

## Pressemitteilung

### **Der kleine Unterschied: Gesundheitsrisiken von Alkoholkonsum für Frauen gravierender**

#### **BZgA informiert zum Internationalen Frauentag**

*Köln, 05. März 2021.* Anlässlich des Internationalen Frauentages am 08. März 2021 weist die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf die gesundheitlichen Risiken hin, die für Frauen mit dem Konsum von Alkohol einhergehen.

Alkohol ist ein Zellgift, das grundsätzlich alle Organe schädigen kann. Bei Frauen können die Folgen des Alkoholkonsums stärker sein als bei Männern. Beispielsweise ist der Anteil an Körperflüssigkeit, auf die sich Alkohol im Körper verteilen kann, bei Frauen geringer. Dadurch liegt die Blutalkoholkonzentration bei gleicher Alkoholmenge höher als bei Männern. Zudem bauen Frauen Alkohol langsamer ab. Für diesen Prozess wird in der Leber das Enzym Alkoholdehydrogenase benötigt, das bei Frauen in geringerer Menge vorliegt. Daher kann es bei ihnen schneller zu alkoholbedingten Leberschäden und auch Leberkrebs kommen.

Darüber hinaus steigt bei Frauen durch Alkoholkonsum das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken. Studien belegen, dass Alkohol die Produktion von Östrogen fördert, was wiederum das Brustkrebsrisiko erhöht. In Schwangerschaft und Stillzeit oder wenn Frauen schwanger werden möchten, ist beim Konsum besondere Vorsicht geboten. Die sicherste Wahl ist alkoholfrei zu bleiben, da Alkohol zu schwerwiegenden Folgen für die Entwicklung des Embryos und zu bleibenden Schädigungen beim Kind führen kann.

#### **Empfehlungen für einen risikoarmen Alkoholkonsum für Frauen**

Grenzwert für einen risikoarmen Alkoholkonsum ist bei gesunden erwachsenen Frauen maximal ein kleines Glas Bier oder Wein täglich. Mindestens zwei Tage pro Woche sollte gar kein Alkohol getrunken werden, damit sich nicht schleichend eine Alkoholabhängigkeit entwickeln kann.

#### **Mehr Informationen der BZgA zum Thema:**

- [www.kenn-dein-limit.de/alkohol/schwangerschaft-und-stillzeit](http://www.kenn-dein-limit.de/alkohol/schwangerschaft-und-stillzeit)
- [www.iris-plattform.de](http://www.iris-plattform.de) – Online-Beratung für Schwangere zu den Themen Alkohol und Tabak
- [www.frauengesundheitsportal.de/themen/alkohol](http://www.frauengesundheitsportal.de/themen/alkohol)

**BZgA-Telefonberatung zur Suchtvorbeugung:** Rufnummer 0221 - 89 20 31. Montag bis Donnerstag von 10 bis 22 Uhr und Freitag bis Sonntag 10 bis 18 Uhr zum Preis entsprechend der Preisliste des Telefonanbieters für Gespräche in das Kölner Ortsnetz

>> Seite 2

**Kontakt:**

Pressestelle der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Maarweg 149–161

50825 Köln

[pressestelle@bzga.de](mailto:pressestelle@bzga.de)

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

[www.twitter.com/bzga\\_de](https://www.twitter.com/bzga_de)

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