

Alkohol, Nikotin & Co:

Wie Volksdrogen unsere Herzen und Gefäße schädigen

Alkohol beim Abendessen, die Zigarette in der Pause, der süße Snack zwischendurch – Alltag in Österreich. Dass die sogenannten Volksdrogen zu den großen Risikotreibern für Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems zählen, ist den meisten nicht bewusst.

„Wir sehen im Klinikalltag täglich, wie stark der Konsum von Nikotin, Alkohol und Zucker die Gefäße belastet und langfristig zu lebensgefährlichen Erkrankungen führen kann“, erklärt Matthias Alberer, Kardiologe am Klinikum Wels-Grieskirchen. Die gute Nachricht: „Wer sein Verhalten ändert, kann sein Risiko deutlich senken – in manchen Fällen sogar sofort.“

Alkohol – unterschätzte Gefahr Nummer 1

Österreich liegt beim Alkoholkonsum europaweit im Spitzenfeld: Im Durchschnitt trinkt jede und jeder 11,6 Liter reinen Alkohol pro Jahr – deutlich mehr als der OECD-Schnitt. Was viele nicht wissen: Alkohol steht weltweit auf Platz drei der durch Behandlung und Prävention vermeidbaren Todesursachen.

„Viele Menschen verbinden Alkohol mit Geselligkeit und Genuss, dabei übersehen sie die gesundheitlichen Folgen“, sagt Alberer. Kurzfristig kann Alkoholkonsum Herzrasen oder Rhythmusstörungen auslösen – zum Beispiel beim sogenannten Holiday-Heart-Syndrom, bei welchem es durch übermäßigen Konsum von Alkohol innerhalb von kurzer Zeit zu einer Störung des Herzrhythmus in Form von Vorhofflimmern kommt. Auf Dauer steigt durch Alkoholkonsum das Risiko für Bluthochdruck, Herzschwäche und Gefäßverkalkung deutlich an. Auch wenn sich der Mythos vom „gesunden Glas Rotwein am Abend“ hartnäckig hält: „Neue Studien zeigen sehr klar: Es gibt keine schützende Wirkung des Alkohols auf unsere Gefäße“, so der Kardiologe.

Nikotin – Risiko ab der ersten Zigarette

Wenig überraschend: Auch Rauchen wirkt sich nachteilig auf die Gesundheit – insbesondere auf die Herzgesundheit – aus. Raucherinnen und Raucher verlieren im Schnitt zehn Lebensjahre, das Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall ist um ein Vielfaches erhöht. Schon eine Zigarette am Tag verdoppelt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

„Nikotin wirkt sofort auf das Herz: Der Blutdruck steigt, die Gefäße verengen sich, die Herzfrequenz nimmt zu“, erklärt Alberer. Über die Jahre hinweg entstehen Arterienverkalkungen, die neben

Schlaganfall auch zu Herzinfarkt und im schlimmsten Fall zum plötzlichen Herztod führen können. Erfreulicherweise gilt: „Für einen Rauchstopp ist es nie zu spät. Wer nach einem Herzinfarkt das Rauchen einstellt, reduziert das Risiko für ein neuerliches kardiales Ereignis bereits im ersten Jahr um fünfzig Prozent“, so der Kardiologe.

Koffein – die Ausnahme unter den Volksdrogen

Beim Kaffeegenuss liegt Österreich mit durchschnittlich 2,6 Tassen pro Tag weltweit auf Platz sechs. Hier gibt es Entwarnung: „Vier bis fünf Tassen täglich sind völlig unbedenklich“, sagt Alberer. Zwar kann Kaffee kurzfristig die Herzfrequenz erhöhen und den Blutdruck leicht ansteigen lassen, auch eine verstärkte Ausschüttung von Stresshormonen ist möglich. „Langfristig zeigt sich aber kein negativer Effekt auf Herz und Gefäße – im Gegenteil: Die meisten Studien sprechen eher für einen neutralen bis leicht positiven Einfluss“, so der Kardiologe.

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit empfiehlt eine maximale Koffeinaufnahme von 400 Milligramm pro Tag – das entspricht etwa vier bis fünf Tassen Kaffee. „Ein Verzicht auf Kaffee ist aus kardiologischer Sicht nicht notwendig. Wer ihn genießt, darf dies auch weiterhin tun – ohne schlechtes Gewissen“, fasst Alberer zusammen.

Zucker, die stille Gefahr

Deutlich problematischer zeigt sich der hohe Zuckerkonsum: Rund 30 Kilogramm pro Kopf und Jahr werden in Österreich konsumiert. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt jedoch, höchstens zehn Prozent der täglichen Kalorienzufuhr aus freiem Zucker zu decken – das entspricht etwa 25 bis 50 Gramm pro Tag. „Zucker ist eine stille Gefahr, weil man die Folgen nicht sofort spürt“, warnt Alberer.

Langfristig führe übermäßiger Zuckerkonsum zu Übergewicht, Bluthochdruck, Gefäßverkalkung, Fettleber und Diabetes – allesamt Faktoren, die das Herz massiv belasten. Besonders problematisch seien dabei zuckergesüßte Getränke: „Studien zeigen, dass bereits ein Glas pro Tag das Risiko für Typ-2-Diabetes deutlich erhöht. Weltweit lässt sich jede zehnte neue Diabetes-Diagnose und sogar jede 30. Herz-Kreislauf-Erkrankung auf Softdrinks zurückführen“, erklärt der Kardiologe. „Zucker fördert Entzündungen, verändert den Fettstoffwechsel und schädigt langfristig die Gefäße. Wer seinen Konsum reduziert, senkt also nicht nur das Risiko für Diabetes, sondern schützt auch Herz und Kreislauf nachhaltig.“

Kleine Schritte mit großer Wirkung

Die Botschaft des Experten ist eindeutig: „Herz- und Gefäßkrankheiten sind keine unausweichlichen, schicksalshaften Erkrankungen, jeder Mensch kann mit einfachen Entscheidungen dazu beitragen,

sein persönliches Risiko zu senken. Alkohol reduzieren, mit dem Rauchen möglichst rasch aufhören, Zucker so weit wie möglich einschränken – und den Kaffee ruhig mit Genuss trinken!“

Wer diese Schritte umsetzt, gewinnt nicht nur Jahre, sondern vor allem Lebensqualität. „Es geht nicht um Verzicht, sondern um die Chance, das eigene Herz stark und gesund zu halten – ein Leben lang“, fasst Alberer zusammen.

Veranstaltungshinweis

Klinikum Wissensforum Fokus: Herz und Gefäße

Wann: 24. September 2025, 18:00 Uhr

Wo: Festsaal, B7, 2 Stock, Klinikum-Standort Wels

Was tun bei Herzproblemen – und wie beugt man vor? Beim Klinikum Wissensforum Fokus: Herz und Gefäße geben die Klinikum-Expertinnen und -Experten wieder spannende Einblicke in die neuesten Entwicklungen rund um die Herzgesundheit – vom schädlichen Einfluss der Volksdrogen Nikotin, Alkohol und Co über Herzinfarkt, moderne Therapien und minimalinvasive Herzklappen-Eingriffe bis hin zu Lebensstil und präventive Maßnahmen. Ein Abend voller interessanter Fakten, praktischer Tipps und persönlicher Expertengespräche – der Eintritt ist frei!

Bilder und Statements:

Bild: KWG_Alberer_Matthias_Dr_Innere_II.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Dr. Matthias Alberer, Abteilung für Innere Medizin II, Kardiologie und Intensivmedizin, Klinikum Wels-Grieskirchen

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit 35 medizinischen Abteilungen, 1.251 Betten und rund 4.300 Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Der Gesundheitsversorger verzeichnet rund 65.000 stationäre Entlassungen jährlich. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, MBA, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415-93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at