



**MÄNNERSACHE  
GESUNDHEIT**

ERNÄHRUNG • SPORT • SEX & PARTNERSCHAFT  
• GEFAHREN • VORSORGE

Eine Serie von Prof. Dr. Christian P. Schmidbauer  
und Dr. Alexander Friedl

# ZWEI „KILLER“ IM DUETT

**Wer langsam, aber wesentlich früher sterben will,  
trinkt zuviel Alkohol und raucht wie ein Schlot . . .**

Die zwei großen Laster der Männer sind Alkohol und Nikotin. Jeder dritte Mann in Österreich greift zur Zigarette, bei Wein, Bier und Schnaps wird auch nicht gerade gespart. All das schadet für sich. Ganz katastrophal aber ist die Kombination! Diese erhöht zum Beispiel schon alleine das Krebsrisiko um ein Vielfaches.

Leider sind beide „Killer“ in unserem Kulturkreis tief verwurzelt und werden von der Gesellschaft problemlos akzeptiert. Dabei finden viele Krebsarten sowie Herz-Kreislaufleiden, Leber- und Lungenkrankheiten im Alkohol- bzw. Nikotinmissbrauch ihre Ursache. So etwa entsteht Blasenkrebs in hohem Maß durch Rauchen

haltstoffe bei deren Ausscheidung über die Nieren. Regelmäßiger Alkoholkonsum erhöht nachweislich das Risiko für Prostatakrebs.

Wer täglich rund 60 Gramm Alkohol (entspricht drei Flaschen Bier oder zwei Vierteln Wein) trinkt, kann je nach sonstiger Ernährung und eventueller Vorschädigung der Leber irgendwann mit einer Leberzirrhose rechnen, die in 10 Prozent aller Fälle in Krebs mündet. Bei der Zirrhose gehen Leberzellen zugrunde – das wichtigste Stoffwechselorgan kann seine Aufgaben nicht mehr erfüllen. Das reicht auch ohne Krebs zum Sterben . . .

**Unser Rat:** Wer aus einem bestimmten Anlass (Feier etc.) einmal alkoholisch über die Stränge schlägt, wird von einem Rausch wohl kaum gleich

Schaden erleiden. Man sollte der Leber anschließend aber unbedingt einige Tage Erholung vergönnen! Das bedeutet strikter Verzicht auf jeden Tropfen Alkohol.

**Auch auf Bier,** das hinsichtlich Alkoholgehalt leider nach wie vor vielfach unterschätzt wird. Bier ist entgegen der landläufigen Meinung zahlreicher Männer kein Grundnahrungsmittel. Nicht einmal in Bayern. Zur Wirkung des Alkohols kommt noch der enorme Kaloriengehalt, der sich in Übergewicht niederschlägt, aber auch für Blutfette und Zuckerhaushalt (Diabetes!) ungünstig ist.

**Neben der körperlichen** und seelischen Abhängigkeit werden bei Süchtigen auch psychiatrische Krankheitsbilder beobachtet. Zum Beispiel Depressionen! Da schließt sich für viele Männer ein Teufelskreis: Sie bekommen durch zu viel Alkohol Depressionen und bekämpfen diese wiederum mit Alkohol, weil sie sich



Fotos: Fotolia

dann kurzzeitig besser fühlen. **Aber „Mann“** bekommt noch ganz andere Schwierigkeiten: Alkohol und Nikotin sind für einen Großteil von Erektionsstörungen (Impotenz) sowie Unfruchtbarkeit verantwortlich! Abgesehen davon, dass die Lebenserwartung sinkt und familiäre sowie soziale Probleme entstehen.

**Altbekannte Argumente** wie: „Onkel Charlie hat geraucht wie ein Schlot und ist 92 Jahre

alt geworden“ oder „Raucher und Trinker sind halt gesellige Menschen“ sind das gefährliche Resultat der Bagatellisierung von Sucht durch unsere Gesellschaft. Betroffene mögen sich besser am Leid jener orientieren, die an tabak- oder alkoholbezogenen Krankheiten elendig krepieren oder gerade dahinsiechen.

**Meistens** hat eine Abhängigkeit ernste Ursachen. Viele Männer glauben, Lebenskri-

sen oder seelische Verletzungen durch Suchtmittel leichter bewältigen zu können. Wie schon erwähnt, werden die Sorgen dann nur noch größer.

**Professionelle Hilfe** ist bei einer Suchterkrankung unum-

gänglich notwendig! Der Hausarzt wird alle Möglichkeiten besprechen und im Bedarfsfall auch Präparate (Rauchern die Nikotinersatztherapie) verordnen. Diese muss auf jeden Fall ärztlich kontrolliert werden.

Prof. Schmidbauer ist Facharzt für Urologie,  
Dr. Friedl Urologe in Ausbildung in Wien. Kontakt: 01/315 21 90,  
schmidbauer@urologie-wien.com, friedl.urologie@gmail.com

**ANZEIGE**

