

Schützt Alkohol vor Herzinfarkt?

Die Frage, ob ein Glas Rotwein gut für das Herz ist, wird in der Praxis recht häufig gestellt. Hat Wein wirklich einen schützenden Effekt bezüglich des Auftretens von Herz-Kreislaufkrankungen und sollte man den Patienten sogar ermuntern, ab und zu ein Glas zu trinken? In Mittelmeerländern ist das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden tiefer. Liegt es aber daran, dass dort mehr Wein konsumiert wird oder ist hierfür eher die mediterrane Ernährung verantwortlich, vielleicht auch das Klima?

Diese Fragen sind bis heute nicht einfach zu beantworten und zahlreiche Studien haben sich mit diesem Thema beschäftigt. In diesen ergab sich unter anderem, dass Leute die gar keinen Alkohol trinken keine höhere Lebenserwartung hatten als Menschen, die gelegentlich ein Glas trinken. In vielen Studien zeigte sich, dass ein gemässiger gelegentlicher Alkoholkonsum offensichtlich einen gewissen kardioprotektiven (das Herz schützenden) Effekt haben kann. Zum Teil konnte beobachtet werden, dass in Folge des Alkoholgenusses ein Anstieg des guten (HDL)-Cholesterins festzustellen war. Möglicherweise spielt auch ein antioxidativer Effekt eine Rolle, durch den Schadstoffe im Blut abgebaut werden. Ist Rotwein dann wirklich gesünder als Weisswein? Dies konnte nicht wirklich belegt werden. Wein enthält schützende Stoffe, die sich meist in den Traubenschalen befinden. Der Anteil dieser antioxidativen Stoffe im Wein schwankt stark und der Gehalt sinkt etwas bei der Lagerung im Eichenfass.

Es darf bei allem aber nicht vergessen werden, dass übermässiger Alkoholkonsum zu ernsthaften Gesundheitsproblemen führt, u.a. zu Schlaganfällen, Lebererkrankungen, Entzündungen der Bauchspeicheldrüse. Auch das Krebsrisiko steigt. Nicht zu vergessen sind die teils erheblichen psychischen und sozialen Folgen, die aus übermässigem Alkoholgenuss resultieren. Am Herzen selbst kann der Alkohol zu schweren Herzmuskelerkrankungen und zu vermehrten Herzrhythmusstörungen, vor allem Vorhofflimmern, führen. In solchen Fällen muss vom Alkoholgenuss dringend abgeraten werden. Werden mehr als 1-2 Drinks (entspricht 1-2 dl Wein) am Tag getrunken, kommt es mit der Zeit oft zu einem Anstieg der

Blutdruckwerte und zur Entwicklung eines Bluthochdrucks. Hierbei spielt es auch keine Rolle, in welcher Form der Alkohol genossen wird.

Schlussendlich kann man zusammenfassen, dass ein gemässiger gelegentlicher Alkoholenuss für das Herz normalerweise nicht schädlich ist, sondern sogar einen gewissen schützenden Effekt haben kann. Es muss aber sicher ein vernünftiger Umgang damit erfolgen, denn die Grenze zu gesundheitsschädlichen Mengen wird leider oft überschritten. Jemand, der nicht gerne Alkohol trinkt sollte nicht zum Trinken ermuntert werden.

Für die Ärztesgesellschaft Thurgau:

Dr. med. Robert Blank
Kardiologie FMH, Innere Medizin FMH
Rathausstrasse 11, CH-8570 Weinfelden