

Prof. Dr. Helmut K. Seitz | Ingrid Thoms-Hoffmann

Die berauschte Gesellschaft

Prof. Dr. Helmut K. Seitz | Ingrid Thoms-Hoffmann

Die berauschte Gesellschaft

Alkohol – geliebt, verharmlost, tödlich

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

2. Auflage

Copyright © 2018 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: Weiss Werkstatt, München

Satz: Fotosatz Amann, Memmingen

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-37222-5

www.koesel.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

»*Bacchus hat mehr Menschen ertränkt als Neptun.*«
Der englische Historiker Thomas Fuller, 1732

Inhalt

- 9 Vorwort
- 15 Die »Upper Class« säuft
- 21 Riskanter Genuss
- 25 Die teuflische Wirkung von Bier, Wein und Co.
- 51 Frauen sind anders
- 63 Mama, trink heute nicht
- 77 Fünf Bier sind auch ein Schnitzel
- 81 Gebt Wein den betäubten Seelen
- 87 Berühmte Alkoholiker
- 99 Als Gorbatschow die Planierdrape in die Weinberge schickte
- 105 Welche Konsequenzen braucht es?
- 121 Wider den totalen Rausch – rund um die Uhr
- 131 Alkohol als Wirtschaftsfaktor
- 137 Unschuldig im Suff?
- 143 Das »hässliche Laster der Trunkenheit« ...
- 157 Ist Alkoholismus heilbar?
- 167 Wichtige Adressen
- 169 Dank

Vorwort

Weniger Alkohol ist mehr

Es gibt Menschen, die haben nicht so viel Glück. Nach zwei Gläsern Wein bekomme ich schreckliche Kopfschmerzen, das ist zwar nicht schön, aber so bin ich wenigstens gegen Alkoholschäden etwas gefeit. Dass ich mich in puncto Alkohol immer zurückgehalten habe, hat, das muss ich ehrlich zugeben, ursprünglich damit zu tun. Längst, bevor mich dieses kleine Molekül Ethanol, genannt Alkohol, nicht mehr losgelassen hat. Bis heute. Denn wir kennen auf diesem Gebiet längst noch nicht alles, aber wir werden immer ein Stück schlauer.

So auch im April 2018, als eine bemerkenswerte Analyse, also eine Zusammenfassung von vielen großen epidemiologischen Untersuchungen, über die Gefährlichkeit von Alkohol im renommierten Fachjournal »Lancet« publiziert wurde. 83 Studien wurden unter die Lupe genommen, die die getrunkene Menge Alkohol mit unterschiedlichen Erkrankungen in Zusammenhang brachten. Die ungeheure Datenmenge von nahezu 600 000 Menschen stand zur Verfügung. Das Zahlenwerk stammte aus unterschiedlichen geografischen Regionen und wurde auch teilweise unterschiedlich erhoben. Klar wurde nur: Die Menge Alkohol, die täglich ohne gesundheitliche Bedenken getrunken werden kann, ist deutlich geringer, als bislang angenommen. Bisher galt ein Viertel Liter Wein pro Tag für den Mann und die Hälfte für die Frau als relativ risikoarm.

Nach den Ergebnissen dieser neuen und größten Analyse überhaupt muss dies eindeutig korrigiert werden. Das Überschreiten von bereits 100 Gramm Alkohol pro Woche, also ca. 1/8 Liter Wein am Tag, ist bereits mit einem Risiko für unterschiedliche Erkrankungen verbunden. Weiterhin konnte gezeigt werden, dass Alkohol weder das Risiko für Gefäßerkrankungen des Herzens noch zur Verhinderung eines Schlaganfalls gut ist. Das Risiko, zum Beispiel für Krebserkrankungen oder Bluthochdruck, steigt schon bei kleinen Mengen. Das »Deutsche Ärzteblatt« veröffentlichte die neuen Richtlinien zum Umgang mit Alkohol unter dem Titel »Konsum ist immer Risiko« und berief sich auf unzählige Einzelstudien. Das Ergebnis war mehr oder weniger dasselbe. Es ist selbstverständlich, dass bei der Erhebung von Alkoholkonsumdaten eine gewisse Unschärfe besteht, da die Befragten nicht immer exakte Angaben zu ihrem Konsum machen, es versteht sich aber auch, dass je mehr Daten zur Verfügung stehen, die Gefahren im Umgang mit Alkohol deutlicher werden und besser quantifiziert werden können.

Eine Voraussetzung für Empfehlungen im Umgang mit Alkohol ist die Entscheidung, welches Risiko für Menschen als akzeptabel gilt. Individuelle Merkmale, wie genetische Faktoren, Geschlecht, Lebensstil sowie vorbestehende, sich durch Alkohol verschlechternde Krankheiten, modifizieren das Erkrankungsrisiko. Die Risikoentscheidung kann letztlich nur jeder Einzelne für sich selbst treffen. Wissenschaft und Gesundheitswesen haben die Aufgabe, das bestmögliche Wissen bereitzustellen, im Interesse maximaler öffentlicher Gesundheit. Dabei orientiert sich die Richtschnur für Empfehlungen immer am Organ mit dem höchsten Erkrankungsrisiko. Eine Wertung von Risiken soll dabei nicht vorgenommen werden. Aber wir wissen jetzt, dass auch moderater Alkoholkonsum mit erhöh-

ten Risiken für Erkrankungen verknüpft ist. Alle bisherigen Aussagen, die moderaten Alkoholkonsum als risikoarm bezeichnen und die von einer Schwellendosis (wie niedrig sie auch sein mag) ausgehen, können so nicht mehr unterschrieben werden.

In den neuen Empfehlungen im Umgang mit Alkohol wird auf wesentliche Punkte eingegangen:

1. das Rauschtrinken bei Jugendlichen
2. der bisher immer propagierte Schutz von Alkohol gegenüber Herzinfarkt und Schlaganfall sowie
3. die krebsfördernde Wirkung von Alkohol und
4. die Gefahren bei gleichzeitiger Medikamenteneinnahme.

Wir wissen heute, dass Alkohol für über 200 Krankheiten und Organschäden verantwortlich ist, wir wissen, dass Alkohol krebserregend ist, können Aussagen zu Dauerkonsum und die Gefährlichkeit von Koma-Saufen am Wochenende machen, zur Kombination von Nikotin und Schnaps, zu Demenz, in Verbindung mit Alkoholkonsum. Wenn ich als Alkoholforscher mit Frauenärzten darüber rede, dass auch kleine Mengen Alkohol dem Fötus schaden, sind einige immer noch sehr erstaunt. Und gerade Frauen reagieren empfindlicher als Männer auf Alkohol und mit zunehmendem Alkoholkonsum ist das Risiko für Brustkrebs oder andere Krebsarten höher. Gelegentlich ernte ich dafür ein mitleidiges Lächeln. Verwundert bin ich auch darüber, dass bei der Veröffentlichung über Lebererkrankungen im Deutschen Ärzteblatt (1. Juni 2018) die alkoholische Lebererkrankung nicht ein einziges Mal erwähnt wird. Dabei ist das die häufigste Lebererkrankung in Europa, einschließlich Deutschland. Aber ich will meinen Kollegen nicht unrecht tun. Denn auch bei vielen von ihnen hat ein Umdenken eingesetzt. Und das ist auch notwendig, nicht nur bei Ärzten. Die Gesell-

schaft muss sensibilisiert werden. Dass auf diesem Weg auch mit alten Märgen wie »das tÄgliche Viertel Rotwein tut dem Herzen gut« oder »ein Glas Sekt hat noch keiner Schwangeren geschadet« aufgerÄumt wird, ist zwingend notwendig. Auch sollte sich in das gesellschaftliche Bewusstsein eingraben, dass es nicht der arme Hartz-IV-ler ist, der zu tief ins Glas schaut, sondern es ist in viel stÄrkerem Maß der erfolgreiche Akademiker, der sich nicht am Teeglas festhÄlt. Mein Patient mit dem höchsten Alkoholkonsum, zumindest was die Flüssigkeitsmenge anging, war ein Jurist, mit zwei KÄsten Bier pro Tag – wie er das mit den 20 Litern meisterte, bleibt mir bis heute ein RÄtsel. Interessant ist, dass trotz der hohen gesundheitlichen Gefahren kaum staatliche Gelder für die Alkoholforschung in Deutschland fließen und dass zudem das öffentliche wie auch das fachspezifische Interesse der Ärzte zu diesem Thema doch recht begrenzt ist.

Um nicht falsch verstanden zu werden, Nein, eine Republik von Abstinenzlern, die wünsche ich mir nicht. Aber was ich mir wünsche, das ist der bewusstere Umgang mit diesem ganz besonderen Saft. Denn es ist vermeidbar, dass in Deutschland 20 000 bis 30 000 Menschen jÄhrlich allein an den Folgen der alkoholischen Lebererkrankung sterben. Heute werden etwa 30 Prozent aller Lebertransplantationen an Menschen ausgeführt, die sich nie mit den Gefahren des Alkohols ernsthaft auseinandergesetzt haben. Pro 100 000 Einwohner sterben in Deutschland etwa 16 an den Folgen von Alkohol. Damit liegen wir in Europa an der Spitze. Nur noch übertroffen von einigen osteuropÄischen LÄndern und weit vor Italien, Spanien oder auch Frankreich. Was machen die Menschen in diesen südlichen LÄndern anders? Schließlich trinken sie ja auch ihren Wein. In Italien zum Beispiel ist in den letzten Jahrzehnten der Alkoholkonsum signifikant zurückgegangen, da man eine alte

Tradition durchbrochen hat, nämlich zum Mittagessen ein Gläschen zu trinken. Genuss und Missbrauch liegen also nahe beieinander. Das muss die Gesellschaft lernen, das müssen aber auch die Politiker lernen. Denn sie können dazu beitragen, dass sich der Alkoholkonsum mithilfe von strengeren Gesetzen in vernünftigeren Bahnen bewegt. Und erst wenn wir gelernt haben, wo die Grenzen liegen, können wir alle gemeinsam auf die Gesundheit anstoßen. In diesem Buch wollen wir in einer umfassenden Darstellung den Ist-Zustand beschreiben und Wege aufzeigen, dass weniger Alkohol viel mehr sein kann.

Prof. Dr. Helmut K. Seitz

Die »Upper Class« säuft

Eine kleine Geschichte des Alkohols

Heute ist doch alles wie vor Tausenden von Jahren: Die »Upper Class« säuft. Hätte es damals schon den Alkohol-Atlas des Deutschen Krebsforschungszentrums gegeben, dann wäre – wie jetzt auch – vermerkt worden: Menschen mit höherem Sozialstatus trinken mehr. Woran das liegt? Weil sie es sich leisten können, weil sie fürchterlich gestresst sind, weil die Ansprüche der Gesellschaft an sie hoch sind. Es gab aber auch Zeiten, da dröhnten sich die Armen in Europa dermaßen zu, vor allem im 19. Jahrhundert, dass die Politiker nach drastischen Gegenmaßnahmen suchten.

Alkohol und die Menschheit – eine untrennbare Geschichte, voller Genuss und entsetzlicher Qualen, voller Nutzen, aber auch voller Gefahren.

Angefangen hat alles vermutlich vor 10 000 Jahren, als unsere Vorfahren sesshaft wurden und irgendwann entdeckten, dass die gelagerten alten Früchte so ganz anders schmeckten und dabei noch lustig machten. Die Früchte waren vergoren. Alkohol war entstanden. Irgendwann kamen unsere Urahnen dahinter, dass es keine schlechte Idee wäre, Alkohol zu produzieren. Und so begannen sie zu keltern. Die bislang älteste Kelteranlage wurde im Iran gefunden und ist über 7000 Jahre alt. Um dieselbe Zeit hatten unsere Ahnen auch entdeckt, dass aus Getreide und Wasser und ein paar Hefesporen ein besonderer

Saft entsteht. Das Ur-Bier. Nachweislich kommt das älteste, entgegen der verbreiteten Überzeugung, aus dem Sudan. Hergestellt im 8. Jahrtausend v.Chr. aus einer Hirseart. Allerdings dürfte der Alkoholgehalt deutlich unter dem heutiger Biere gelegen haben. Und der Geschmack verlangte nicht unbedingt nach mehr. Denn ohne technische und biologische Hilfsmittel entstand eine breiartige Suppe, mit bis zu zwei Prozent Alkohol: ziemlich sauer – aber sättigend. Mit der Zeit lernte man, den flüssigen, alkoholhaltigen Teil von den Feststoffen zu trennen. Jetzt machten die Weine und Biere zwar nicht mehr satt, aber sie berauschten, weil mehr getrunken werden konnte.

Leisten konnten sich diese Getränke allerdings nur die Oberschicht.

Forscher fanden heraus, dass es Beispiele exzessiven Alkoholkonsums in Ägypten schon um 3000 v.Chr. gab. Kein Wunder, gehörte doch der Rausch zu den Kulthandlungen der Könige, ihrer Priester und Beamte. Da wurde bis zur Bewusstlosigkeit Becher für Becher geleert. Wir wissen von Echnaton, dass er Gesetze erließ, um den Bierausschank zu regeln. Ob allerdings seine Gemahlin Nofretete (um 1400 v.Chr.) davon betroffen war, ist nicht überliefert. Die Schönheit vom Nil trank nämlich auch gerne ihr Krüglein Bier, vornehmlich aus der eigenen Brauerei. Trinken bis zur Bewusstlosigkeit war an Festtagen auch noch unter Pharao Ramses II. (1292 bis 1225 v.Chr.) heilige Pflicht. Ansonsten war Ramses nicht so großzügig und gründete wohl die älteste Liga gegen den Alkohol.

Der übermäßige Genuss von Wein ist uns aber auch aus der Bibel überliefert. Im ersten Buch Genesis steht: »Noah, aber der Ackermann, pflanzte als Erster einen Weinberg. Und da er von dem Wein trank, ward er trunken und lag aufgedeckt im Zelt.« Da hatte er gerade die Sintflut heil überstanden.

Ganz wild soll es der größte Feldherr aller Zeiten, Alexander der Große, getrieben haben. Nach dem Tod seines Geliebten, Hephaistion, gab es kein Halten mehr. Orgien und Sauf Touren gehörten zum Alltagsprogramm. Den Wein soll er wie Wasser konsumiert haben. Noch heute rätselt die Wissenschaft, woran der Tyrann 323 v.Chr. starb. Malaria, Gift oder Alkohol?

Auch bei den Germanen ging es hoch her. Es war aber vermutlich nicht ihr wertvoller Met aus Honig von Wildbienen, der sie berauschte, sondern der starke römische Wein, den sie nicht gewohnt waren. Darüber ließ sich auch der römische Geschichtsschreiber Tacitus (58 bis 120 n.Chr.) aus. Der mokierte sich über die archaischen Trinkgelage der alten germanischen Führungseliten.

Julius Cäsar wiederum verordnete seinen Soldaten als Medizin gegen Durchfall und andere Erkrankungen, täglich einen Liter Wein zu trinken. Wie auch im alten Griechenland wurde der Wein stark verdünnt zu sich genommen. Ziel war es dabei nicht, sich in die Arme von Bacchus bzw. Dionysos fallen zu lassen. Ganz im Gegenteil. Es kam lediglich auf die Flüssigkeit an. Was Cäsar damals wusste, nämlich, dass Wein oder auch der daraus gewonnene Essig das Trinkwasser keimfrei machten, davon profitierten auch die wachsenden Städte späterer Jahrhunderte. Denn das Trinkwasser der verunreinigten Brunnen war nicht trinkbar – ohne sich die schrecklichsten Krankheiten zu holen. Also löschte Bier den Durst in den unteren Schichten, der Wein war dem Bürgertum vorbehalten, schlicht aus Kostengründen. Dennoch kamen im Mittelalter nur Adel und Klerus in den exzessiven Alkoholgenuss. In der frühen Neuzeit wurde aber auch an den Universitäten reichlich dem Alkohol zugesprochen. Ebenso waren die Offiziere für ihre Trinkfestigkeit bekannt. Und die Unterschichten? Die leisteten sich den Vollrausch lediglich an Feiertagen.