

## Alkohol: in der Weihnachtszeit sinken die Hemmungen

**BERLIN** – Glühwein, Punsch, Feuerzangenbowle: Gegen Ende des Jahres klingen in Deutschland traditionell die Gläser besonders häufig. Nicht jedem fällt es leicht, bei den vielen Feiern den Alkoholkonsum unter Kontrolle zu halten. Besonders gefährdet sind die fast zehn Millionen Menschen hierzulande, die in bedenklichem Maß zum Glas greifen. Sie fallen in der Weihnachtszeit kaum auf, unbemerkt sinkt ihre Hemmschwelle jedoch weiter. Ein Labortest kann helfen, ungesunden Alkoholkonsum von unproblematischem Trinkverhalten zu unterscheiden.

### Wie viel Alkohol ist zu viel?

Ein kleines Bier oder ein Glas Wein am Tag gilt für Frauen als unbedenklich, Männer dürfen das Doppelte trinken. Mindestens zwei Tage in der Woche sollten außerdem alkoholfrei bleiben. Wer regelmäßig mehr trinkt, schadet seiner Gesundheit und riskiert, in eine Alkoholabhängigkeit hineinzuschlittern. Dieses Risiko besteht nicht nur für jungen Erwachsene und Menschen mit geringerer Bildung. Studien zeigen, dass auch beruflich erfolgreiche und sozial aktive Best Ager häufig zu viel trinken. Wer viel trinkt, erhöht jedoch unter anderem sein Herz-Kreislauf-Risiko, schädigt Leber und Nervenzellen. Jedes Jahr sterben hierzulande mindestens 74.000 Menschen an den Folgen ihres Alkoholmissbrauchs.

### CDT-Test erkennt erhöhten Alkoholkonsum

Zu den weniger bekannten körperlichen Folgen von zu viel Alkoholgenuss gehört die Erhöhung des sogenannten Carbohydrat Deficient Transferrin (CDT) im Körper. Lässt es sich im Blut nachweisen, deutet das auf einen chronisch erhöhten Alkoholkonsum hin. Ab etwa 50 bis 80 Gramm reinem Alkohol am Tag kann der Test CDT im Blut aufspüren. Zum Vergleich: In zwei großen Bieren stecken 42 Gramm. Nach etwa zehn bis 14 alkoholfreien Tagen baut der Körper die CDT-Moleküle wieder ab. Der Labortest kommt unter anderem zum Einsatz, um einen Alkoholentzug zu begleiten und zu kontrollieren. Darüber hinaus bringt er all denen Klarheit, die nicht sicher sind, ob ihr Trinkverhalten schon schädlich ist.

Weitere Informationen enthält das IPF-Faltblatt „Alkohol und Drogen“. Es kann kostenlos unter [www.vorsorge-online.de](http://www.vorsorge-online.de) heruntergeladen werden. Wer keinen Internetanschluss hat, kann das Falblatt auch schriftlich bestellen beim IPF-Versandservice, Postfach 27 58, 63563 Gelnhausen. Dabei unbedingt den Titel des IPF-Faltblatts angeben, Namen und vollständige Adresse.

*Das Infozentrum für Prävention und Früherkennung (IPF) informiert die Öffentlichkeit über bestehende Möglichkeiten der Krankheitsvorsorge durch Laboruntersuchungen. Seit über 15 Jahren veröffentlicht das IPF in Zusammenarbeit mit anerkannten Experten Broschüren und Faltblätter zu einzelnen Krankheiten und deren Früherkennung. Diese Veröffentlichungen können kostenlos angefordert werden. Das IPF wird vom Verband der Diagnostica-Industrie (VDGH) unterstützt. Seine Neutralität wird durch einen wissenschaftlichen Beirat gewährleistet, dem erfahrene Ärzte angehören. Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.vorsorge-online.de](http://www.vorsorge-online.de)*

AUSGABEDATUM

14.12.2015

RÜCKFRAGEN AN

Julia Valtwies

Redaktionsleiterin

T 030-200 599 48

[presse@vorsorge-online.de](mailto:presse@vorsorge-online.de)

[www.vorsorge-online.de](http://www.vorsorge-online.de)

[twitter.com/vorsorgeonline](https://twitter.com/vorsorgeonline)