfehlung mit der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ der Krankenkasse BKK24: „Diese hat sich das wichtige Präventionsziel gesetzt, den Umgang mit Alkohol auf ein vernünftiges, für den Körper und den Geist gesundes, Maß zu reduzieren sowie über die positiven Wirkungen dieser Strategie aufzuklären.“

Kontakt

„Länger besser leben.“-Institut
an der Universität Bremen
Wissenschaftlicher Leiter Prof. Gerd Glaeske
E-Mail: glaeske@uni-bremen.de
Telefon: 0421 218 58558

Über die BKK24

Die BKK24 ist eine gesetzliche Krankenkasse mit über 130.000 Versicherten. Mit der bundesweit einmaligen Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ engagiert sich die BKK24 für Prävention und Gesundheitsförderung. Vor diesem Hintergrund werden gemeinsam mit rund 300 Partnern diverse Kurse, Programme und Aktionen angeboten. Im Mittelpunkt stehen dabei vier Elemente: ausreichend Bewegung, vitaminreiche Ernährung, der Verzicht auf das Rauchen und ein maßvoller Umgang mit Alkohol. Zu den wesentlichen Zielen von „Länger besser leben.“ gehört es, Menschen für gesundheitsbewusstes Verhalten zu motivieren oder in vorhandenen Aktivitäten zu bestärken. Unterstützt wird der präventionsorientierte Ansatz der BKK24 durch über 90 Extraleistungen, die oberhalb des gesetzlichen Leistungskataloges liegen. So gibt es beispielsweise hohe Zuschüsse für Präventionskurse, sportmedizinische Untersuchungen, alternative Heilmethoden und professionelle Zahnreinigung – außerdem den jährlichen „Länger besser leben.“-Bonus in Höhe von 100 Euro.