

Ruhr-Universität Bochum
Modellstudiengang Medizin

Protektive Effekte moderaten Alkoholgenusses auf die Gesundheit

Thesepapier für den Querschnittsbereich 10
Prävention und Gesundheitsförderung
Wintersemester 2010/2011

vorgelegt von

Anna Bialek und Samuel Situmorang

Einleitung

Alkohol ist eine der meist konsumierten legalen Drogen. Gesellschaftlich wird der Konsum in Maßen toleriert. Dass übermäßiger Alkoholkonsum schädliche Auswirkungen auf den Körper und die Psyche hat, ist hinlänglich bekannt. Aber hat der Konsum in Maßen, also ein moderater Alkoholkonsum, vielleicht sogar protektive Effekte? Ist eine Flasche Bier, oder ein Glas Wein am Abend zum Beispiel tatsächlich gut für das Herz?

Die Definition des moderaten Konsums

Als erstes stellt sich die Frage, wie „moderater Alkoholkonsum“ definiert ist. „Moderat“ kommt vom Lateinischen „moderare“, was übersetzt „zurückhalten, kontrollieren, mäßigen“ heißt. Nach WHO-Definition gilt ein Konsum von 10 bis 30 g Alkohol pro Tag als moderat. Die Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung gibt einen Wert von 24g Alkohol pro Tag für Männer und einen Wert von 12g Alkohol pro Tag für Frauen an. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt einen Wert von 20 g Alkohol pro Tag für Männer und 10g Alkohol pro Tag für Frauen. 20g Alkohol entsprechen in etwa einem halben Liter Bier oder auch einem viertel Liter Wein.

Die evidenzbasierte Datenlage

Übereinstimmend kommen mehrere Studien zu dem Schluss, dass moderater Alkoholkonsum protektive Effekte auf die Gesundheit hat. Die Mechanismen des protektiven Effekts von Alkohol bestehen unter anderem in der Erhöhung des HDL-Cholesterins, der Insulinsensitivität und der Proteinkinase-C-Aktivität. Außerdem konnten unter anderem eine Thrombozyten-Aggregationshemmung, eine Verringerung von ventrikulären Arrhythmien, eine Vasodilatation und antioxidative Eigenschaften (v.a. bei Rotwein) beobachtet werden.¹

Festzustellen war eine positive Wirkung von moderatem Alkoholkonsum auf koronare Herzkrankheiten, Schlaganfälle und möglicherweise auch Demenzen.¹ Außerdem haben durch moderaten Konsum entstehende antiinflammatorische Mechanismen allgemein zellschützende Effekte. Die positive Wirkung auf Demenzen könnte durch eine Hemmung von endogenen neuroinflammatorischen Prozessen erklärt werden, da solche Prozesse auch im Zusammenhang mit Gehirnalterung beobachtet wurden. Daher kann von einem zusätzlichen neuronalen Schutz durch moderaten Alkoholkonsum ausgegangen werden.¹ Eine besonders Endothel-protektive Rolle wird dem Rotwein zugeschrieben, insbesondere dem im Eichenfass ausgereiften. Hier bringen

antioxidative Polyphenole (Resveratrol) und Flavonoide einen zusätzlichen Benefit.²

Auch die Sterblichkeit wird durch moderaten Alkoholkonsum positiv beeinflusst. Laut einer US-amerikanischen Studie ist das Sterberisiko gegenüber moderaten Trinkern bei Abstinenzlern um 51% und bei starken Trinkern um 45% erhöht. Die Studiendauer betrug 20 Jahre und schloss Menschen im Alter von 55 bis 65 Jahren ein.⁴

Protektive Wirkungen scheint Alkohol jedoch nur dann zu haben, wenn keine anderen Risikoerkrankungen wie Herzrhythmusstörungen, arterieller Hypertonus und Stoffwechselstörungen vorliegen und gilt erst bei Personen ab dem 50. Lebensjahr. Dabei wurde kein signifikanter Unterschied zwischen einzelnen Getränkearten (Bier, Wein und Spirituosen) bezüglich ihrer Wirkung auf das Erkrankungsrisiko festgestellt.²

Trotz aller genannten positiven Effekte darf man natürlich nicht einfach über die schädlichen Auswirkungen hinwegsehen, die selbst ein moderater Alkoholkonsum mit sich bringt. Darunter fallen: ein erhöhtes Risiko für Erkrankungen des Gastrointestinal-Traktes vor allem für die Refluxösophagitis und kolorektale Adenokarzinome.³

Die Maßnahme

Alkohol ist, wie anfangs erwähnt, eine legale Droge und der gemäßigte Konsum wird gesellschaftlich akzeptiert. Dies führt jedoch leider häufig zu einer Verharmlosung der Folgen. Aufgrund dieser Tatsachen ist bei einem Patienten ohne Leidensdruck wohl leider nicht mit einem hohen Maß an Compliance zu rechnen, wenn ihm Enthaltbarkeit empfohlen wird. Es kommt für uns aus ärztlicher Sicht auch nicht in Frage, Abstinenzlern einen moderaten Alkoholkonsum zu empfehlen, da selbst dieser Ausgangspunkt für Erkrankungen sein kann.

Unsere Präventionsmaßnahme besteht in einer Informationskampagne, die zum Ziel hat, Personen mit starkem Alkoholkonsum eine Mäßigung nahelegen sowie jenen Menschen, die bereits moderat trinken, davon abzuraten, mehr zu trinken. Die Bevölkerung soll auf die Thematik aufmerksam gemacht und sensibilisiert werden.

Dies soll auf zwei Arten geschehen: In Form von Postern und Postkarten soll in öffentlichen Einrichtungen zunächst die Bevölkerung angesprochen und mit der Problematik konfrontiert werden. Poster und Postkarten sind einheitlich gestaltet und stellen pointiert und vereinfacht die Wichtigkeit des gesunden Maßes beim Alkoholgenuss in den Vordergrund. Außerdem wird eine Website eingerichtet, auf der sich Interessierte dann ausführlich über das Thema informieren können. Die Domain der Website ist auf den Postern und Postkarten in exponierter Lage platziert. Die Website entspricht in ihrer

gestalterischen Aufmachung den Postern und Karten und veranschaulicht unter anderem die evidenzbasierten Daten zu den gesundheitsbezogenen Effekten, die auch Gegenstand dieses Thesenpapiers sind.

Als Orte, an denen die Poster aufgehängt und die Postkarten zum Mitnehmen ausgelegt werden können, bieten sich verschiedene Einrichtungen wie Arztpraxen, Krankenhäuser und Ämter an. Zusätzlich können Sportstätten, Fitnessstudios und Wellness-Zentren einbezogen werden, da hier mit einer Klientel zu rechnen ist, die bereits in besonderem Maße auf die Erhaltung ihrer Gesundheit bedacht ist.

Unsere Aufklärungskampagne ist als eine Maßnahme im Sinne der Gesundheitsförderung zu verstehen. Besucher der Website erfahren, welche Menge Alkohol sie täglich zu sich nehmen können, wenn sie das Risiko, an Alkoholfolgeerkrankungen zu erkranken, minimieren wollen. Sie erhalten somit Wissen, das sie für die eigenständige Erhaltung der Gesundheit nutzen können.

Des Weiteren weist die Kampagne Merkmale der Primärprävention auf, denn das Einhalten von moderaten Trinkgewohnheiten senkt schließlich nachweislich unter anderem das Risiko für eine koronare Herzkrankheit und einen Apoplex.

Die Zielgruppe

Die Zielgruppe, die mit der Kampagne erreicht werden soll, sind Männer und Frauen ab einem Alter von 30 Jahren. Zum Thema Alkoholkonsum gibt es bereits zahlreiche Kampagnen. Die Altersgruppe der bis 30-Jährigen wird unserer Einschätzung nach bereits durch Aktionen wie „Kenn dein Limit“ (eine Initiative der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) angesprochen.

Die Kostenträger

In erster Linie ist eine Finanzierung durch die Krankenkassen naheliegend. Diese sind ohnehin die Kostenträger für die Behandlung von Folgeschäden durch nicht moderaten Alkoholkonsum. Deswegen sind sie sicher auch an einer solchen Aufklärungsarbeit im Sinne einer Gesundheitsförderung sowie Prävention an ihren Mitgliedern interessiert. Auch ist eine Beteiligung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und der Deutschen Initiative zur Förderung eines verantwortungsvollen Umgangs mit alkoholhaltigen Genussmitteln denkbar.

Fazit

Während der Auswertung mehrerer Studien stießen wir auf Ergebnisse, die sowohl protektive als auch destruktive Effekte moderaten Alkoholkonsums aufzeigten. Aufgrund dieser Tatsache war es schwierig, eine geeignete Maßnahme zu konzipieren, da ein moderater Alkoholkonsum aus ärztlicher Sicht per se nicht empfohlen werden kann (Abstinenzler!). Dass ein moderater Trinker eine niedrigere Mortalität aufweist als jemand, der überhaupt keinen Alkohol trinkt, mag zunächst erstaunen. Wenn man allerdings bedenkt, dass zu den völligen Abstinenzlern auch Personen gezählt wurden, die früher einmal viel getrunken haben, sieht die Sache schon wieder anders aus.

Es bleibt noch die Frage nach der Compliance. Es ist klar, dass nur ein Bruchteil derjenigen, die das Poster sehen oder eine Postkarte mitnehmen, auch tatsächlich dem Link zur Website nachgeht. Wir müssen wohl auch einräumen, dass selbst diejenigen, die sich dort informieren, zum größten Teil ein bereits gefestigtes Trinkverhalten haben, dass -unabhängig vom Muster des Verhaltens- nicht so ohne weiteres durch ein paar Studienergebnisse zu beeinflussen ist. Wenn jedoch wenigstens die Information beim Einzelnen ankommt, so ist vielleicht schon in der kurzen Selbstreflexion ein erster kleiner Schritt zur alkoholischen Genussreduktion getan.

Quellen

- 1) Collins MA, Neafsey EJ, Mukamal KJ, Gray MO, Parks DA, Das DK, Korhuis RJ: **Alcohol in moderation, cardioprotection, and neuroprotection: epidemiological considerations and mechanistic studies.** Alcohol Clin Exp Res. 2009 Feb;33(2):206-19. Epub 2008 Nov 19. Review. PMID: 19032583
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2908373/?tool=pubmed>
(Download am 28.01.2011 um 11:23:39 Uhr)
- 2) Singer, Manfred V.; Teyssen, Stephan: **Serie - Alkoholismus: Moderater Alkoholkonsum - Gesundheitsförderlich oder schädlich?** Deutsches Ärzteblatt 2002; 99(16): A-1103 / B-916 / C-858
<http://www.aerzteblatt.de/v4/archiv/artikel.asp?id=31285>
(Download am 28.01.2011 um 11:25:03 Uhr)
- 3) **Infoblatt Moderater Alkoholkonsum** - Vorsorgeprogramm der Praxis Dr. med. A. Boekstegers, Praxis für Innere Medizin, Erster Hagen 26, 45127 Essen Zentrum;
http://www.1-day-checkup.de/_pdf/_infoblatt/Moderater%20Alkoholkonsum.pdf
(Download am 28.01.2011 um 11:29:45 Uhr)
- 4) Holahan et al.: **Late-Life Alcohol Consumption and 20-Year Mortality, Alcohol Clinical and Experimental Research**; Vol 34, No 11, 2010: PP 1961-1971
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1530-0277.2010.01286.x/abstract>
(Download am 28.01.2011 um 11:32:57 Uhr)