



#132

Alkohol: Was schon ein Glas mit Schlaf, Gehirn und Körper macht

Warum Alkohol nicht entspannt, sondern den Stress nur auf morgen verschiebt

WURUM GEHT'S

In dieser Folge erörtern Mario und Max die wissenschaftlichen Erkenntnisse zu Alkoholkonsum. Sie räumen mit gängigen Mythen auf und erklären, wie Alkohol auf den Körper wirkt, vom ersten Schluck bis zu den langfristigen Folgen für Gehirn, Schlaf und Zellgesundheit. Die Episode beleuchtet, warum selbst geringe Mengen Alkohol schädlich sind und warum der Trend zu einem bewussteren und reduzierten Alkoholkonsum, insbesondere bei der jüngeren Generation, eine positive Entwicklung darstellt.

AUF DEN PUNKT

Key Takeaways

- 01 Alkohol ist ab dem ersten Tropfen schädlich, es gibt keine sichere oder gesunde Menge.
- 02 Alkohol stört die Schlafarchitektur erheblich, insbesondere den Tief- und REM-Schlaf, was zu schlechterer Erholung führt.
- 03 Alkohol erhöht das Stresslevel am Folgetag (Hangxiety), indem er das Gleichgewicht der Neurotransmitter GABA und Glutamat stört.
- 04 Der Mythos vom "gesunden Glas Rotwein" ist widerlegt. Studien, die dies belegten, waren methodisch fehlerhaft.
- 05 Acetaldehyd, ein Abbauprodukt von Alkohol, ist ein Karzinogen, das DNA-Schäden verursacht und das Risiko für verschiedene Krebsarten erhöht.
- 06 Die gesellschaftliche Akzeptanz von Alkohol führt oft zu unbewusstem und regelmäßigem Konsum, der bereits als leichter Alkoholismus gelten kann.
- 07 Der bewusste Verzicht oder die Reduzierung von Alkohol wird durch eine wachsende Vielfalt an hochwertigen alkoholfreien Alternativen erleichtert.

IM DETAIL

Die Folge in Abschnitten

Gesellschaftlicher Wandel: Weniger Alkohol bei Jüngeren

Mario und Max stellen fest, dass der Alkoholkonsum, insbesondere bei der jungen Generation, sinkt. Dies wird auf ein gestiegenes Gesundheitsbewusstsein, die Verfügbarkeit von Alternativen wie Mocktails und alkoholfreiem Bier sowie ein verändertes Freizeitverhalten zurückgeführt. Trotz dieses positiven Trends ist der durchschnittliche Pro-Kopf-Verbrauch in Deutschland mit 10,6 Litern reinem Alkohol pro Jahr weiterhin hoch, was auf einen hohen Konsum in den älteren Generationen hindeutet.

Die Wissenschaft: Warum Alkohol ab dem ersten Tropfen schädlich ist

Alkohol ist wasser- und fettlöslich, wodurch er ungehindert in jede Zelle des Körpers eindringen kann. Im Körper wird er zu Acetaldehyd abgebaut, einer hochgiftigen und krebserregenden Substanz, die DNA-Schäden verursacht. Acetaldehyd ist ursächlich für ein erhöhtes Risiko für mindestens sieben

verschiedene Krebsarten, darunter Darm-, Leber- und Speiseröhrenkrebs. Die Abbaurate von Acetaldehyd ist genetisch festgelegt und lässt sich nicht beschleunigen.

Die Wirkung auf das Gehirn: Entspannung heute, Stress morgen

Alkohol wirkt, indem er den hemmenden Neurotransmitter GABA verstärkt und den anregenden Neurotransmitter Glutamat dämpft. Dies führt kurzfristig zu Entspannung und Enthemmung. Bei regelmäßigem Konsum passt sich das Gehirn jedoch an, was im nüchternen Zustand zu einem Ungleichgewicht führt: weniger GABA, mehr Glutamat. Das Resultat ist ein höheres Grundlevel an Stress, Angst und Nervosität, ein Zustand, der als "Hangxiety" bekannt ist. Alkohol lindert also kurzfristig den Stress, den er langfristig selbst verursacht.

Alkohol und Schlaf: Sedierung statt Erholung

Viele Menschen nutzen Alkohol als Einschlafhilfe. Er wirkt jedoch sedierend und führt nicht zu erholsamem Schlaf, sondern eher zu einem schnellen Bewusstseinsverlust. Alkohol beeinträchtigt die Schlafarchitektur massiv, indem er die wichtigen Tiefschlaf- und REM-Schlafphasen reduziert. Der REM-Schlaf ist entscheidend für die psychische Verarbeitung und Erholung. Sein Fehlen führt dazu, dass man sich am nächsten Tag gestresster, unkonzentrierter und emotional unausgeglichener fühlt.

Mythen und Fakten: Das widerlegte "French Paradox"

Lange hielt sich der Mythos, ein tägliches Glas Rotwein sei gesund ("French Paradox"). Mario und Max erklären, dass die Studien, die diesen Effekt zeigten, methodische Schwächen hatten. Sie schlossen in die Gruppe der Nicht-Trinker viele ehemalige Alkoholiker ein, die bereits gesundheitlich vorbelastet waren. Rechnet man diesen Faktor heraus, zeigt sich eine lineare Dosis-Wirkungs-Beziehung: Jeder Tropfen Alkohol erhöht das Krankheitsrisiko.

PRAXIS

Was du konkret tun kannst

- Stelle dir vor jedem Glas Alkohol die Frage: "Lohnt es sich heute?" Wäge bewusst ab, ob der Genuss des Abends die negativen Konsequenzen am nächsten Tag (schlechter Schlaf, Hangxiety) wert ist.
- Reframing: Betrachte Alkohol nicht als Entspannungsmittel, sondern als Substanz, die "den Stress nur auf morgen verschiebt und verstärkt".
- Trinke Alkohol nicht zu spät am Abend, um die massiven Störungen der Schlafarchitektur zu minimieren. Ein Getränk zum Mittagessen ist weniger schädlich für den Schlaf als eines kurz vor dem Zubettgehen.
- Achte auf ausreichende Hydratation und nimm eventuell Elektrolyte zu dir, wenn du Alkohol getrunken hast, um dem Körper bei der Regeneration zu helfen.
- Respektiere die Entscheidung anderer, keinen Alkohol zu trinken, und hinterfrage sie nicht. Übe keinen sozialen Druck aus.

NACHSCHLAGEN

Erwähnt in dieser Folge

Acetaldehyd	Ein giftiges und krebserregendes Abbauprodukt von Alkohol im Körper, das für die meisten der negativen gesundheitlichen Effekte und den Kater verantwortlich ist.
GABA (Gamma-Aminobuttersäure)	Ein hemmender Neurotransmitter im Gehirn. Alkohol verstärkt seine Wirkung, was zu Entspannung und Enthemmung führt.
Glutamat	Ein anregender Neurotransmitter im Gehirn. Alkohol dämpft seine Wirkung, was ebenfalls zum entspannenden Effekt beiträgt.
Hangxiety (Hangover Anxiety)	Ein Zustand von erhöhter Angst, Nervosität und Stress am Tag nach dem Alkoholkonsum, der durch das neurochemische Ungleichgewicht im Gehirn verursacht wird.
French Paradox	Der widerlegte Mythos, dass moderater Rotweinkonsum gesund sei und vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schütze.

Beyond Lifespan erscheint jeden Donnerstag um 7:00 Uhr. Alle Folgen, Themen und der Newsletter: beyond-lifespan.com. Diese Zusammenfassung wurde automatisch aus dem Folgentranskript erstellt und dient der Orientierung – sie ersetzt keine medizinische Beratung.