

Pressemitteilung

Bei Alkohol im Limit bleiben

BZgA informiert zum Deutschen Lebertag 2021 über Risiken des Alkoholkonsums

Köln, 16. November 2021. Zum Deutschen Lebertag am 20. November 2021 weist die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) darauf hin, dass hoher Alkoholkonsum die Leber schwer schädigen kann. In der Leber muss der aufgenommene Alkohol abgebaut werden. Das belastet das Organ, das gleichzeitig für viele lebenswichtige Stoffwechselfunktionen zuständig ist.

Michaela Goecke, Leiterin des Referats für Suchtprävention in der BZgA: „Die Leber wird durch hohen und regelmäßigen Alkoholkonsum sehr in Mitleidenschaft gezogen. Insbesondere in einem Jahr, in dem viele Menschen durch die Corona-Pandemie besonders belastet sind und daher vielleicht der Alkoholkonsum gestiegen ist, ist es wichtig, dafür zu sensibilisieren, dass der Abbau von Alkohol im Körper für die Leber ein echter Kraftakt ist. Das trifft auf die Leber von Frauen noch mehr zu als auf die von Männern. Die BZgA empfiehlt deshalb, regelmäßig für eine gewisse Zeit komplett auf Alkohol zu verzichten, damit sich die Leber regenerieren kann. Generell gilt: Bei Alkohol immer im Limit bleiben.“

Hoher Alkoholkonsum kann gravierende Veränderungen der Leberfunktion hervorrufen. Mögliche Folgen sind zunächst eine Fettleber sowie Entzündungen, die in schweren Fällen zu einer Leberzirrhose führen können. Da sich die Leber sehr gut regenerieren kann, ist das Alkoholfasten – zumindest für einige Wochen – empfehlenswert und trägt zur Lebergesundheit bei. Ein mehrwöchiger Verzicht auf Alkohol zeigt auch, ob es leicht oder schwer fällt, ohne Alkohol auszukommen. Eine Gewöhnung bis hin zur Alkoholabhängigkeit entwickelt sich meist schleichend und unbemerkt, und es fällt immer schwerer, den Alkohol wegzulassen.

Weniger Alkohol trinken – die BZgA hilft dabei

Wer Alkohol trinkt, sollte mindestens zwei alkoholfreie Tage pro Woche einlegen, damit es nicht zu einer Gewöhnung kommt. An den übrigen Tagen sollten die Grenzwerte für risikoarmen Alkoholkonsum eingehalten werden. Diese sind für Frauen nicht mehr als ein kleines Glas Bier (0,3 Liter) oder Wein (0,125 Liter) pro Tag und für Männer höchstens die doppelte Menge.

>> Seite 2

Warum es so wichtig ist, auf die Gesundheit der Leber zu achten, und was aktiv dafür getan werden kann, erklärt die BZgA auf www.kenn-dein-limit.de. Hier finden sich Tipps zur Reduzierung des Alkoholkonsums, die positiven Effekte des Alkoholfastens werden erläutert und es wird verdeutlicht, warum es sich lohnt, durchzuhalten.

- www.kenn-dein-limit.de/alkoholkonsum/folgen-von-alkohol/alkohol-und-leber
- www.kenn-dein-limit.de/alkoholverzicht/weniger-alkohol-trinken
- www.kenn-dein-limit.de/alkoholverzicht/fastenaktion

Weitere BZgA-Informationen zum Alkoholkonsum:

- www.null-alkohol-voll-power.de (für Jugendliche unter 16 Jahren)
- www.kenn-dein-limit.info (für Jugendliche ab 16 Jahren)
- www.kenn-dein-limit.de (für Erwachsene)
- www.alkoholfrei-sport-geniessen.de (für Sportvereine)

BZgA-Infotelefon zur Suchtvorbeugung:

Eine telefonische Beratung zur Suchtvorbeugung bietet die BZgA anonym und persönlich unter der Rufnummer 0221 89 20 31, Montag bis Donnerstag von 10:00 bis 22:00 Uhr, Freitag bis Sonntag 10:00 bis 18:00 Uhr (zu den Kosten für Gespräche in das Kölner Ortsnetz).

Kontakt:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
K1 – Presse und Öffentlichkeitsarbeit, übergreifende Kommunikation
Maarweg 149–161
50825 Köln
pressestelle@bzga.de
www.bzga.de
www.twitter.com/bzga_de
www.facebook.com/bzga.de

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit