



[Tödlicher Fusel >](#)

[< Suchtprävention in Sportvereinen](#)

Geliebtes Nervengift

Die Wirkung von Alkohol im menschlichen Körper



Bier ist eines der beliebtesten alkoholischen Getränke in Deutschland

© CC-Verlag

Volksdroge Alkohol: Viele Erwachsene und immer mehr Jugendliche trinken ihn regelmäßig. Doch was bewirkt der Stoff eigentlich im Körper?

Süße Getränke begünstigen die Alkoholaufnahme ins Blut




Jeder Schluck eines alkoholischen Getränks führt zu einer unmittelbaren Aufnahme von Alkohol in die Blutbahn. Verantwortlich dafür sind die Mundschleimhaut und die Schleimhaut der Speiseröhre, die einen kleinen Teil der Flüssigkeit direkt weitergeben. Der größte Anteil findet über Magen und Darm den Weg ins Blut, wobei die Aufnahmegeschwindigkeit von unterschiedlichen Faktoren abhängt. Begünstigend wirkt die Verbindung mit warmen, kohlenstoffhaltigen oder gezuckerten Getränken. Beispiele dafür sind süße Alkoholmischgetränke wie die so genannten „Alcopops“ oder Glühwein. Grundsätzlich gilt außerdem: Je schneller Alkohol getrunken wird, desto schneller steigt die Blutalkoholkonzentration. Eine hohe Konzentration ist in der Regel gleichbedeutend mit einem hohen Trunkenheitsgrad. Es gibt aber auch Faktoren, die die Alkoholaufnahmen hemmen. Besonders effizient ist Nahrung. Sie führt dazu, dass der Alkohol länger im Magen bleibt und später in den Darm gelangt. Die Regel, dass man vor dem Alkoholkonsum eine Grundlage durch ausreichende Mahlzeiten schaffen soll, hat also durchaus ihre Berechtigung.

Wirkung bei Frauen stärker

Ist Alkohol einmal im Körper, lässt sich die Verbreitung allenfalls noch hemmen, jedoch nicht mehr aufhalten. Mit dem Blut verteilt sich Alkohol schnell und gleichmäßig im ganzen Körper und gelangt in alle Organe. Dabei ist die Höchstkonzentration etwa 60 Minuten nach der Einnahme erreicht. Die Höhe der Blutalkoholkonzentration wird dabei in Promille angegeben und beschreibt das Massenverhältnis von Alkohol zu Blut. 1,8 Promille entsprechen demnach 1,8 Milligramm Alkohol pro Gramm Blut. Die Alkoholkonzentration hängt nicht zuletzt vom Geschlecht ab. Die gleiche Menge getrunkenen Weins führt zu unterschiedlichen Werten bei Männern und Frauen. Der Grund: Frauen haben mit einem Anteil von ca. 55 Prozent deutlich weniger Körperwasser als Männer (68 Prozent). Da sich der Alkohol wesentlich besser in Wasser löst, hängt die Alkoholkonzentration im Blut stark von der Menge des Körperwassers ab. Außerdem haben Frauen geringere Mengen des Enzyms Alkoholdehydrogenase (ADH), das mitverantwortlich für den Abbau von Alkohol in der Leber ist. Durch die Arbeit verschiedener Enzyme dient die Leber dem Körper praktisch als Transformator und wandelt Alkohol in mehreren Schritten in Essigsäure und anschließend in Wasser und Kohlendioxid um. Dieser Prozess ist sehr komplex und braucht Zeit. Aufgrund der begrenzten Menge der benötigten Enzyme in den Leberzellen erfolgt der Abbau des Alkohols nur in Größenordnungen von etwa 0,1 bis 0,2 Promille pro Stunde. Doch nicht nur die Leber ist gefordert: Bis zu 10 Prozent des Alkohols werden über Lungen, Nieren und Haut ausgeschieden.

Seite: [1](#) [2](#)weiter >>

Folgende Artikel könnten Sie auch interessieren:

-  [Alkoholkonsum und seine Folgen](#)
-  [Ungewollte Nebenwirkung](#)
-  [Tödlicher Fusel](#)

[Alle Artikel dieser Kategorie](#)



Weitere Infos zum Thema Alkoholsucht



Nebenwirkungen von Alkohol, Cannabis und Liquid Ecstasy

Mehr als nur der Kater danach

Schädliche Folgen sind keinesfalls auf die harten Drogen beschränkt....[\[mehr erfahren\]](#)



Trainer sind für Jugendliche wichtige Vorbilder
Suchtprävention in Sportvereinen

Sportvereine sind für viele Kinder und Jugendliche beliebt...[\[mehr erfahren\]](#)



Gesundheitsgefahr und Sicherheitsrisiko
Alkoholkonsum am Arbeitsplatz

Der auszubildende Handwerker, der schon in der Mittagspause das erste...[\[mehr erfahren\]](#)



Offen kommunizieren und trotzdem Grenzen setzen
Lebenskompetenz bietet den größten Schutz vor Sucht

Vorbilder sind für Kinder und Jugendliche wichtige Instanzen bei...[\[mehr erfahren\]](#)



Die Drogenaffinitätsstudie 2015
Wie konsumieren junge Menschen Drogen?

Wie viele Jugendliche rauchen heute noch? Wie hoch ist ihr...[\[mehr erfahren\]](#)
