InForm

Nr. 51 · September 2010

WENDEPUNKT

intervenieren stabilisieren aktivieren

Alkohol, Krebs & Co.

Alkohol schadet der Gesundheit. Alkohol fördert Krebs.

DHS Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Alkoholkonsum schadet dem gesamten Organismus: Mundhöhle, Speiseröhre, Magen, Dünndarm, Leber, dem gesamten Stoffwechsel (Endokrines System), den Herzfunktionen (Kardiovaskuläres System), dem Blutkreislauf und dem Immunsystem. Ebenso werden das Skelett und die Skelettmuskulatur, die Fortpflanzung und das Nervensystem regelmäßig in Mitleidenschaft gezogen. Die gesundheitsschädigende Wirkung des Alkohols fördert Krebserkrankungen.

Alkohol und Krebserkrankungen
„Epidemiologische Studien zeigen, dass jährlich die Krebserkrankungen von weltweit rund 390.000 Menschen auf chronischen Alkoholkonsum zurückzuführen sind, das sind 3,6 % aller Krebserkrankungen (Männer: 5,2 %, Frauen: 1,7 %).“ Prof. Dr. Helmut K. Seitz, Endokrinologe, Ärztlicher Direktor des Krankenhauses Salem in Heidelberg und internationaler Alkoholforscher, zeigt die Risiken auf.

Ein täglicher Konsum von 50 g reinem Alkohol, was ungefähr einem halben Liter Wein entspricht, steigert das Risiko einer Krebserkrankung im Mund-Rachen-Raum und der Speiseröhre um das 2 bis 3-fache. Rauchen verstärkt dieses Risiko noch einmal.

Das Trinken von mehr als 80 g reinem Alkohol pro Tag geht mit einem 18-fach erhöhten Risiko für das Speiseröhrenkarzinom einher. Allein - ohne Alkoholkonsum - bei täglich 20 gerauchten Zigaretten ist das Risiko 5-fach. Beim gemeinsamen Konsum von Alkohol und Zigaretten steigt dieses Krebsrisiko um einen Faktor von 44.

Das Risiko, an einem Leberkrebs zu erkranken, wird bei einem täglichen Alkoholkonsum von 80 g reinem Alkohol pro Tag zwischen 4,5- und 7,3-fach erhöht angegeben. Patienten mit Zirrhose auf dem Boden einer chronischen Hepatitis C, die 80 g reinen Alkohol pro Tag konsumieren, haben ein 120-fach erhöhtes Risiko für ein hepatozelluläres Karzinom (HCC), 3-fach höher, als wenn „nur“ eine Hepatitis C-Zirrhose vorliegt. Alkohol steigert bei der Hepatitis C die entzündliche Komponente sowie die Fibrogenese, was zu einem früheren Auftreten der Leberzirrhose führt. Bei der

Inhalt SEITE

Alkohol, Krebs & Co.	1
Wie Sie Alkohol wirklich genießen	3
Kontaktadressen	4

Perstorp
Perstorp Chemicals GmbH
59759 Arnsberg-Bruchhausen

HERAUSGEBER:
Förderverein Wendepunkt e.V.
Rosemarie Goldner

InForm ist eine Informationszeitung der verschiedenen Selbsthilfegruppierungen und Institutionen der Suchtkrankenhilfe in Arnsberg und Sundern.

Die abgedruckten Beiträge geben die Meinung eines Verfassers, einer Gruppe oder Institution wieder. Diese muss nicht der des Herausgebers entsprechen.

Hepatitis B verkürzt Alkoholzufuhr bereits in einer Dosis von über 40 g pro Tag die Zeit bis zum Auftreten eines hepatozellulären Karzinoms um ungefähr 10 Jahre.

Verglichen mit Nichttrinkern haben Alkoholkonsumenten, die mehr als 50 g reinen Alkohol pro Tag konsumieren, ein 1,4-fach erhöhtes Risiko einer Darmkrebserkrankung. Das Darmkrebsrisiko ist bei abhängigen Trinkern verdoppelt.

Unter den allgemeinen Faktoren, die das Krebsrisiko steigern, sind Rauchen, zusätzliche Vitamin-A-Zufuhr, Folsäuren und schlechte Mundhygiene hervorzuheben.

Alkohol und Lebererkrankungen

Die Zusammenhänge zwischen Menge und Dauer des Alkoholkonsums sowie dem Auftreten von Alkoholfolgeerkrankungen sind für die verschiedenen Krankheitsintensitäten unterschiedlich gut untersucht, am besten für die Leberzirrhose. Jährlich sterben in Deutschland rund 20.000 Menschen an Leberzirrhose.

Studien aus Frankreich belegen, dass bis zu einem durchschnittlichen Alkoholkonsum von 180 g reinem Alkohol pro Tag das Risiko für die Entwicklung einer Leberzirrhose linear ansteigt.

Im Vergleich zu einem Alkoholkonsum (reiner Alkohol) von 0 - 20 g pro Tag erhöht sich bei Männern, die täglich 41 - 60 g bzw. 61 - 80 g Alkohol trinken, das Leberzirrhoserisiko um den Faktor 6 bzw.14.

Hagelstein
Rettungsdienst

Bei Frauen beginnt die Risikosteigerung bereits bei 21 - 40 g Alkohol pro Tag. Eine hochsignifikante Dosis-Wirkungs-Beziehung zwischen Alkoholzirrhoserisiko und einem durchschnittlichen Konsum reinen Alkohols jenseits von 40 g pro Tag für Männer und 20 pro Tag für Frauen belegen auch australische Studien, wobei bis zur klinischen Manifestation bei Frauen eine durchschnittliche Konsumzeit von 25 Jahren und bei Männern von 35 Jahren beobachtet wurde.

Das besondere Risiko für Frauen

Prof. Dr. Seitz: „Frauen haben ein erhöhtes Risiko für alkoholbedingte Leberzirrhose und alkoholverursachte Krebsarten, insbesondere Brustkrebs."

Mehr als 100 internationale epidemiologische Studien zeigen eindeutig einen dosisabhängigen Zusammenhang zwischen dem Risiko für Brustkrebs und dem Alkoholkonsum. Bereits bei einer täglichen Menge von 18 g reinem Alkohol (etwas mehr als ein achtel Liter Wein) steigt das Risiko für Brustkrebs signifikant an.

Eine Metaanalyse von 38 epidemiologischen Studien belegt, dass das Brustkrebsrisiko bei einem, zwei, drei oder mehr Drinks pro Tag um 10 %, 20 % und 40 % ansteigt. Eine Analyse von 53 Studien an mehr als 58.000 Frauen fand heraus, dass das Risiko für Brustkrebs um 7,1 % für die zusätzliche täglich getrunkene Menge 10 g reinen Alkohols ansteigt. Bei 50 g Alkohol pro Tag ist somit das Risiko um 50 % gesteigert.

Empfehlung der DHS für einen risikoarmen Alkoholkonsum:

Trinken Sie als Frau pro Tag (an nicht mehr als 5 Tagen in der Woche) nicht mehr als circa 0,3 Liter Bier oder 0,15 Liter Wein/Sekt oder etwa 4 cl einer Spirituose (Likör, Korn, Wermut oder Ähnliches).

Trinken Sie als Mann pro Tag (an nicht mehr als 5 Tagen in der Woche) nicht mehr als circa 0,6 Liter Bier oder 0,3 Liter Wein/Sekt oder etwa 8 cl einer Spirituose (Likör, Korn, Wermut oder Ähnliches)

KONTAKT:
Prof. Dr. med., Prof. h.c. (VRC) Helmut K. Seitz
Ärztl. Direktor Krankenhaus Salem, Heidelberg
Chefarzt der Medizinischen Klinik und Leiter des Zentrums für Alkoholforschung, Lebererkrankungen und Ernährung, Krankenhaus Salem, Heidelberg
Krankenhaus Salem der Evang. Stadtmission, Heidelberg gGmbH
Zeppelinstraße 11 - 33
69121 Heidelberg
☎ 06221 483 201
🗎 06221 483 494
💻 helmut_karl.seitz@urz.uni-heidelberg.de
www.stadtmission-heidelberg.de

Christa Merfert-Diete
☎ 02381 9015-18 oder
0173 2920321
💻 merfert-diete@dhs.de

DHS
Westenwall 4
59065 Hamm
☎ 02381 9015-0
🗎 02381 9015-30
💻 www.dhs.de

TRILUX
NEUES LICHT.

Wie Sie Alkohol wirklich genießen

»Ein Gläschen in Ehren kann niemand verwehren.« Wie so oft steckt in diesem einfachen Sprichwort mehr Wahrheit, als man vermutet. Denn ab und zu ein Glas Bier oder ein Glas Wein zum Essen schadet Ihnen im Allgemeinen nicht.

Alkohol zu genießen bedeutet aber, kleine Mengen zu trinken, zu schmecken, zu riechen und sich Zeit dabei zu lassen. Zum Genießen gehört auch die Fähigkeit Nein zu sagen. Etwa dann, wenn Sie gerade keine Lust auf alkoholische Getränke haben, Sie zuliebe Ihres Kindes auf Alkohol in der Schwangerschaft verzichten, oder Sie beispielsweise noch aktiv am Straßenverkehr teilnehmen wollen.

Mit einem verantwortungsbewussten Genuss alkoholischer Getränke gefährden Sie weder Ihre Gesundheit noch die anderer Menschen, wie z. B. durch Unfälle in Folge von Alkoholkonsum.

Die Faustregel für risikoarmen Alkoholkonsum bei gesunden Erwachsenen lautet:

Männer:
Nicht mehr als 2 Standardgläser Alkohol pro Tag.

Frauen:
Nicht mehr als 1 Standardglas Alkohol pro Tag.

Für Männer und Frauen gilt:
An mindestens zwei Tagen pro Woche sollte ganz auf Alkoholkonsum verzichtet werden.

Unter einem Standardglas versteht man:
1 kleines Glas Bier
oder 1 Glas Wein
oder 1 Gläschen Schnaps

Wie viel Gramm Alkohol ein Standardglas enthält, warum Frauen weniger Alkohol trinken sollten als Männer und was Sie bei Alkoholkonsum sonst noch beachten sollten, erfahren Sie unter den 10 wichtigsten Tipps und Regeln für einen risikoarmen Alkoholkonsum.

Die 10 wichtigsten Regeln

Für Frauen: Trinken Sie täglich nicht mehr als ein Standardglas Alkohol.

Für Männer: Trinken Sie täglich nicht mehr als zwei Standardgläser Alkohol.

Für Frauen und Männer gilt: Kein Alkoholkonsum an mindestens zwei Tagen pro Woche.

Vermeiden Sie es, sich zu betrinken.

Verzichten Sie an zwei oder mehr Tagen pro Woche auf Alkoholkonsum.

Verzichten Sie auf Alkohol am Arbeitsplatz, im Straßenverkehr und beim Sport.

Kein Alkohol in Kinderhand.

Dass ältere Jugendliche alkoholische Getränke kennenlernen möchten, ist normal. Starker, häufiger oder sogar täglicher Alkoholkonsum ist jedoch ein Warnsignal.

Achten Sie als älterer Mensch besonders auf Ihren Alkoholkonsum.

Kein Alkohol in der Schwangerschaft und kein Alkohol in der Stillzeit!

Klären Sie, ob Sie trotz Einnahme bestimmter Medikamente Alkohol trinken dürfen.

Klären Sie, ob gesundheitliche Risiken und Belastungen Ihnen zu Alkoholfreiheit bzw. zur Zurückhaltung beim Alkoholkonsum raten.

Quelle
BzgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)
http://www.kenn-dein-limit.de/alkohol/risikoarmer-alkoholkonsum/tipps-und-regeln

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Kontaktadressen

Selbsthilfegruppen

Anonyme Alkoholiker (Betroffene)

Arnsberg, Clemens-August-Straße 120, Bürgerzentrum Bahnhof

montags 19.30 Uhr
Bruno ☎ 02931 3959
Karl-Heinz ☎ 02932 29770
Maria ☎ 02932 36390

Müschede, Hubertusstraße 12, Kath. Gemeinde St. Hubertus

dienstags 19.30 Uhr
Martina ☎ 0293 21691

Neheim, Lange Wende 16a, Wendepunt

donnerstags 19.30 Uhr
Christine ☎ 02932 81333
Adolf ☎ 02938 2581

Sundern, Hauptstr. 155, Ev. Kirchengemeinde

donnerstags 19.30 Uhr
Franz-Josef ☎ 02933 5137
Erwin ☎ 02933 5576

Arnsberg, Ehmsenstraße, Ev. Gemeindehaus, Erlöserkirche

freitags 19.30 Uhr
Bruno ☎ 02931 3959
Karl-Heinz ☎ 02932 29770

AKIS-
Arnsberger Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im HSK
Clemens-August-Straße 120
Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg
Ansprechpartnerin
Marion Brasch
☎ 02931 9638105
oder 0151 1651948

Al-Anon (Angehörige)

Müschede, Hubertusstraße 12, Kath. Gemeinde St. Hubertus

dienstags 19.30 Uhr
Silvia ☎ 02933 77781

Neheim, Graf-Gottfried-Str. 92, Bonhöfferhaus

donnerstags 19.30 Uhr
Christel ☎ 02932 35832

Arnsberg, Ehmsenstr., Ev. Gemeindehaus

freitags 19.30 Uhr
Beate ☎ 02931 14172

META
Das Lagersystem

Kreuzbund e.V. (Betroffene + Angehörige)

Arnsberg, Kreuzkirchweg, Gemeindezentrum Heilig-Kreuz

freitags 19.30 Uhr
Erwin Frey ☎ 02931 937879

Neheim, Lange Wende 16a, Wendepunkt

montags 19.00 Uhr (14-tägig)
Siegfried Vanselow ☎ 02932 29758

mittwochs 19.00 Uhr
Karin Gossler ☎ 02932 33881

Sundern, Rotbuschweg 3

dienstags 19.30 Uhr
Helmut Gilbert ☎ 02933 2828

donnerstags 19.30 Uhr
Jörg Hölscher Handy 0172 2374636

Institutionen

Wendepunkt Suchthilfe
Lange Wende 16a
59755 Arnsberg

Beratung Alkohol, Medikamente und Angehörige
Christa Schlinkmann-Kaiser
dienstags-freitags
☎ 02932 201-2202

Beratung Alkohol, Drogen und Angehörige
Rudolf Hillenkamp
☎ 02932 201-2209

Cafe Wendepunkt
dienstags, donnerstags 9 - 13 Uhr
Nicole Cöppicus ☎ 02932 201-2201

Koordination Suchtvorbeugung
Ansprechpartner für Einrichtungen, Schulen, Institutionen, Gruppen
Michael Voß ☎ 02932 201-2205

Verwaltung
Martina Rademacher
☎ 02932 201-2208
Fax ☎ 02932 529056

Sprechstunden auf Anfrage
Sundern, Rathaus, Zimmer 121 oder Verwaltung Wendepunkt

RenoDeMedici
Reno De Medici Arnsberg GmbH
RdM GROUP

Sozialpsychiatrischer Dienst
Eichholzstraße 9
59821 Arnsberg
☎ 02931 94-4217

St. Johannes Hospital

St. Johannes-Hospital
Neheim
Springufer 7
59755 Arnsberg
☎ 02932 980-0

LWL-Klinik Warstein
LWL-Rehabilitationszentrum Südwestfalen

Wendepunkt,
Lange Wende 16a
59755 Arnsberg
☎ 02932 891165

Diakonie Ruhr-Hellweg e.V.
Betreutes Wohnen für Suchtkranke
Clemens-August-Straße 56
59821 Arnsberg
☎ 02931 787030

Sparkasse Arnsberg-Sundern