



## **Jeder Tropfen Alkohol erhöht das Risiko für eine Hirnblutung**

**Alkohol ist in unserem Alltag allgegenwärtig. Seine Effekte auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind vielfältig. Der Zusammenhang zwischen Alkohol und dem Schlaganfall-Risiko wird noch immer unterschätzt.**

*„Verzichten Sie an drei bis vier Tagen pro Woche auf alkoholische Getränke, um eine Sucht zu vermeiden.“*

### **Warum schadet Alkohol der Gesundheit?**

Weit verbreitet ist die Meinung, dass ein Gläschen in Ehren der Herz-Kreislauf-Gesundheit nicht schaden kann. Tatsächlich haben Studien gezeigt, dass der leichte Alkoholkonsum mit einem etwas geringeren Risiko für einen Schlaganfall verbunden sein kann.

Dies gilt aber nur für den Hirninfarkt, also den Schlaganfall, der durch mangelnde Durchblutung der Hirngefäße entsteht. Das Risiko für eine Hirnblutung wird jedoch mit jedem Tropfen Alkohol erhöht. Generell gilt, dass übermäßiger Alkoholkonsum das Risiko für beide Formen des Schlaganfalls erhöht.

## **Alkoholkonsum**

Mehr zum Thema finden Sie auf dem Portal von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

[Alkohol? Kenn dein Limit.](https://www.kenn-dein-limit.de/alkohol/riskanter-konsum/) (<https://www.kenn-dein-limit.de/alkohol/riskanter-konsum/>)

## **Ab welcher Menge Alkohol ist mein Schlaganfall-Risiko erhöht?**

Für gesunde Menschen ohne genetisches oder erworbenes Risiko gilt der Konsum von Alkohol als risikoarm, wenn er im folgenden Rahmen bleibt:

- Für Frauen liegt der Grenzwert zwischen 10 bis 12 Gramm reinem Alkohol täglich. Das entspricht in konkreten Mengen: 0,3 Liter Bier, 0,15 Liter Wein oder Sekt.
- Für Männer liegt der Grenzwert zwischen 20 bis 24 Gramm reinem Alkohol täglich. Das entspricht in konkreten Mengen: 0,5 Liter Bier, 0,25 Liter Wein oder Sekt.

Das Risiko für einen Schlaganfall steigt bei Frauen ab einer Alkoholmenge von 20 Gramm pro Tag deutlich an. Bei Männern steigt das Risiko ab 40 Gramm pro Tag. Diese Menge entspricht einer halben Flasche Wein, einem Liter Bier oder fünf Schnäpsen.