

Visite am 4. Januar 2022 im NDR-Fernsehen

Alkoholabstinenz: Wie sich die Organe erholen

Vorübergehende Amnesie: Wenn das Gedächtnis Pause macht

Glykämischer Index: Schutz für Herz und Gefäße

Fitness: Test und Übungen für den Alltag

Alkoholabstinenz: Wie sich die Organe erholen

Von einem Alkoholverzicht profitieren Organe wie Magen, Herz und Leber nach nur einem Monat. Was bringt die Abstinenz beim Abnehmen? Und wie viel Alkohol ist unbedenklich?

Einen Monat auf Alkohol verzichten - das nehmen sich viele Menschen zum Jahreswechsel vor. Vor allem in Großbritannien ist der gute Vorsatz beliebt: Rund vier Millionen Briten machen mit. Was ein vierwöchiger Alkoholverzicht bringt, haben Forscher der Universität Sussex untersucht. Die Teilnehmer der Studie gaben an, dass sie besser schliefen, mehr Energie besäßen, Gewicht verloren hätten und sich der Zustand ihrer Haut verbessert hätte.

Die Erfahrungen sind leicht zu erklären: Alkohol hat nicht nur viele Kalorien, er kurbelt auch den Appetit an und verschlechtert den Fettstoffwechsel. Da Alkohol ein Gift ist, das viele Organe und Funktionen des Körpers belastet, führt eine Abstinenz zu einem gesünderen, fitteren Körper. Denn viele Organe können sich über kurz oder lang wieder regenerieren.

Wie Organe vom Alkoholverzicht profitieren

Diese Auswirkungen hat Alkoholverzicht von nur einem Monat auf unterschiedliche Organe:

- Im Magen regt Alkohol die Bildung von Magensäure an. Passiert das ständig, entzündet sich die Magenschleimhaut. Doch selbst nach einem langen und regelmäßigen Alkoholkonsum erholt sich der Magen bereits bei einer Abstinenz von ein bis zwei Monaten.
- Auch das [Herz](#) profitiert vom Alkoholverzicht. Eine Untersuchung mit 3.000 Biertrinkern hat gezeigt, dass ab 0,8 Promille Alkohol im Blut jeder Dritte Herzrhythmusstörungen bekommt und jeder Vierte unter Herzrasen leidet. Doch schon nach einer Erholungszeit von einem halben Tag normalisiert sich der Herzschlag wieder. Gerade Menschen, die zu Herzrhythmusstörungen neigen, profitieren von einem alkoholfreien Monat: Das Herz kann wieder in den richtigen Takt kommen und auch der Wasserhaushalt normalisiert sich. Die Betroffenen fühlen sich insgesamt fitter.
- Am meisten profitiert die Leber von einem einmonatigen Alkoholverzicht. Sie leidet am meisten unter zu viel Alkohol, weil sie für die Entgiftung des Körpers und die Energieverteilung zuständig ist. Wenn sie aber ständig Alkohol abbauen muss, lagert sie ihn in Form von Fett ein und wird zu einer sogenannten [Fettleber](#). Die kann bis auf das Doppelte der normalen Größe anwachsen und führt häufig zu [Diabetes](#) und Übergewicht. Doch eine Fettleber kann sich auch wieder

zurückbilden. Schon nach einem Monat lässt sich diese Entwicklung gut an den Leberwerten im Blut erkennen.

Genussvolle Abstinenz: Cocktails ohne Alkohol

Bereits eine relativ kurze Zeit von einem Monat ohne Alkohol ist eine Wohltat für den Körper - und die Auswirkungen sind deutlich zu spüren. Viele trinken auch nach der Abstinenz weniger als sonst. Wer keinen Alkohol trinkt, muss deshalb nicht auf leckere Getränke verzichten - es gibt zum Beispiel viele [alkoholfreie Cocktails](#).

Wie viel Alkohol ist unbedenklich?

Viele Menschen schätzen die "normalen", also gesundheitlich unbedenklichen Grenzen des Alkoholgenusses falsch ein:

- Ärzte empfehlen für Frauen nicht mehr als 12 Gramm reinen Alkohol pro Tag - und das an maximal fünf Tagen pro Woche. Das entspricht pro Tag 100 Milliliter Wein oder einem kleinen Bier.
- Für Männer ist die Grenze etwa doppelt so hoch, also pro Tag maximal 200 Milliliter Wein oder zwei kleine Gläser Bier.

Wer mehrere Tage in der Woche überhaupt keinen Alkohol zu sich nimmt und am Wochenende zum Essen oder mit Freunden zwei bis drei Gläser Bier oder Wein trinkt, muss sich in der Regel keine Sorgen machen. Wer aber bereits nervös wird, wenn er auf sein Feierabendbier verzichten soll, sollte seinen Alkoholkonsum ernsthaft überdenken.

Expertinnen und Experten zum Thema

Prof. Dr. Prof. h.c. (VRC) Helmut K. Seitz, Facharzt Innere Medizin und Gastroenterologie
Ehem. Präsident der Europäischen Gesellschaft für Alkoholforschung
Ethianum Heidelberg
Voßstraße 6
69115 Heidelberg
www.ethianum-klinik-heidelberg.de/innere-medizin

Dr. Rainer Günther, Oberarzt, Leiter Hepatologie
Klinik für Innere Medizin I
Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Kiel
Arnold-Heller-Straße 3
24105 Kiel
www.uksh.de

Dr. Melanie Hümmelgen, Fachärztin für Innere Medizin und Kardiologie
Chefärztin der Kardiologischen Abteilung und stellv. Ärztliche Direktorin
RehaCentrum Hamburg
Martinistraße 66
20246 Hamburg
(0 40) 25 30 63-505
www.rehahamburg.de

Dr. Peter Strate, Chefarzt Klinik für Abhängigkeitserkrankungen
Asklepios Klinik Nord – Standort Ochsenzoll
Langenhorner Chaussee 560
22419 Hamburg
(0 40) 18 18-87 20 65
www.asklepios.com/hamburg/nord/psychiatrie-ochsenzoll

Vorübergehende Amnesie: Wenn das Gedächtnis Pause macht

Als transiente globale Amnesie (TGA) bezeichnen Neurologen einen vorübergehenden Gedächtnisverlust. Er ist in der Regel harmlos. Andere Ursachen für die Gedächtnisstörung sollten aber ausgeschlossen werden.

Ein plötzlicher, vorübergehender Gedächtnisverlust, der vor allem das Kurzzeitgedächtnis betrifft und innerhalb von 24 Stunden von selbst wieder verschwindet, kann vor allem für die Angehörigen sehr beunruhigend sein - während die Betroffenen selbst meist gar nicht viel davon mitbekommen und nicht einmal Probleme beim Autofahren oder Musizieren haben. Mediziner bezeichnen dieses Phänomen als transiente globale Amnesie (TGA). Typisch ist, dass mit dem "Filmriss" keine Bewusstseinsstörung oder weiteren neurologischen Ausfälle verbunden sind: Nur das, was gerade passiert, wird einfach nicht mehr abgespeichert.

Andere mögliche Ursachen für die Amnesie ausschließen

Doch auch, wenn eine TGA in der Regel harmlos ist und von selbst wieder verschwindet, müssen andere mögliche Ursachen des Gedächtnisverlustes ausgeschlossen werden. Dazu gehört vor allem der Schlaganfall, aber auch eine Infektion des [Gehirns](#) oder eine [Epilepsie](#) können solche Symptome verursachen. Um eine Durchblutungsstörung sicher auszuschließen, wird schnellstmöglich eine Computertomografie (CT) durchgeführt.

MRT zeigt helle Flecken im Gehirn

Eindeutige Hinweise kann die Kernspin- oder Magnetresonanztomografie (MRT) liefern, denn häufig zeigen die Aufnahmen bei einer TGA helle Flecken im Gehirn. Diese sogenannten DWI-Läsionen tauchen allerdings frühestens zwölf Stunden nach Beginn der Gedächtnisstörung auf. Treten diese typischen Flecken auf, können die Ärzte von einer TGA ausgehen und Entwarnung geben. Die Gedächtnisstörung verschwindet nach einigen Stunden wieder von selbst. Allerdings ist in 12 bis 18 Prozent der Fälle davon auszugehen, dass eine TGA in der Zukunft erneut auftreten kann.

Experten zum Thema

Prof. Dr. Joachim Röther, Chefarzt Neurologie
Asklepios Klinik Altona
Paul-Ehrlich-Straße 1
22763 Hamburg
(040) 18 18 81-14 00
www.asklepios.com/hamburg/altona

Prof. Dr. Bernd Eckert, Chefarzt Neuroradiologie
Asklepios Klinik Altona
Paul-Ehrlich-Straße 1
22763 Hamburg
www.asklepios.de/hamburg/altona

Glykämischer Index: Schutz für Herz und Gefäße

Der Glykämische Index gibt an, wie stark kohlenhydrathaltige Lebensmittel den Blutzuckerspiegel ansteigen lassen. Er wurde als Ernährungshelfer entwickelt, um Übergewicht, Diabetes und Herzkrankheiten vorzubeugen.

Neben den Fetten sind Kohlenhydrate die wichtigsten Energielieferanten für unseren Körper. Aber Kohlenhydrat ist nicht gleich Kohlenhydrat. Manche sind eher gesund, andere problematisch - vor allem bei Genuss in höheren Mengen. Der sogenannte Glykämische Index (GI) kann dabei helfen, kohlenhydrathaltige Lebensmittel besser einzuordnen. Er wurde zur Vorbeugung von [Übergewicht](#), [Diabetes mellitus](#) und [Herzkrankheiten](#) entwickelt und soll bei der Auswahl der Nahrungsmittel helfen, um Heißhunger zu vermeiden.

Der GI gibt an, wie stark 50 Gramm Kohlenhydrate aus einem Nahrungsmittel den Blutzuckerspiegel innerhalb von zwei Stunden ansteigen lassen. Als Referenzwert mit 100 gilt dabei der Traubenzucker (Glukose), weil er den Blutzucker am schnellsten und stärksten in die Höhe treibt. Alle anderen Kohlenhydrate werden in Relation dazu bewertet. Mit einem Wert von 95 liegt ein Baguette nur knapp unter dem Traubenzucker, Cornflakes haben einen Wert von 86, Äpfel von 36. Besonders niedrig ist der Wert bei Linsen und anderen Hülsenfrüchten wie Erbsen oder Kichererbsen.

Studie zeigt: Hoher GI erhöht das Krankheitsrisiko

Wenn Menschen viele Kohlenhydrate mit einem hohen glykämischen Index essen, steigt ihr Risiko, eine Herz-Kreislauf-Krankheit zu bekommen und daran zu versterben um mehr als 25 Prozent. Das zeigt eine [kanadische Studie](#): Die Wissenschaftler hatten fast 140.000 Erwachsene zwischen 35 und 70 Jahren auf fünf Kontinenten über 20 Jahre begleitet und ihre Ernährungsgewohnheiten sowie ihre Gefäßgesundheit untersucht.

Wie aussagekräftig ist der Glykämische Index?

Nahrungsmittel mit einem hohen Glykämischen Index führen dazu, dass der Blutzucker schnell ansteigt, da diese Nahrungsmittel oder deren Kohlenhydrate schnell aufgenommen werden. Es kommt zu einer Insulinreaktion, die den Blutzucker rasch wieder senkt - und darauf reagiert der Körper mit Heißhunger. Wir bekommen Lust, weiter und mehr essen. Die Folge: Der Blutzuckerspiegel fährt Achterbahn - und solche großen Schwankungen sind ungesund. Ist zu viel Glukose im Blut, verkleben die Zuckermoleküle die Blutgefäße. Auf Dauer verursacht das Entzündungsprozesse in den Blutbahnen und letztlich auch Herz-Kreislaufkrankungen.

Auch die Zubereitung hat Einfluss auf den Glykämischen Index

Wie hoch der GI eines Nahrungsmittels ist, hängt auch von der Zubereitung ab. So hat zum Beispiel die Kartoffel als Kartoffelpüree einen erheblich höheren GI als im Kartoffelsalat.

Aus dem Kartoffelpüree kann der Körper die Glukose viel schneller herauslösen und der Blutzuckerspiegel steigt entsprechend stark an.

Im kalten Kartoffelsalat kommt dagegen ein anderer Effekt zum Tragen: Beim Abkühlen gekochter Kartoffeln (oder auch Nudeln) entsteht sogenannte resistente Stärke. Diese ist zwar auch ein Kohlenhydrat, aber viel schwieriger für den Körper aufzuspalten - das senkt den Glykämischen Index. Dieser Effekt bleibt sogar bestehen, wenn die Kartoffeln oder die Nudeln wieder aufgewärmt werden, da die resistente Stärke trotz der Hitze ihre Form behält.

Individuelle Faktoren: Darmbakterien und Gene

Der Glykämische Index eines Lebensmittels ist nicht bei allen Menschen gleich, denn essen zwei Personen genau das gleiche Nahrungsmittel, kann ihr Blutzuckerspiegel unterschiedlich stark ansteigen. Ein Grund dafür sind unsere Darmbakterien. Ihre Zusammensetzung beeinflusst die Blutzuckerreaktion in unserem Körper.

Aber auch genetische Faktoren, unser Körpergewicht und eine etwaige Insulinresistenz spielen dabei eine Rolle. Wie der Körper auf Kohlenhydrate reagiert, ist nur in aufwendigen Tests herauszufinden. Trotzdem raten Ernährungswissenschaftler auf Grund der kanadischen Studie, Produkte mit hohem Glykämischen Index nur in Maßen zu verzehren.

Gesünder essen mit niedrigerem GI

Statt hochverarbeiteten Lebensmitteln und Weißmehlprodukten sollte man eher Vollkornprodukte verwenden, viel Obst und Gemüse. Vor allem Hülsenfrüchte punkten mit einem sehr niedrigen GI und gesunden Ballaststoffen. Sie sättigen für lange Zeit, helfen so der Figur ebenso wie Herz und Gefäßen.

Expertinnen und Experten zum Thema

Dr. Matthias Riedl, Internist, Diabetologe, Ernährungsmediziner
medicum Hamburg MVZ GmbH
Beim Strohhause 2
20097 Hamburg
(040) 807 97 90
www.medicum-hamburg.de

Prof. Dr. Stephan C. Bischoff, Ernährungsmediziner
Facharzt für Innere Medizin, Gastroenterologie und Allergologie, Ernährungsmediziner
Stellv. Direktor des Lehrstuhls für Ernährungsmedizin
Ernährungsmedizin & Prävention
Institut für Ernährungsmedizin
Universität Hohenheim
Fruwirthstraße 12
70599 Stuttgart
<https://ernaehrungsmed-praev.uni-hohenheim.de/>

Sara Vetrugno, Ernährungswissenschaftlerin
Zentrum für Klinische Ernährung Stuttgart

Wollgrasweg 49b
70599 Stuttgart-Plieningen
www.zkes.de/ernaehrungsberatung

Fitness: Test und Übungen für den Alltag

Eine gute Fitness ist in jedem Alter wichtig. Mit vier einfachen Übungen kann jeder selbst überprüfen, wie fit er ist - und gezielt Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainieren.

Den Bus noch erwischen, die Treppe statt den Aufzug nehmen - oder einen drohenden Sturz doch noch abfangen: Viele Menschen im fortgeschrittenen Alter trauen sich das nicht mehr zu, weil es ihnen an Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination mangelt. Doch diese Fähigkeiten lassen sich bis ins hohe Alter trainieren. Wie fit man ist und was man üben sollte, kann jeder selbst überprüfen - mit vier einfachen Tests.

Kraft testen und trainieren: Plank und Liegestütze

Zunächst geht man in den Unterarmstütz, richtet das Becken ein wenig auf, spannt Bauch und Gesäßmuskulatur fest an und hebt dann langsam die Knie an. Wichtig: Bauch und Po maximal anspannen. Diese auch als Plank bezeichnete Übung sollte jeder mindestens 30 Sekunden durchhalten. Auch wenn Arme und Beine anfangen zu zittern: Die Hauptlast übernehmen bei dieser Übung die Bauch- und Rückenmuskeln.

Das Training lohnt sich, denn Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur sind besonders wichtig für die Sturzprophylaxe. Auch wenn es auf Anhieb schwerfällt, das Körpergewicht auf Unterarmen und Händen zu halten und eine Linie zu bilden, ist das mit etwas Übung auch für ältere Menschen machbar.

Eine Steigerung dieser Übung sind Liegestütze: Diese sollte jeder Mensch bis ins hohe Alter täglich trainieren, so viele wie möglich. Denn wer nach einem Sturz auf dem Boden liegt, muss sich mit den Armen abstützen können, um sich wieder aufzurichten.

Ausdauer testen und trainieren: Knieheber

Für diesen Test marschiert man zügig auf der Stelle und zieht bei jedem Schritt die Knie hoch. Der hochgezogene Oberschenkel sollte sich oberhalb der Hüfte befinden. Dabei sollte man die Fußspitzen anheben und heranziehen. In zwei Minuten sollte man mindestens 100 solcher Knieheber schaffen.

Der Test zeigt, ob [Herz](#) und Lunge in Ordnung sind und gut miteinander funktionieren. Das ist eine wesentliche Voraussetzung, um beispielsweise Treppen zu steigen und ohne viele Pausen von A nach B zu kommen. Eine gute Ausdauer ist außerdem wichtig, um Herz-Kreislauf-Problemen, [Übergewicht](#) und Gelenk-Beschwerden vorzubeugen.

Beweglichkeit testen und trainieren: Fingerspitzen zum Boden ziehen

Für den Test hüftbreit hinstellen, den Rücken abrollen und die Fingerspitzen so tief wie möglich Richtung Boden bewegen. Grundsätzlich sollte aber jeder mit den Händen seine Füße erreichen - im Sitzen und im Stehen mit gestreckten Beinen.

Wer Wirbelsäule, Hüfte und Beine beweglich hält, kann sich mit gestreckten Beinen die Schuhe zu binden. Eine hohe Beweglichkeit ist auch für Diabetiker wichtig, die regelmäßig ihre Füße und vor allem ihre Fußsohlen auf Verletzungen kontrollieren müssen.

Koordination testen und trainieren: Bein um Gegenstand kreisen lassen

Mit leicht gebeugtem, stabilem Standbein versucht man, mit dem angehobenen zweiten Bein um einen Gegenstand am Boden zu kreisen - 30 Sekunden pro Bein, im und gegen den Uhrzeigersinn. Danach wird gewechselt. Die Übung ist für viele ältere Menschen eine Herausforderung.

Koordination und Gleichgewicht regelmäßig zu trainieren, ist wichtig, denn im Alter lässt die Fähigkeit nach, das Gleichgewicht zu halten. Das ist ein wesentlicher Grund, warum ältere Menschen häufiger stürzen und sich dabei schwer verletzen - die häufigste Ursache für Pflegebedürftigkeit in Deutschland.

Eine elegante Methode, unauffällig im Alltag sein Gleichgewicht zu trainieren: Beim Warten in einer Schlange auf einem Bein stehen.

Tägliche Übungen im Überblick

Die Tests sind gleichzeitig auch Training - am besten täglich.

- Kraft: 30 Sekunden Unterarmstütz oder ein Liegestütz
- Ausdauer: zwei Minuten auf der Stelle marschieren
- Beweglichkeit: fünfmal bei gestreckten Beinen mit den Fingerspitzen den Boden berühren, am besten bei jedem Schuhwechsel
- Koordination: beim Warten auf einem Bein Schlange stehen

Expertinnen und Experten zum Thema

Maria Jäger, Diplom-Fitnesspädagogin
Sportalive Personal Training
Reismühle 18
22087 Hamburg
(0152) 22 59 40 89
www.sportalive.de

Dr. Helge Riepenhof, Sportmediziner
Zentrum für Rehabilitationsmedizin und interdisziplinäre Sportmedizin
BG Klinikum Hamburg
Bergedorfer Straße 10
21033 Hamburg
www.bg-kliniken.de/klinikum-hamburg

(Die Redaktion erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit der angegebenen Adressen und Buchhinweise.)

Impressum:

NDR Fernsehen
Redaktion Medizin
Hugh-Greene-Weg 1
22529 Hamburg
Tel. (040) 4156-0
Fax (040) 4156-7459