



# Was bringt ein Monat ohne Alkohol?

*Viel, sagt Suchtexperte Philip Bruggmann.  
Er verrät aber auch, was noch besser wirkt  
als der Dry January.*

*Text: Andrea Söldi, Silvia Schütz*





### Philip Bruggmann, wann haben Sie zuletzt Alkohol getrunken?

Das war am Wochenende ein Bier zum Apéro und ein Glas Wein zum Essen. Ich trinke unter der Woche kaum Alkohol.

**Also ist ein Glas ab und zu ok?**  
Generell gesagt ja. Ich empfehle, an zwei bis drei Tagen pro Woche keinen Alkohol zu trinken. Falls anstossen angesagt ist, sollten Frauen nur ein Glas trinken, das heisst 1 dl Wein oder 3 dl Bier.

Männer höchstens zwei Gläser Wein oder 6 dl Bier. Die starke gesellschaftliche Verankerung des Alkohols macht es nicht einfach, zu Alkohol Nein zu sagen. Eine regelmässige, tageweise Pause kann helfen, nicht unmerklich vom genussvollen, unbedenklichen Trinken in eine gesundheitsgefährdende Abhängigkeit zu rutschen.

### Wo liegt denn die Grenze zur Abhängigkeit?

Wenn man in der nüchternen Zeit keine Mühe hat zu verzichten, ist das Trinkverhalten wahrscheinlich unproblematisch. Der temporäre Verzicht ist auch eine effektive Massnahme, um zu verhindern, dass sich der Körper an immer höhere Alkoholdosen gewöhnt. Denn das ist ein Warnzeichen für einen problematischen Konsum. Zudem wird so den Organen regelmässig eine Erholungszeit gewährt. Während der nüchternen Tage oder Wochen kann man auch den gesellschaftlichen Umgang üben: Wie man Nein sagt, wenn einem Alkohol angeboten wird. Und man lernt alkoholfreie Getränke kennen und schätzen.

### Warum vertragen Männer mehr Alkohol als Frauen?

Alkohol verteilt sich im wasserhaltigen Gewebe, sprich in den Muskeln, und nicht im Fettgewebe. Männer haben eine grössere Muskelmasse, bei Frauen ist meist der Fettanteil höher. Deshalb verteilt sich bei Frauen der Alkohol in weniger Gewebe, und sie erreichen bei gleichem Gewicht und gleich viel konsumiertem Alkohol schneller höhere Pegel im Blut als Männer.

### Männer sind meist schwerer als Frauen. Spielt das eine Rolle?

Ja, das verstärkt den Unterschied. Dazu kommt: Bei Männern findet der Alkoholabbau bereits im Magen statt, auch der Abbau in der Leber ist effizienter als bei Frauen.

### Was halten Sie vom Dry January?

Der Haupteffekt einer Alkoholpause ist zu realisieren, dass es auch gut ohne geht, vielleicht sogar besser. Ich mache jährlich mit. Wer länger auf Alkohol verzichtet, schläft besser, fühlt sich fitter und nimmt eventuell ab. Viele berichten auch über eine schönere Haut bei einer längeren Alkoholpause. Idealerweise führt ein Dry January danach zu einem bedachteren, reduzierten Alkoholkonsum.

### Und wenn ich trotzdem weiter trinke wie vorher?

Wer vorher viel und täglich trinkt und das im Februar unverändert wieder aufnimmt, wird von der Alkoholpause kaum einen nachhaltigen Effekt verspüren. Da wären wöchentliche Pausen von zwei bis drei Tagen besser, auch bezüglich Erholungswert für

die Organe. Bei einem längeren

# «Für den Körper ist Alkohol ein Gift, das so ziemlich alle Organe angreift.»

**Philip Bruggmann**

Alkoholverzicht realisieren wir auch den Stellenwert von Alkohol in der Gesellschaft, und wir werden beim nächsten Apéro, ob privat oder geschäftlich, vielleicht eine feine Auswahl an alkoholfreien Getränken anbieten.

### Welche Organe leiden besonders unter Alkohol?

Auch wenn sich etwas Alkohol im Blut gut anfühlen kann: Für den Körper ist Alkohol ein Gift, das so ziemlich alle Organe angreift. Im Magen etwa wird mehr Säure gebildet. Ist das häufig der Fall, kann sich die Magenschleimhaut entzünden. Auch das Herz reagiert stark auf Alkohol. Es kann zu Rhythmusstörungen oder Herzrasen kommen.

### Und was ist mit der Leber?

Die Leber ist zuständig für die Entgiftung des Körpers und den Alkoholabbau. Bei ständigem grösseren Konsum wird sie stark beansprucht. Das Einlagern von Alkohol in Form von Fett kann zu einer Fettleber führen. Auch das



Nervensystem, dazu gehört auch das Gehirn, wird vom Alkohol angegriffen, und das Risiko für alle Arten von Krebs steigt schon bei kleinen Mengen leicht an.

### Reicht ein Monat Pause, damit sich die Organe erholen?

Bei der Magenschleimhaut ja. Sie erholt sich schnell wieder. Die Schäden an Herz, Leber und Nervensystem dagegen entstehen langsam über die Jahre, wenn man zu viel trinkt. Diese Organe erholen sich auch erst langsam wieder. Ein paar Wochen Pause wie beim Dry January oder Sober October bringen zwar eine gewisse Entlastung, aber keine vollständige Heilung.

### Gilt das auch für das Krebsrisiko?

Nein. Das Krebsrisiko wird von einem Verzicht kaum beeinflusst. Hier ist die Gesamtmenge über das Leben hinweg entscheidend.



### Philip Bruggmann

ist Co-Chefarzt des Arud Zentrums für Suchtmedizin in Zürich und Facharzt Allg. Innere Medizin FMH mit Fähigkeitsausweis Ab-

hängigkeitserkrankungen.

### Was ist eigentlich mit dem Bierbauch? Trägt er seinen Namen zu Recht?

Tatsächlich enthält Alkohol reichlich Kalorien. Und diese Kalorien werden zusätzlich zu der meist vollends ausreichenden Kalorienzufuhr durch Essen und alkoholfreie Getränke zugeführt. Ausserdem beeinflusst Alkohol das Essverhalten, indem er den Blutzucker senkt und damit den Appetit fördert. Alkoholische Getränke verleiten dazu, mehr und fettreicher zu essen. Am Ursprung des Bierbauchs liegt demnach schon das Bier. Pommes frites und Co. tragen dann noch dazu bei.

### Es gibt alkoholfreie Getränke, die 0,5 Prozent oder weniger Alkohol pro Deziliter enthalten und solche, die wirklich keinen Alkohol, also 0,0 Prozent, enthalten. Macht das einen Unterschied?

Der minimale Alkoholgehalt in alkoholfreien Getränken spielt nur eine Rolle, wenn etwa Medikamente eingenommen werden, die sich gar nicht mit Alkohol vertragen. Geht es um eine Alkoholabhängigkeit, sind beide Getränke unbedenklich. Wichtig ist, dass das alkoholfreie Getränk auch schmeckt, und da hat sich ja sehr viel getan im Bereich Auswahl, insbesondere auch in den Migros-Regalen. **MM**