

Liebe Leserin, lieber Leser!

Weisheiten

Am letzten Sonntag war ich zum siebzigsten Geburtstag meines Onkels eingeladen. Gefei-ert wurde in einer Dorfgastwirtschaft. Ich kannte dieses lokal von früheren Feiern. Doch diesmal war ich sehr erstaunt. Die Gaststube war frisch renoviert. Die Gardinen strahlten, Kerzen, frische Blumen auf sauberen Tischdecken - alles roch frisch und einladend.

Das Rauchverbot in Gastwirtschaften zeigte Wirkung. Wirtsleute, wie auch die Bedienung klagten nicht über Umsatzeinbrüche, sondern freuten sich daran, dass nun endlich alles sauber und nicht verqualmt ist.

Und noch etwas fiel mir auf: Es wurde kaum Alkohol getrunken. "Der Verkauf von alkoholfreien Getränken ist bei uns stark angestiegen," so der Wirt. "Wir genießen die neue Situation; uns geht es als Wirtsfamilie gesundheitlich besser."

Mit diesem Rundbrief informieren wir Sie über wissenschaftliche Erkenntnisse zu den Themen Alkohol und Nikotin.

Wir wollen Ihnen Mut machen, von Süchten frei zu werden und Ihr Leben in Freiheit zu genießen. Gerne begrüßen wir Sie bei unserer Bergfreizeit in alkohol- und nikotinfreier Umgebung (siehe beiliegender Prospekt).

Herzlichst Ihr



Bernd Günter



Erwachen im Frühling

In der Wiesen grünen Auen
zieht der Lenz sein buntes Band,
gibt dem Auge viel zu schauen,
Frühlingsduft umweht das Land.

Aufgesprengt des Winters Hülle,
letzter Schnee vergeht im Wind;
prächtig steht die Blütenfülle,
fröhlich jauchzt ein kleines Kind.

Glücklich wird bei all dem Schönen,
wer dem Nächsten reicht die Hand;
in den Herzen blüht ein Sehnen,
Dankbarkeit weht übers Land.

Annette Andersen



„Für mein Leben gern“

Axel Kühner

In Afrika haben die Schwarzen eine einfache Methode, kleine Affen zu fangen. Sie stellen am Waldrand Tonkrüge mit einem engen Rand auf, füllen Mandelkerne hinein und entfernen sich. Nun wittern die Affen ihre Lieblingsspeise, kommen heran und greifen gierig in den Krug, nehmen die Pfote voller Mandeln und bekommen die gefüllte Pfote nun nicht mehr aus dem Krug heraus. Sie brauchten die Mandeln nur loslassen, um ihre Freiheit und das Leben zu retten. Aber sie essen die süßen Mandeln nun mal „für ihr Leben gern“. Darum warten sie mit der gefüllten Pfote, bis die Schwarzen herbeikommen und die Affen gefangen nehmen.

Manchmal geht es uns Menschen auch so. Wir sind in gewisse Dinge so vernarrt, dass wir sie „für unser Leben gern“ festhalten. Wir brauchten manche Dinge nur einfach loszulassen und würden unsere Freiheit und das Leben gewinnen. An welcher Sünde oder Begierde, an welcher Torheit oder Nichtigkeit halten wir „für unser Leben gern“ fest? Gott ruft uns zu: „Lass die Sünde los, und du gewinnst die Freiheit!“ Jesus lädt uns ein: „Lass deine Sorge los, ich sorge für dich!“ Der Apostel Paulus mahnt uns: „Lasst die irdischen und vergänglichen Reichtümer los, und ihr werdet den wahren Reichtum des Lebens erlangen!“ Ob wir klüger und weitsichtiger sind als die kleinen Affen in Afrika?

„Wenn der Sohn euch frei macht, dann seid ihr wirklich frei.“

Jesus Christus in Johannes 8,36

Teuer erkauft

Axel Kühner

An der Küste Ostafrikas gibt es einen Hafen namens Bagamoyo. Der Name bedeutet „Wirf dein Herz weg!“ oder „Lass deinen Mut fallen!“ An diesem Hafen wurden früher die Sklaven auf Schiffe verladen. Von dort gab es kein Entrinnen mehr. Wer an diesem Hafen angelangt war, der musste alle Hoffnung aufgeben.

Doch einige Missionare ließen sich an diesem Ort nieder, um einige der Sklaven loszukaufen. Sie bezahlten den Sklavenhändlern einen hohen Preis und ließen die Sklaven dann frei. Zuvor aber versuchten sie, ihnen etwas zu erklären: „Für deine Freiheit haben wir Gold bezahlt. Aber für die Freiheit deiner Seele reicht kein Gold oder Silber aus. Dafür war ein Preis zu zahlen, der viel kostbarer ist: Der Sohn Gottes selbst hat dafür sein Leben gelassen.“

Kein Wunder, dass dieser anschauliche Vergleich bei vielen einen tiefen Eindruck machte! So entstand in Bagamoyo eine der ersten christlichen Gemeinden Ostafrikas.

Auch wir haben die Chance, frei zu werden: frei von Sucht und Schwermut, frei von Angst, Hass und Bitterkeit, frei von der Macht des Bösen. Wir sind freigekauft wie diese Sklaven. Wir haben die Wahl, ob wir dem folgen wollen, der das Lösegeld bezahlt hat, oder nicht. (Elfriede Koch)

Denn ihr wisst, dass ihr nicht mit vergänglichem Silber oder Gold erlöst seid von eurem nichtigen Wandel nach der Väter Weise, sondern mit dem teuren Blut Christi!

1. Petrus 1,18



Unser Tipp für Sie

Fordern Sie noch heute die kostenlosen Bibelstudienbriefe "Nimm Jesus" an. Sie werden staunen, welche Kraftquellen Ihnen mit der Bibel und Jesus Christus zur Verfügung stehen. Nehmen Sie Jesus doch einfach beim Wort: Er hat auch Ihnen versprochen, Sie wirklich frei zu machen.

Internationales Bibelstudieninstitut
Stichwort "DVG"
Sandwiesenstraße 35
64665 Alsbach-Hähnlein / Germany
Telefon: +49 62 57 / 50 65 3-0
Telefax: +49 62 57 / 50 65 3-70

Bereits zwei Glas Wein pro Tag sind gefährlich
ALKOHOL ERHÖHT DAS RISIKO BEI OPERATIONEN
Menschen, die regelmäßig Alkohol trinken, gehen bei Operationen das Risiko erheblicher Lungen-Komplikationen ein. Der Alkohol trägt erheblich zur Schwächung des Immunsystems bei.

Prof. Claudia Spies und Mitarbeiter von der Charité - Universitätsmedizin Berlin wiesen die Reaktion bei Mäusen nach, die sie zunächst an Alkohol gewöhnten. Dann führten sie an ihnen einen kleinen Eingriff durch und setzten sie dem sehr häufigen Lungenentzündungs-Erreger *Klebsiella pneumoniae* aus.

Im Blut der Alkohol-Mäuse fanden sich große Mengen der Abwehr-Botenstoffe Interleukin 6 und 10. Trotzdem waren sie deutlich häufiger lungenkrank als ihre "nüchternen" Artgenossen. "Ähnliches haben wir auch bei Menschen festgestellt, die vor der Operation häufig Alkohol tranken", erläutert Prof. Spies.

Verhältnismäßig geringe Mengen genügen, um den Effekt zu erzeugen. "Wir beobachteten diese schweren Lungen-Komplikationen bereits bei Patienten, die in den drei Monaten vor der Operation jeden Tag drei Glas Bier oder zwei Glas Wein getrunken haben", berichtet Spies. "Derartige Trinkgewohnheiten gibt es bei etwa 20 Prozent der Bevölkerung."

Das Problem ist in Kliniken alltäglich: "Etwa 50 Prozent aller Patienten, die als Notfall eingeliefert werden, haben Alkohol im Blut", schätzt die Forscherin. Menschen, die ihre Operation planen können, sollten in den Monaten zuvor ihren Alkoholkonsum zwar einschränken, aber nicht völlig darauf verzichten. "Auch der Schock eines Entzugs kann nachteilig wirken."

Ihr Appell auch an Ärzte: "Sie müssen alle Patienten vor der Operation eingehend nach ihren Trinkgewohnheiten fragen. Es kann Leben retten, wenn man auf Komplikationen vorbereitet ist.

Quelle: Charité Berlin / Ärztliche Praxis

ALKOHOL IST TYPISCHER EINSTIEG IN SUCHTKARRIERE
Alkoholgenuss von Jugendlichen kann nach Ansicht eines Experten ein typischer Einstieg in eine Suchtkarriere sein.

"Das heißt nicht, dass jeder Jugendliche mit Alkoholfahrt ein lebenslanger Süchtiger wird. Aber die Grundlagen für eine spätere Rauschgiftsucht werden fast immer durch Alkohol im jugendlichen Alter gelegt", sagte der ärztliche Direktor der Kasseler Klinik für Kinderpsychiatrie und -psychotherapie, Günter Paul.

Alkohol und Rauschgift seien nicht voneinander zu trennen. "Wir beobachten bei Süchtigen in fast allen Fällen eine regelrechte Karriere, die oft schon im Schulalter beginnt. Fast immer steht Alkohol, ergänzt durch Tabak, an deren Anfang."

Nach Pauls Darstellung hat der Alkoholkonsum bei Jugendlichen in den vergangenen zwei Jahren wieder zugenommen. "Nach der Delle durch die Alkopop-Verteuerung sehen wir jetzt wieder einen Anstieg, gerade bei Bier. Die meisten Beobachter führen das auf Partys zurück, auf denen zum Festpreis so viel wie möglich getrunken werden kann." Jeder dritte Junge unter

18 Jahren würde mindestens einmal die Woche Alkohol trinken, bei den Mädchen seien es kaum weniger. "Wir müssen leider feststellen, dass allen Aufklärungskampagnen zum Trotz das Problem nicht kleiner geworden ist."

Aufgerufen zum Gegensteuern seien vor allem die Eltern: "Wenn schon Kinder das Gefühl bekommen, dass Trinken völlig normal ist, können sie später kaum Respekt vor der Droge Alkohol bekommen. Den Strich zwischen Genuss und Missbrauch zu ziehen, muss man lernen."

Nach Worten des Arztes reagiert der jugendliche Körper besonders empfindlich auf Alkohol. "Hinzu kommt das soziale Umfeld, das für Jugendliche besonders wichtig ist und in dem sie anfällig sind. Der Gruppendruck ist oft enorm." Allerdings bestehe die Hoffnung, dass die Popularität des Trinkens eine Modeerscheinung ist. "Es ist nur eine Hoffnung, aber möglicherweise geht diese Mode wieder vorbei, und der Alkoholkonsum unter Jugendlichen ebbt wieder etwas ab." *dpa*

ALKOHOL ERHÖHT DARMKREBS-RISIKO

Je höher der Alkohol-Konsum desto größer die Wahrscheinlichkeit, an Darmkrebs zu erkranken. Bereits ein großes Glas Bier am Tag erhöht das Karzinom-Risiko um 10 Prozent.

Forscher des Cancer Research UK befragten 480.000 Personen zu ihren Trinkgewohnheiten und verfolgten deren Gesundheitszustand sechs Jahre hinweg. In diesem Zeitraum entwickelten 1.833 der Studienteilnehmer einen Dickdarmkrebs. Ihre Ergebnisse veröffentlichten sie im "International Journal of Cancer".

Bei einem täglichen Konsum von 15 g Alkohol - das entspricht einem großen Glas Bier oder Wein - erhöhte sich das Darmkrebs-Risiko um 10 Prozent. Bei 30 g Alkohol pro Tag liegt es sogar um 25 Prozent höher.

"Die Ergebnisse zeigen einen eindeutigen Zusammenhang zwischen Alkoholkonsum und Darmkrebs", erläutert Cancer Research-Forscher Prof. Tim Key aus Oxford. "Und sie verdeutlichen, dass man sein persönliches Krebsrisiko senken kann, indem man öfter mal auf Alkohol verzichtet."

Wie viel Alkohol enthält der Drink?

330 ml eines Biers mit 5 Prozent Alkoholgehalt enthalten 16,5 ml Alkohol, das entspricht 13 g. Ein kleines Glas (125 ml) Rotwein mit 12 Prozent Alkohol enthält 15 ml = 11,8 g Alkohol. Ein Glas Cognac (4 cl) mit 40 Prozent Alkohol enthält 16 ml oder 12,6 g Alkohol. Das Gewicht des Alkohols (in Gramm) errechnet sich aus dem Volumen (in ml) mal 0,8. *Medical News Today*

ALKOHOLPROBLEME UNTER STUDENTEN VERBREITET

Fast jeder dritte Student hat einer Studie zufolge ein Alkoholproblem. Problematisches Trinkverhalten sei offensichtlich unter Studierenden an deutschen Universitäten ähnlich verbreitet wie an US-amerikanischen Hochschulen, sagte Prof. Josef Bailer vom Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI) in Mannheim.

In den USA sei man sich des Problems erheblich stärker bewusst. Für die gemeinsam mit Forschern der

Universität Münster durchgeführte Studie waren 1.130 Studenten der Uni Mannheim befragt worden.

Die Häufigkeit des Alkoholsyndroms sei mit 30,2 Prozent "alarmierend", sagte Bailer. 44 Prozent der Männer seien betroffen, bei den Frauen 19 Prozent. Oft vernachlässigten die Studenten nach Trinkgelagen ihre Aufgaben bei der Arbeit, in der Universität oder in anderen Bereichen.

Teilweise gingen sie betrunken oder verkatert zur Arbeit oder in die Vorlesungen. Jeder zehnte der durchschnittlich 23 Jahre alten Studenten und drei Prozent der Studentinnen gaben an, mindestens einmal betrunken Auto gefahren zu sein.

Die Problematik zieht sich durch alle Studienfächer. Der Alkoholkonsum sei unabhängig vom Studienfach, hieß es weiter. Mögliche Gründe für das häufig bedenkliche Verhalten seien Prüfungsjahre, Probleme mit Eltern oder Partnern sowie mangelnde Kontakte. Etwa jeder vierte befragte Student (23 Prozent) leidet der Umfrage nach unter mindestens einer psychischen Störung, Frauen fast doppelt so häufig wie Männer.

Studienleiter Bailer kritisierte, es mangle an spezifischen Präventions- und Interventionsprogrammen für Alkoholabhängige. "Die Befunde sind alarmierend, da sie auf einen großen psychologischen Versorgungsbedarf bei Studierenden hinweisen", heißt es in der Studie. Es sei ein Problem, dass bei psychosozialen Beratungsstellen für Studenten in aller Regel keine spezielle Suchthilfe angeboten werde. *dpa / ÄP*

NIKOTIN UND HEROIN «BELOHNEN» GEHIRN GLEICHERMAßEN
Ob Zigarette oder Heroin – die Mechanismen, mit denen diese Drogen eine Sucht entstehen lassen, sind nahezu identisch. Und auch in der Stärke, mit der Nikotin das Belohnungszentrum im Hirn stimuliert, steht es den Opiaten kaum nach.

Natürlich unterscheiden sich Nikotin und Opiate erheblich in ihrer chemischen Struktur und in ihrer Wirkweise. Doch auch wenn sie an verschiedene Rezeptoren andocken, die Effekte auf den Nucleus accumbens, einen Gehirnbereich, der für das Suchtverhalten zuständig ist, sind nahezu identisch.

Dem Nucleus accumbens wird eine zentrale Rolle im Belohnungssystem des Gehirns zugeschrieben. Hier finden sich Dopamin-Rezeptoren, deren Stimulation bei angenehmen Tätigkeiten wie Essen, Sex oder Drogenkonsum für das Glücksgefühl mit verantwortlich ist.

Dabei macht es kaum einen Unterschied, ob der Konsument zu Zigaretten oder zu "harten" Drogen wie Heroin greift, die Stimulation der Dopamin-Rezeptoren fällt etwa gleich stark aus. Das fanden Daniel McGehee und Kollegen von der University of Chicago heraus."

Die Ergebnisse zeigten, wie schwierig es sei, dem Suchtverhalten zu begegnen, betont McGehee. Er hofft, dass Medikamente entwickelt werden können, die genau an dieser Stelle angreifen und so gegen jegliche Formen von Sucht helfen sollen.

Quelle: University of Chicago Medical Center / ÄP

KOFFEIN ERHÖHT FEHLGEBURT-RISIKO

Auf den Zusammenhang zwischen Koffein-Konsum während der Schwangerschaft und dem erhöhten Risiko einer Fehlgeburt wird seit längerem hingewiesen. Dass dies auch unabhängig von Übelkeit und Erbrechen und der dadurch eventuell bedingten Abneigung gegen koffeinhaltige Getränke ist, konnten Forscher nun erstmals zeigen.

Diesen Faktor bezogen nun Dr. De-Khun Li und Kollegen von Kaiser Permanente Division of Research in San Francisco erstmals in eine groß angelegte Studie mit ein.

Von 1996 bis 1998 untersuchten sie 1.063 Frauen, die ihren Koffein-Genuss während der Schwangerschaft nicht verändert hatten. Dabei stellten die Forscher fest, dass die Aufnahme von mindestens 200 mg Koffein pro Tag (was etwa zwei Tassen Kaffee entspricht) das Risiko einer Fehlgeburt verdoppelte - im Vergleich zu den Frauen, die komplett auf Koffein verzichteten. Bei einem Konsum von weniger als 200 mg zeigte sich immer noch um 40 Prozent erhöhtes Risiko.

Faktoren wie das Alter, Bildungsstand und Einkommen der Mutter wurden dabei ebenso herausgerechnet wie Rauchen oder Alkoholkonsum und eben auch Übelkeit und Erbrechen.

Die Forscher gehen davon aus, dass wirklich Koffein verantwortlich gemacht werden kann und keine andere kaffee-typische Substanz: sie hatten in ihrer Studie nicht nur den Kaffee-Genuss abgefragt, sondern auch explizit nach anderen koffeinhaltigen Getränken wie Tee oder Limonaden.

Über die Mechanismen, wie die Substanz zu einem erhöhten Fehlgeburt-Risiko beitragen könnte, spekulieren Forscher bislang jedoch nur. Da Koffein plazentagängig ist, könnte ein hoher Konsum den sich noch entwickelnden Stoffwechsel des Embryos überfordern.

Kaiser Permanente Division of Research / ÄP

KAFFEE MACHT NICHT WIRKLICH MUNTER

Stimulierend wirkt Koffein nur bei Menschen, die selten Kaffee trinken. Bei gewohnheitsmäßigen Kaffee-Konsumenten werden nur Entzugssymptome gemindert.

Während der Nacht entstehen bei gewohnheitsmäßigen Kaffeetrinkern leichte Entzugssymptome, sagte Peter Rogers von der Universität Bristol laut BBC bei einem Meeting der British Nutrition Foundation. Diese Menschen finden mithilfe des morgendlichen Kaffees in den Normalzustand zurück.

Zu diesem Resultat kam das Team um Rogers nach einem Review mehrerer Studien zu den Effekten von Koffein. Kaffeetrinker mögen nach ihrem morgendlichen Kaffee zwar wacher sein als ohne ihr Getränk. Doch frischer als Zeitgenossen, die nie Kaffee trinken, sind sie deshalb nicht. *Ärztliche Praxis*

Und das lesen Sie im nächsten DVG informiert:

Diabetes: Höherer Blutzucker durch Koffein
So krank machen Schulden
Einfaches Rezept für langes Leben