Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Pressemitteilung

Der Leber eine Alkoholpause gönnen

BZgA erinnert zum Deutschen Lebertag 2020 an Risiken des Alkoholkonsums

Köln, 16. November 2020. Zum Deutschen Lebertag am 20. November 2020 erinnert die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) daran, dass hoher Alkoholkonsum die Leber schwer schädigen kann. Regelmäßig einige Wochen oder gänzlich alkoholfrei zu bleiben, also ein verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol, hilft, die Leber gesund zu erhalten. Die Leber ist ein Organ mit wichtigen Funktionen, beispielsweise der Speicherung von Glukose, Fetten und Vitaminen, der Blutgerinnung und dem Abbau schädlicher Substanzen wie Alkohol.

Prof. Dr. med. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA: „Dauerhafter und überhöhter Alkoholkonsum kann gravierende Veränderungen der Leberfunktion hervorrufen. Mögliche Folgen sind zunächst eine Fettleber sowie Entzündungen, die in schweren Fällen zu einer Leberzirrhose führen können. Hierbei wird das normale Lebergewebe zerstört und es entsteht eine Vernarbung und Schrumpfung der Leber, die schließlich tödlich enden kann. Wer etwas für die Gesunderhaltung seiner Leber tun möchte, sollte ihr längere Alkoholpausen gönnen – und auch ansonsten beim Alkoholkonsum im Limit bleiben."

Die Leber ist ein Organ, das sich sehr gut regenerieren kann. Deshalb ist es wichtig, regelmäßig für einige Wochen vollständig auf Alkohol zu verzichten. Das ermöglicht der Leber, wieder ihre normalen Funktionen zu erfüllen und neue Zellen zu bilden. Anlässe können zum Beispiel ein guter Vorsatz für das neue Jahr sein oder die sechswöchige Fastenzeit vor Ostern, wenn die BZgA mit ihrer Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit." die Online-Aktion zum Alkoholfasten startet. Ein mehrwöchiger Verzicht auf Alkohol zeigt auf, ob es leicht oder schwer fällt, ohne Alkohol auszukommen. Diese Erfahrungen sind wichtig, denn eine Alkoholabhängigkeit kann sich als schleichender Prozess entwickeln, bei dem der Verzicht auf Alkohol immer schwerer fällt. Ein Selbsttest zum eigenen Verhalten findet sich unter www.kenn-dein-limit.de/selbst-tests/alkohol-selbst-test.

Wer Alkohol trinkt, sollte mindestens zwei alkoholfreie Tage pro Woche einlegen, damit es nicht zu einer Gewöhnung oder Abhängigkeit kommt. An den übrigen Tagen sollten die Grenzwerte für risikoarmen Alkoholkonsum eingehalten werden. Das 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.

Beim Alkohol im Limit bleiben – die BZgA hilft dabei

Informationen zum Erhalt der Lebergesundheit stellt die BZgA auf der Webseite der Präventionskampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ bereit. Auf www.kenn-dein-limit.de gibt es zum Beispiel Tipps, wie man den Konsum von Alkohol im Alltag reduzieren kann. Zudem werden die positiven Effekte des Alkohol-Fastens erläutert und warum es sich lohnt, durchzuhalten.

- www.kenn-dein-limit.de/aktuelles/artikel/lebertag
- www.kenn-dein-limit.de/handeln/weniger-trinken-so-gehts
- www.kenn-dein-limit.de/handeln/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)

Infotelefon der BZgA 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:

Pressestelle der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
Maarweg 149–161
50825 Köln
pressestelle@bzga.de
www.bzga.de
www.twitter.com/bzga_de

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