

## Alkohol und Frauen: Gefahren, die Sie dringend kennen sollten!

Der Kölner Stadt-Anzeiger erörtert Gefahren des Alkoholkonsums für Frauen und bietet Einsichten zu Abhängigkeit, Risiken und Hilfsmöglichkeiten.

**Köln, Deutschland** - Alkohol ist ein weit verbreitetes Genussmittel, das aus unterschiedlichen Gründen konsumiert wird. Dennoch birgt der Genuss erhebliche Risiken, insbesondere für Frauen. Laut [ksta.de](https://www.ksta.de) ist Alkoholabhängigkeit eine ernsthafte Erkrankung, die häufig unentdeckt bleibt. Frauen haben eine geringere Alkoholverträglichkeit als Männer, was auf verschiedene Faktoren, wie Körpergröße und die Geschwindigkeit des Alkoholabbaus, zurückzuführen ist. Bei gleicher Trinkmenge erreichen Frauen eine höhere Blutalkoholkonzentration, was zu negativen Auswirkungen führt, die früher und intensiver auftreten.

Bereits bei der halben Menge Alkohol im Vergleich zu Männern sind die gesundheitlichen Risiken für Frauen erhöht. Zu den möglichen Folgeerkrankungen zählen Depressionen, Hormonstörungen und Magengeschwüre, die nicht unterschätzt werden sollten. Die Autorin und Bloggerin Mia Gatow beschreibt in ihrem Buch „Rausch und Klarheit“ ihre persönlichen Erfahrungen mit Alkoholabhängigkeit und deren Überwindung, was verdeutlicht, dass Alkohol oft auch zur Selbstmedikation bei psychischen Problemen genutzt wird.

### Gesundheitliche Risiken und Symptome

Wie [ndr.de](https://www.ndr.de) erläutert, sind die Symptome einer

Alkoholabhängigkeit vielfältig und können zu nachhaltigen Veränderungen der Persönlichkeit sowie körperlichem Verfall führen. Bereits moderate Mengen, wie 0,8 Liter Wein oder 2 Liter Bier pro Woche, sind gesundheitsschädlich. Ärzte diagnostizieren Alkoholabhängigkeit anhand von sechs Kriterien, von denen mindestens drei erfüllt sein müssen. Diese reichen von einem starken Drang zum Alkohol, bis hin zu körperlichen Entzugserscheinungen.

Schwerwiegende Entzugssymptome können grippeähnliche Zustände und psychotische Symptome umfassen. Da Delirium tremens, ein lebensbedrohlicher Zustand, durch Alkoholentzug ausgelöst werden kann, ist eine ärztliche Überwachung ratsam. Alkohol beschleunigt den Alterungsprozess und schädigt nahezu alle Organe, insbesondere die Leber. Das Risiko für alkoholbezogene Leberschäden und sogar für Leberkrebs ist bei Frauen deutlich erhöht, so die **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**.

## **Empfehlungen zur Risikominderung**

Um den Risiken von Alkohol vorzubeugen, empfiehlt die BZgA, dass gesunde Frauen nicht mehr als ein kleines Glas Bier oder Wein pro Tag konsumieren sollten und mindestens an zwei Tagen pro Woche auf Alkohol verzichten.

Bei bestehenden Problemen kann ein Trinktagebuch helfen, den eigenen Konsum zu reflektieren. Unterstützung bieten Suchtberatungsstellen, Hausärzte oder Selbsthilfegruppen wie die Anonymen Alkoholiker. Es ist wichtig zu betonen, dass es sich bei Alkoholabhängigkeit um eine Erkrankung handelt, die keine Scham rechtfertigt. Es muss zahlreiche Anlaufstellen geben, an die sich Betroffene wenden können, wie die Sucht & Drogen Hotline, die anonym und unkompliziert erreichbar ist.

<b>Vorfall</b>	Sonstiges
<b>Ort</b>	Köln, Deutschland
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.ksta.de">www.ksta.de</a></li><li>• <a href="http://www.ndr.de">www.ndr.de</a></li><li>• <a href="http://www.bzga.de">www.bzga.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**