

## Alkohol – für Frauen besonders schädlich

*Das weibliche Trinkverhalten verändert sich: Frauen trinken inzwischen fast genauso viel wie Männer. Dabei ist Alkohol für sie besonders gefährlich*

Beim Thema Alkoholkonsum nähern sich Frauen und Männer immer mehr an. War ein problematisches Trinkverhalten zu Beginn des letzten Jahrhunderts bei Männern noch dreimal so verbreitet wie bei Frauen, lagen Männer zum Ende des 20. Jahrhunderts nur noch geringfügig vorne. Insbesondere junge Menschen trinken heute annähernd gleich viel: Bei Personen, die zwischen 1991 und 2000 geboren wurden, bestehen kaum noch geschlechtsspezifische Unterschiede in Bezug auf ihren Alkoholkonsum. Dies zeigen internationale Studien.

Dabei gibt es besonders für Frauen gute Gründe, äußerst behutsam mit Alkohol umzugehen, wie Dr. med. Bastian Willenborg, Chefarzt der Oberbergklinik Berlin/Brandenburg erläutert: „Weibliche Körper haben einen höheren Fett- und einen niedrigeren Wasseranteil als männliche. Da sich der Alkohol auf weniger Flüssigkeit verteilt und Frauen für gewöhnlich eine geringere Masse haben, werden sie dementsprechend schneller betrunken. Zudem können Frauen Alkohol nicht so schnell abbauen wie Männer.“ Außerdem, so Dr. Willenborg weiter, sei das Risiko für Herz- und Gehirnschäden bei weiblichen Menschen höher. Hinzu kommt: „Das Brustkrebsrisiko steigt selbst bei gemäßigt Konsum.“

Experten raten Frauen daher, nicht mehr als 0,25 Liter Bier oder 0,1 Liter Wein am Tag zu trinken. Für Männer gilt maximal die doppelte Menge. An mindestens zwei Tagen pro Woche sollten beide Geschlechter komplett auf Alkohol verzichten. Doch selbst

### Oberbergkliniken

#### Pressekontakt:

Heike Weber  
Leitung Marketing und Kommunikation  
Charlottenstraße 60 / Gendarmenmarkt  
10117 Berlin  
Tel.: 030 31 98 504 05  
Mail: heike.weber@oberberggruppe.de

wer diese Mengen nicht überschreitet sollte wissen: ein komplett risikofreies Trinken gibt es nicht.

*Die Oberbergkliniken sind Ansprechpartner für Menschen mit Depressionen, Abhängigkeitserkrankungen, Burn-out, Zwangs-, Angst- und Panikstörungen sowie Traumafolgestörungen. In den Akutkliniken wird eine intensive, individuelle und innovative Psychotherapie angeboten. Im Vordergrund des Heilungsprozesses stehen das persönliche emotionale Profil des Patienten und der achtsame Umgang mit seinen inneren Ressourcen. Das Arzt/Therapeuten-Patienten-Verhältnis von nahezu 1:2 gewährleistet beste Therapiemöglichkeiten.*

*Die Kliniken sind an den Standorten Wendisch Rietz in Brandenburg, Hornberg im Schwarzwald und Extertal-Laßbruch im Weserbergland vertreten. Darüber hinaus bieten 18 zentral gelegenen Oberberg City-Standorte eine prä- und poststationäre psychotherapeutische Behandlung an. Die Oberbergkliniken bieten Hilfe bei der Kostenklärung an. Weitere Informationen finden Sie unter: [www.oberbergkliniken.de](http://www.oberbergkliniken.de)  
Die Oberbergkliniken sind ein Unternehmen der Oberberggruppe.*

**Oberbergkliniken**

**Pressekontakt:**

Heike Weber  
Leitung Marketing und Kommunikation  
Charlottenstraße 60 / Gendarmenmarkt  
10117 Berlin  
Tel.: 030 31 98 504 05  
Mail: [heike.weber@oberberggruppe.de](mailto:heike.weber@oberberggruppe.de)