

Mensch und Medizin



Ein Bierchen tut auch älteren Frauen gut

Ein Albtraum für jeden praktizierenden Arzt ist es, Verhaltensweisen bei der Ernährung, vor denen zu warnen Teil seines Berufes ist, mit zumindest eingeschränktem Lob bedenken zu müssen. Beim Laster des Rauchens ist die Gefahr, positive Nebeneffekte zu finden, denkbar gering. Anders verhält es sich jedoch mit dem Genuss alkoholischer Getränke. Dass massvoller Alkoholkonsum das Herz schützen kann, ist seit langem bekannt. Als mässig werden 15 Gramm Alkohol (etwa ein Glas Wein) pro Tag definiert. Jetzt haben Wissenschaftler der Harvard Medical School belegt, dass die geistige Leistungsfähigkeit älterer Frauen von einer mässigen, aber regelmässigen Alkoholfuhr profitiert.

Dass exzessives Trinken das Gehirn fast genauso schädigt wie die Leber, ist schon seit Jahrhunderten bekannt, und die Tatsache wird auch nicht durch jene berühmten Schriftsteller widerlegt, die, wie Ernest Hemingway und Jack London etwa, trotz hohem Alkoholkonsum ein beeindruckendes Werk schufen. Nun haben amerikanische Forscher in einer über sechs Jahre dauernden Studie Zusammenhänge zwischen Trinkgewohnheiten und kognitiven Funktionen an mehr als 12 000 Frauen untersucht. Die dabei benutzten kognitiven Tests galten unter anderem dem verbalen Gedächtnis und der verbalen Flüssigkeit (zum Beispiel dem

Nennen möglichst vieler Tiernamen innert einer Minute), ferner wurden das Wiederholen von Zahlenreihen und die Fähigkeit, aus vorgelesenen Texten zu rezitieren, getestet.

Die Analyse zeigte, dass Frauen, die in mässigem Umfang Alkohol zu sich nahmen, bei den kognitiven Tests erkennbar besser abschnitten als Abstinenzlerinnen. Das relative Risiko eines kognitiven Nachlassens lag für die Freundinnen eines täglichen Drinks bei 0,77 (Faktor 1,0 war der Bezugswert für Nichttrinkerinnen), war also deutlich verringert. Der offensichtlich vor geistigem Verfall schützende Effekt des Alkohols galt für alle Arten von geistigen Getränken. Liebhaberinnen von Bier mögen allerdings erfreut zur Kenntnis nehmen, dass bei diesem Getränk das relative Risiko eines kognitiven Abbaus mit dem Faktor 0,68 besonders niedrig war; Rotwein dagegen verzeichnete den Risikofaktor 0,84.

Als wahrscheinlichste Erklärung für diesen positiven Einfluss eines täglichen Glases gilt der aus kardiologischen Untersuchungen bekannte Schutzeffekt, den Alkohol offensichtlich auf Blutgefässe ausübt und der sie vor Arteriosklerosierung (relativ) zu schützen vermag. Für eine Hemmung des beim Alzheimer eine Rolle spielenden Apolipoproteins E fanden die Bostoner Forscher dagegen keinen Hinweis. *Ronald D. Gerste*