

Wirkungen geringen Alkoholkonsums (in einfacher Sprache)

1. Grundidee vorweg

Alkohol ist **kein Nährstoff**. Der Körper braucht ihn **für nichts**.

Der Körper behandelt Alkohol wie ein **Gift**, auch wenn es nur wenig ist.

2. Was passiert im Körper, wenn man wenig Alkohol trinkt?

2.1 Der Körper hat sofort ein Problem

Sobald Alkohol im Blut ist, denkt der Körper:

„Alles stehen lassen – das muss zuerst weg!“

Die Leber hört auf:

- Fett zu verbrennen
- Zucker normal zu verarbeiten

Sie arbeitet **nur noch daran, den Alkohol abzubauen**.

➔ **Der Körper gerät aus dem Gleichgewicht.**

2.2 Das Gehirn wird langsamer

Schon kleine Mengen Alkohol:

- machen das Denken langsamer
- verschlechtern Konzentration
- dämpfen Aufmerksamkeit
- verschlechtern Reaktionszeit

Man merkt das oft **nicht bewusst**, aber es passiert messbar.

➔ **Das Gehirn arbeitet schlechter, nicht besser.**

2.3 Alkohol täuscht Ruhe vor

Alkohol:

- bremst das Nervensystem
- macht kurzfristig ruhiger

Aber:

- danach wird das Nervensystem **unruhiger als vorher**
- der Körper produziert Stressstoffe, um wieder wach zu werden

➔ **Die „Entspannung“ ist geliehen – mit Zinsen.**

3. Was passiert langfristig, auch bei wenig Alkohol?

3.1 Der Körper lernt: Alkohol gehört dazu

Wenn man regelmäßig trinkt:

- stellt sich der Körper darauf ein
- verändert seine Steuerung
- braucht immer mehr, um gleich zu wirken

➔ **Das ist der Anfang von Gewöhnung.**

3.2 Zellen werden beschädigt

Beim Abbau von Alkohol entsteht ein Stoff, der:

- Zellen reizt
- Erbgut schädigt
- Reparatur behindert

Das passiert **auch bei kleinen Mengen**, nur langsamer.

➔ **Das Krebsrisiko steigt – ohne sichere Untergrenze.**

4. Besonderheiten beim Mann (einfach erklärt)

4.1 Weniger männliche Hormone

Schon wenig Alkohol:

- senkt das wichtigste männliche Hormon
- schwächt Muskelaufbau
- verschlechtert Regeneration
- senkt Fruchtbarkeit

➔ **Der Körper wird weniger leistungsfähig.**

4.2 Muskeln erholen sich schlechter

Nach Alkohol:

- bauen Muskeln langsamer auf
- erholen sich schlechter
- verlieren Kraft schneller

➔ **Alkohol bremst Stärke.**

5. Warum glaubten viele Menschen lange, Alkohol sei gesund?

Früher dachte man:

- „Ein Glas Wein ist gut fürs Herz“

Heute weiß man:

- die gesunden Menschen waren gesund **trotz** Alkohol
- nicht **wegen** Alkohol

Andere Dinge waren der echte Grund:

- Bewegung
- Essen
- Lebensstil
- Einkommen

➔ **Alkohol war nur dabei, nicht die Ursache.**

6. Ganz einfache Zusammenfassung

● **Gibt es Vorteile von wenig Alkohol?**

👉 **Nein.**

● **Gibt es Nachteile?**

👉 **Ja – schon bei wenig.**

🧠 **Für das Gehirn:**

- langsamer
- weniger klar
- mehr Stress danach

Für den Körper:

- mehr Arbeit
 - schlechtere Erholung
 - mehr Zellschäden
-

7. Zusammenfassung

**Alkohol gibt dem Körper nichts,
macht ihm aber immer zusätzliche Arbeit.**