

ein Gläschen Wein kann doch nur gesund sein, oder?

Freitagsgespräch 9.5.03, Manuskript

*Ein Mensch wird schon als Kind erzogen
Und, dementsprechend, angelogen.
Er hört die wunderbarlichsten Dinge,
Wie, dass der Storch die Kinder bringe,
Das Christkind Gaben schenk zur Feier,
Der Osterhase lege Eier.
Nun, er durchschaut nach ein paar Jährchen,
Dass all das nur ein Ammenmärchen.
Doch andre, weniger fromme Lügen
Glaubt bis zum Tod er mit Vergnügen.*

Eugen Roth

Es wird wohl keinen von Ihnen geben, der nicht in den letzten Jahren und Monaten davon gehört hat, wie gesund eigentlich Alkohol sei- vorausgesetzt, er werde in moderaten Dosen genossen. Das geht so weit, dass etwas pointiert zugespitzt schon gefragt wurde, ob ein Gläschen Wein/d nicht auf Rezept verschrieben werden solle. Es geht hier also nicht um den Konsum großer Mengen, die unbestritten schädlich sind. Wir wissen, dass es z.Zt. in Dtl. mindestens 2,5 Mio Alkoholranke (mit zusätzlich großer Dunkelziffer) gibt, dass mindestens 40 000 Menschen jährlich an Alkohol sterben (Straßenverkehr ca 8 000) und dass 9% aller Krankheiten Alkoholassoziiert sind. Im Durchschnitt trinkt jeder Bundesbürger, vom Säugling bis zum hundertjährigen Greis 11,2 l reinen Alkohol /Jahr entsprechend 31 g /Tag. Zum Vergleich: eindeutig schädlich ist ein Konsum von 60 g/d bei der Frau, 80 g/d beim Mann. Davon ist man also gar nicht so weit entfernt, wenn man die Kinder und Alten berücksichtigt, die nicht so viel trinken...Insofern ist das Problem doch größer als gemeinhin glauben gemacht wird. Aber das soll heute nicht Thema sein, sondern wirklich der Konsum kleiner Mengen, womit 10-20 g reinen Alkohols, entsprechend 1-2 Gläsern Wein täglich gemeint ist.

Nun stellt sich die Sache bei genauerer Betrachtung doch sehr viel komplizierter dar, als es in Laienveröffentlichungen z.B. im Express (Wissenschaft hat bewiesen, Kölsch ist gesünder als Wasser, Ärzte sollen Rotwein auf Rezept verschreiben...) dargestellt wird. Dabei soll hier gar nicht intensiver auf die nicht uninteressante Frage eingegangen werden, inwieweit Interessengruppierungen Einfluss auf Art und Darstellung der Untersuchungen genommen haben – es mag genügen darauf hinzuweisen, dass der ADAC-Chef, der einst heftig gegen eine Absenkung der Promillegrenze im Straßenverkehr zu Felde zog, ein Schnapsfabrikant war oder ein FDP-Parlamentarier, der eine Verordnung zu Fall brachte, nach der in einer Gaststätte Bier nicht das billigste Getränk sein dürfe, Wasserenthärtungsanlagen für Bierbrauer herstellte...Auch psychologisch könnte es sein, dass es einem Forscher viel angenehmer ist, die positive Wirkung seiner eigenen Lebensweise zu erforschen als nachzuweisen, dass das schädlich ist, was er tut. Über Geldzuwendungen von entsprechenden Konzernen an Forscher und Politiker müssen wir nicht reden, die sind selbstredend in riesigem Umfang vorhanden. Von daher kann zunächst einmal angenommen werden, dass gegenläufige Studien eher unbeeinflusst sind – wengleich auch das nicht von vorneherein sicher sein muss.

Nach einer Veröffentlichung der letzten Zeit soll es so an die 100 Studien geben, die eine positive Wirkung von moderatem Alkoholgenuss auf die Mortalität- d.h. die Sterblichkeit – insbesondere an Herz-Kreislaufkrankungen – nachgewiesen haben sollen. Was dabei insbesondere als Wirkmechanismus diskutiert wird – bis heute ist allerdings nicht wirklich klar, ob das alles so stimmt – ist einerseits die Hypothese, dass durch Alkohol lösliche Farbstoffe (Polyphenole und Flavonoide) aus v.a. der Traube gelöst werden, die über eine antioxidative Eigenschaft (indem sie die aggressiven, Abbau fördernde Eigenschaft von freien Radikalen dämpfen) ihrerseits wieder die schützende Wirkung entfalten. Dazu passte es, dass ein schützender Effekt zwar durch Rot- nicht aber durch Weißwein nachgewiesen werden konnte. Insofern scheint es plausibel und wurde auch gezeigt, dass die alleinige Gabe dieser Farbstoffe in höherer Konzentration auch einen ähnlichen protektiven Effekt aufweisen.

Andererseits konnte gezeigt werden, dass Alkohol Entzündungsstoffe im Blut verringert (CRP) und damit offenbar dazu beiträgt, dass Infarkte, die nach neuerer These als Entzündungsvorgang interpretiert werden, verringert werden. Ähnlich soll eine antidemenzielle Wirkung im Gehirn entstehen.

Nun wird die Sache aber schon kompliziert: dieser CRP Senkende Effekt tritt einerseits nur ein, wenn ganz regelmäßig eine geringe Alkoholmenge zu sich genommen wird, praktisch täglich – man kann also nicht die Woche über Karenz halten und am Wochenende zuschlagen. Andererseits ist der Schützende Effekt nur im Alter , frühestens ab 45. Lj, nachweisbar. Vorher besteht eine lineare Abhängigkeit von Mortalität und Alkoholkonsum.

Weiterhin muss man sehr differenziert ansehen, inwieweit durch Alkohol zwar eine Krankheitsursache – Tod infolge von Herz-Kreislaufkrankungen – verringert werden kann, durch andere aber ausgeglichen oder sogar überkompensiert wird. Das sind einerseits natürlich die bekannten Todesursachen durch Leberzirrhose, durch sonstige Stoffwechselstörungen und andererseits durch Unfälle.

Diesbezüglich sind die Angaben sehr unterschiedlich. Der WHO Report von 2002 jedenfalls kommt zu dem Schluss, dass summa summarum Alk mehr schadet als nützt.

Nun muss man, um die Problematik solcher Aussagen gewichten zu können, etwas auf die Frage von Forschungsmethodik und Statistik blicken.

Um das an einem krassen Fall zu verdeutlichen: man kann statistisch nachweisen, dass der Rückgang der Geburten exakt parallel geht zum Rückgang der Störche – statistisch nennt man das eine hohe Korrelation. Da ist man schnell verführt, eine ursächlichen Zusammenhang anzunehmen. Ähnlich stieg in England die Zahl der KHK Toten parallel zur Zahl der verkauften Fernsehgeräte . Keiner wird behaupten, dass Fernsehen unmittelbar Herzinfarkt auslöst. Ein direkter Zusammenhang ist in beiden Fällen nicht gegeben, wohl aber ein indirekter: wer viel fernsieht, bewegt sich wenig, isst ungesünder etc. Die Störche verringern sich aufgrund der industriellen Revolution, die ebenso zu einer veränderten Familiensituation führt...

Man muss also sehr genau unterscheiden, ob zwei Effekte zusammen auftreten oder wirklich ursächlich miteinander zu tun haben. Zum Teil konnte letzteres nachgewiesen werden – im Bereich von rasch änderbaren Laborparametern wie eben z.B. CRP. Aber auch erstere Möglichkeit konnte nachgewiesen werden: Wenn von der schützenden Wirkung von Alk. Gesprochen wird, so wird meist vom Weinkonsum ausgegangen. Da ist nun aber festzustellen, dass es sich um eine ganz

bestimmte Bevölkerungsschicht handelt, die erstens Wein trinkt und zweitens die Kraft hat, das auch moderat zu tun. Das sind gebildete, intelligentere, wohlhabendere Menschen, die mit ihrem Leben und ihrer beruflichen Tätigkeit zufriedener sind. Eine Gruppe, die völlig unabhängig vom Weingenuss schon eine viel günstigere Prognose hat als andere Menschen. Hier bestand und besteht eine erhebliche Fehlerquelle in diversen Untersuchungen – was nicht ich mir ausdenke, sondern in wiederum anderen Untersuchungen bewiesen werden konnte. Eine weitere Fehlerquelle besteht darin, dass für eine Vergleichsuntersuchung eben immer ein entsprechendes Vergleichskollektiv gesucht werden muss. Nun findet sich in unserer Gesellschaft nicht so ohne weiteres eine gleichwertige Gruppe von Menschen, die nicht trinken. Ähnlich wie es vor Jahren fast unmöglich war, Menschen zu finden, die kein Amalgam im Mund hatten, ist es schwierig, im größeren Stile Menschen zu finden, die keinen Alkohol trinken und bereit sind, an Studien teilzunehmen. In einer Gesellschaft, wo das Alkoholtrinken die Norm ist und bei jeder Festlichkeit selbstverständlich Alkohol angeboten wird, beschränken sich die kompletten Abstinenzler auf Wenige. Die verteilen sich etwa so:

- 1) – der größte Anteil : Trockene Alkoholiker bzw. ehemalige Hochdosistrinker
- 2) gesundheitlich angeschlagene Menschen, die auch geringe Alk. Mengen nicht vertragen und damit eine schwache Konstitution aufweisen.
- 3) religiös motivierte Menschen, v.a. Muslime
- 4) sehr arme Menschen, die sich Alk. nicht leisten können (und trotzdem nicht zum Penner werden)

Alle 4 Gruppen haben aus unterschiedlichen Gründen unabhängig vom aktuellen Nicht-Trinken ein erhöhtes Gesundheitsrisiko : wegen ihrer vorbestehende Schwächlichkeit, dem früheren schädigenden Alkoholkonsum (dessen anhaltende Wirkung nachgewiesen ist), wegen der schwierigen sozialen Integration von Muslimen/Türken in der westlichen Welt und wegen dem niedrigen sozialen Status. Diejenigen, die aus Überzeugung und innerer Stärke auf Alkohol verzichten, treten kaum in größerer Menge auf noch sind sie daran interessiert, an Studien teilzunehmen.

Eine weitere Erschwerung besteht in der Tatsache, dass gerade Menschen mit abnorm hohem Alkoholkonsum zur Unwahren Angabe über den Verbrauch neigen und dabei nicht ein bisschen reduzieren, sondern jeglichen Konsum abstreiten – wohingegen Mäßigtrinker im Bewusstsein der gesellschaftlichen Akzeptanz ihrer Verhaltensweise relativ wahrheitsgetreue Angaben machen.

Schließlich müssen die Angaben über Todesfälle mit Vorsicht genommen werden: Zum einen wird häufig in Statistiken eine direkte Todesursache, nicht aber die dahinterstehende Förderungsursache genannt: z.B. Adipositas als Ursache, nicht aber der Alkoholkonsum, der sie erst entstehen ließ.

Weiter wird bei Unfällen oft bei getöteten Verursachern nicht nach Alk. gefahndet und in den Berichten von Unfällen bei nicht-tödlichen Unfällen weniger über Alk. berichtet. Auch werden Kombinationseinflüsse wie Alk. und Rauchen durch statistische Elimination des Rauchens systematisch runtergerechnet und damit ein potenzierender Effekt der beiden Gifte, wie er z.B. bei der Krebsentstehung bewiesen ist, eliminiert.

Dass das mit den Vergleichsgruppen schwierig ist, zeigen Vergleiche von Mormonen und Adventisten in der USA mit Normalbevölkerung: diese Leben im Schnitt 10 J

länger – wobei auch hier natürlich andere Faktoren nicht ausgeschlossen sind. Immerhin beweist das aber, dass Null-Trinker nicht grundsätzlich früher sterben müssen.

Man sieht, dass es geboten erscheint, einfache Aussagen wie : Alk. macht das und das... mit großer Vorsicht zu glauben. Wenn Sie nun meinen, dass das ja nicht so schlimm sein kann, wenn doch eine große Mehrheit von Wissenschaftlern diese Studien kennt und bejaht, dann täuschen Sie sich ziemlich. In meiner Tätigkeit in der Positivistenkommission habe ich gelernt, wie methodisch schwach die allermeisten Studien, die so in der Öffentlichkeit als wissenschaftlich bewiesen gelten, sind und wie sehr die Statistiker auch Studien, die die Firmen auf gezielte Nachfrage einreichen (wissend, dass sie sehr kritisch angesehen werden) zerpfücken. Eine methodisch einwandfreie Studie ist viel eher die Ausnahme als die Regel....

Das Gleiche gilt natürlich auch für Aussagen von Alkoholgegnern, wenngleich diese möglicherweise etwas weniger interessengeleitet sind. Da tut sich insbesondere das Buch von HH Kornhuber hervor, der als ehemaliger Ordinarius für Neurologie an der Uni Ulm höchstes wissenschaftliches Ansehen errungen hatte und eigentlich – soll man dem mainstream glauben – für Alk. sprechen müsste. Er hat in seinem Buch eine Fülle der neueren Wissenschaftlichen Arbeiten ausgewertet und beschreibt eine Fülle von Fakten, die für eine schädigende Wirkung auch kleiner Alkoholmengen sprechen.

Auf der Ebene der Epidemiologie (also der Erfassung großer Menschengruppen/Völker) konnte gezeigt werden, dass die alkoholbezogene Todesrate in England mit 105 / 100 000 deutlich niedriger ist als in Frankreich mit 348/ 100 000 entsprechend dem niedrigeren Alkoholverbrauch von 8,5 vs. 13 L/a (Deutschland ca 11 L) , was das angebliche French paradox in gewissem Sinne widerlegt (FP: die Tatsache, dass trotz höherem Alk. Verbrauch die Herzinfarktrate in Frankreich niedriger ist).

Trotz ungünstigerer Genausstattung (ApoE4 in Skandinavien statt E2/3 in Frankreich-Italien) ist die Lebensdauer in Skandinavien deutlich höher als am Mittelmeer.

Viele weitere Details werden dort dem interessierten Leser geschildert, auf die ich hier verzichten möchte.

Auf der Physiologischen Ebene – also hinsichtlich den unmittelbaren Stoffwechselschritten – möchte ich folgende Punkte erwähnen:

Alk. fördert den Fettansatz insbesondere des Abdominaltypus, der eigentlich mit verstärktem KHK Risiko verknüpft ist.

Es hemmt die Lipolyse

Er erhöht die Fette (Triglyceride) im Blut

Er hemmt die nutritive Thermogenese

Er unterdrückt den Traum Schlaf (wie chron. Mangelernährung)

Er fördert das Metabolische Syndrom

Er erhöht die Herzrate als Ausdruck einer Stressor-Wirkung.

Von verschiedenen Krebsarten ist auch im Niedrigdosisbereich nachgewiesen, dass A. sie erhöht: Mamma Ca (bereits ab 5 g A/d bis zu 30%, bei >30gA/d um 72%, Pharynx Ca, Tonsillen Ca, Gastrointestinale Tumore.

A. in der Schwangerschaft ist mit kindlichen Intelligenzdefekten ab 1/8 L Wein /d verbunden. Bereits ein Rausch im letzten Trimenon kann Gehirnschäden auslösen . Die Zahl der schweren fetalen Alkoholsyndrom eist heute doppelt so hoch wie früher die der Down Syndrome....

A. ist bereits in geringen Dosen immunsuppressiv.

AB 0,5 ‰ ist die Unfallrate verdoppelt. Trotz subjektivem Potenzgefühl verringert A. die Konzentration und Leistungsfähigkeit.

Ich könnte nun noch viele verschiedene Phänomene darstellen, möchte es aber hierbei erst einmal bewenden lassen.

Ich möchte noch einmal das für mich charakteristische zusammenfassen:

Alkohol verringert die Wärmebildung –bei gleichzeitigem Gefühl der Durchwärmung
Alkohol erregt adrenerg – bei gleichzeitigem Gefühl der Beruhigung

Alkohol schläfert ein – bei gleichzeitiger Unterdrückung des Traum- REM-Schlafes, der ähnlich regenerierend ist wie gute Ernährung.

Alk. verringert die intellektuelle und motorische Leistungsbreite – bei gleichzeitigem Subjektiven Allmachtsgefühl

Alk. reduziert die Immunabwehr.

Alk. reduziert die Potenz – bei gleichzeitiger Erhöhung der Libido...

Wenn wir in einem ersten Schritt festhalten, dass der Alk. hier als der „große Als-Ob“ auftritt, als ein Stoff, der das Gegenteil von dem auslöst, was man subjektiv meint. Der große Täuscher. So tritt er auch psychisch bei den Menschen auf: in der Praxis gibt es kaum ein Suchtmittel, was so stark verleugnet wird wie der Alkohol. Viel eher wird der Konsum von Zigaretten und Hasch eingestanden, erst recht Kaffee, Schwarzee und sogar Heroin.

Was drückt sich aber darin aus? Das Immunsystem ist der Bereich des Menschen, der dafür sorgt, dass jede einzelne Zelle sich zum Individuum zugehörig fühlt und alles Fremde abgewiesen wird, da stützt sich das Individuum darauf, um den Leib als je eigenes und spezifisches Werkzeug benützen zu können. Ebenso ist es mit der Wärme: sie ist die Grundlage dafür, dass wir mit unserem Willen gestaltend und handelnd in die Welt eingreifen können. Sie kennen alle das Gefühl von Erstarrung, das bei leiblicher oder seelischer Kälte aufkommt. Ähnlich ist es mit dem Fett: Dieser energiereichste Stoff des Körpers ist materialisierte Dynamik, Wärme. Wenn dessen Abbau zu Energie blockiert wird, wird eben das Eingreifen des Ich über den Muskelmenschen – der übrigens auch leidet unter Alkoholkonsum (Alkoholiker haben typische Myopathien und dünne Beine) gehindert. Besonders deutlich ist es natürlich im Bewusstsein selbst, wo man merkt, wie der persönliche Zugriff verloren geht individuelles Niveau schwindet, Fremdbestimmung überhand nimmt. Auch der Schlaf, in dem normalerweise unter Ausschaltung des bewussten Ichs eine Regeneration durch höhere Weisheit entsteht gerade in den Phasen des REM Schlafes, wird beschädigt. Man schläft zwar gut ein, ist am Morgen aber eben nicht erholt und regeneriert, sondern der Kater setzt einem zu...

Wir sehen, die Wirkung zielt auf alle möglichen Organe im Menschen, der ganze Mensch wird durch diesen Stoff ergriffen so, dass eine Karikatur unserer Ichtätigkeit, ein als-Ob entsteht. Unser Ich wird ersetzt wie durch das Ich des Alkohols. Das drückt R.Steiner 1905 so aus:

....

Die **Wirkung des Alkohols ist die, dass das, was sonst aus freiem Entschluss des Ichs geschehen soll, durch den Alkohol geschieht.** In gewisser Beziehung ist es richtig, dass ein Mensch, der Alkohol genießt, weniger Nahrung nötig hat. Er lässt sein Blut durchziehen von den Kräften des Alkohols; er gibt dem Fremden ab, was er selbst tun sollte. Man kann in gewisser Weise **sagen, dass in einem solchen Menschen der Alkohol denkt und fühlt und empfindet. Dadurch, dass der Mensch das, was seinem Ich unterworfen sein soll, an den Alkohol abliefern, stellt sich der Mensch unter den Zwang eines Äußeren. Er verschafft sich ein materielles Ich.** Der Mensch kann sagen: Ich fühle dadurch gerade eine Belebung des Ichs....
(GA 57)

Andererseits dann die Beobachtungen, die wir einmal trotz aller vorher geschilderter Bedenke als nachgewiesen annehmen wollen: Alkohol verringert im fortgeschritteneren Alter Entzündungen, insbesondere in den Gefäßen, es verringert mit seinen antioxidativen Eigenschaften einen verstärkten Abbau durch die Tätigkeit aggressiver, zerstörerischer Kräfte und kann Leben verlängern. Was drückt sich darin aus?

Um diese beiden, evtl. sogar gegensätzlich erscheinenden Aspekte zusammen zu bringen, muss man eine subtilere Menschenkunde hinzuziehen, als es die Schulmedizin gemeinhin tut.

In der AM sehen wir den Menschen aufgebaut aus vier sich hierarchisch überlagernden und durchdringenden Kräften:

Die reine Materie unseres Leibes muss durch die Kraft der Vitalität in Bewegung erhalten werden, so wie eine Pflanze nur leben kann, wenn sie einen mindestens minimalen Stoffwechsel aufweist. Diese Bewegungs- und Regenerationskraft alleine führt aber bildlich zur Verunkrautung des Organismus wie der Garten, in dem die Pflanzen nur wild wuchern können, wenn es nicht beschränkende, formende Kräfte gibt wie Beetbegrenzungen, Klimatische Veränderungen oder der schneidende und jätende Gärtner, der gerade durch Zerstörung und Begrenzung die Möglichkeit für neues Leben schafft. Wenn er das aber ohne tieferen Sinn, einfach als Lust am Zerstören macht, so ist das auch nicht gerade aufbauend, sondern Wüste schaffend. Es bedarf eines guten Planes und eines Wissens um die Lebensgesetze des Gartens und seiner Pflanzen, um z.B. einen Baum richtig zu beschneiden und nicht einfach nur kahl zu rasieren. Ein höherer Sinn, ein Verständnis fürs Ganze ist erforderlich. Das ist auch beim Menschen so: die Lebenskräfte, die die Stoffe bewegen, dürfen nie alleingelassen werden, sonst führen sie zur Wucherung. Genauso wenig aber dürfen sie über die Maßen abgebaut werden, darf das Gärtlein Mensch vertrocknen und veröden. Es bedarf einer Instanz, eben des Ichs, die die verschiedenen, widerstreitenden Kräfte im Gleichgewicht hält und auf einen höheren Sinn, eine Biographie hin führt und gestaltet.

Wenn wir in der Jugend mit ihrer Neigung zum Quellen – sehen Sie sich einmal die Speckwülstchen von kleinen Kindern an, die ganz konvexen Formen - und zur Entzündung eher ein Überwuchern der Lebenskräfte haben, dann im Alter eher das Vertrocknen, das übermäßige Rückdrängen der Lebenskräfte eben bis zum Tod des Gesamtorganismus.

Andererseits ist es aber so, dass dann, wenn z.B. im Alter eine Entzündung – also eine „Jugendkrankheit“ auftritt (z.B. eine Lungenentzündung, eine Grippe etc) diese besonders bedrohlich ist. Umgekehrt sind die eigentlichen Alterskrankheiten (Diabetes, Rheuma, Tumoren) bei Kindern viel gefährlicher und dramatischer als bei alten Menschen.

Wenn ich nun sagte, Entzündungskrankheiten gehören in die Jugend, dann muss man das noch etwas genauer betrachten. Was ist eine Entzündung? Wenn Sie einen Splitter in den Daumen bekommen und er rauseitert mit einer Entzündung, so ist das ein Urbild : Der Körper will das eingedrungene mit Hilfe der Entzündungskräfte rausschaffen, abbauen. So ist das bei allen Entzündungen, beim Virusinfekt, bei der Angina und auch bei der Autoimmunerkrankung. Immer geht es darum, dem Ich, das von außen bedrängt wurde, das fremdbestimmt wurde durch außermenschliche Prozesse, wieder die Herrschaft über den Leib zu verschaffen, Herr im Hause zu werden. Die Entzündung ist Ausdruck verstärkter, alleingelassener Lebenskräfte. Da macht sie eine Gegenbewegung. Das muss natürlich in der Kindheit, wo das Ich ohnehin noch nicht so stark die Führung hat, viel kräftiger geschehen als bei einem alten Menschen, der schon ein Leben lang Gelegenheit hatte, diesen Leib nach seinen Intentionen zu gestalten – über Abbau ! Daher ist verständlich, wenn die Entzündungsneigung im Älterwerden immer mehr zurücktritt. Wenn sie aber dann doch auftritt, so ist sie gefährlich, weil die regenerierenden Lebenskräfte nicht mehr stark sind und daher leichter als beim Kind der bis zum Tode gehende Abbau überwiegt.

Der wird nun durch die antioxidativen Kräfte gehemmt und die Möglichkeit für das Ich, über Entzündung wieder Herr zu werden über Fremdprozesse, die sich im Laufe des Lebens eingeschlichen haben. So wirkt die schützende, möglicherweise lebensverlängernde Tätigkeit des Alk. gerade dadurch, dass sie das Eingreifen des Ichs in den Leib bremst, dass sie die Lebenskräfte stärker zur Geltung kommen lässt, weil sie nicht durch die tötende Wirkung des Ichs und des Astralleibes bedrängt werden:

R.St. 1924 (in 352):

Und dann wirkt der Ätherleib besonders stark, wenn der Mensch Kognak trinkt. Bei allen Schnäpsen wirkt der Ätherleib besonders stark. Der Mensch fühlt sich wohlig, weil er das Bewusstsein ausschaltet und ganz Pflanze wird. Er senkt sich ganz ins Pflanzenhafte ein, wenn er Schnäpse trinkt, und dabei fühlt er sich wohl, gradeso wie sich der Mensch sonst im Schlaf wohlfühlt.

Und die Wirkung des Alk. erstreckt sich v.a. auf den Bereich im Menschen, der besonders abhängig ist von der gesundenden Kraft des Rhythmus, des Wiederholens des Pulsschlages.

Wir haben ja sehr umlernen müssen hinsichtlich z.B. der KHK: während man früher nur den sklerotischen Aspekt im Auge hatte, weiß man heute, dass hier ganz erhebliche Entzündungen eine Rolle spielen. Durch alle möglichen Schädigungen wird gerade hier eine Fremdwirkung erzeugt, die mit der Entzündung wieder aufgelöst werden soll. Das wird nun verhindert mit dem Alkohol – als wenn man beständig Antibiotika nehmen würde.

Insofern kann im Idealfall die Entzündung helfen, dass wir wieder Herr im eigenen Hause werden. Das aber unterdrückt der Alkohol. Warum? Weil er selbst Herr im Hause sein möchte. Er tritt überall dort auf, wo das Ich sich bemerkbar macht: im

Wärmehaushalt, im Zuckerhaushalt, im Bewusstsein, in der Kontrolle. Überall ersetzt er die eigentliche Ich-Herrschaft durch ein Pseudo-Ich . Daher fühlen wir uns stark und warm etc...

Nun will ich noch etwas krasser formulieren: die Tätigkeit des Ich ist es letztlich, die auch den Tod herbeiführt in dem Sinne, dass der Mensch im Tode sich einer maximalen Metamorphose zu neuem Leben unterzieht. Das Ich ist derjenige – um im Bild zu bleiben – der aus bestimmten Gesichtspunkten beschließt, den Garten ganz radikal umzustrukturieren und dabei vielleicht alle Pflanzen opfert – um endlich wieder neue pflanzen zu können. Alkohol, das kennen wir aus seiner konservierenden Wirkung beim Marmeladekochen oder Einlegen von Organen – verhindert Metamorphose, verhindert Veränderung, konserviert, lässt erstarren. Also, dort, wo unser Ich sich heftig und gefährlich inkarnieren will, beim älteren Menschen, da wird durch A. seine Wucht gebremst und eine scheinbare Gesundheit dadurch erzeugt, die aber letztlich nur Starre in neuem Gesicht ist. In dem Sinne fördert A. auch die Gewohnheitsbildung – Kornhuber spricht von der Niedrigdosis-Abhängigkeit über die glutamatergen Rezeptoren im mesolimbischen System . Wir kennen das als den unbedingten Drang, abends sein Gläschen Wein etc. zu trinken bzw. auch als die Eigenschaft, dass Alkoholiker zu Perseverationen neigen, zur Wiederholung des immer Gleichen. Das allerdings ist auf einer anderen, höheren Ebene auch die Tätigkeit des Herz-Kreislaufsystems: die (scheinbar) ewige Wiederholung des Gleichen, Herzschlag für Herzschlag, etwa 3 Mrd. mal in einem 80 Jährigen Leben.... Aber es ist eben ein Unterschied, ob diese Wiederholung eine lebendige, den Bedürfnissen des Seelisch-Geistigen des Menschen dienende ist oder eine Starre, die zwar den physischen Leib konserviert, aber ein Eingreifen des Seelisch-Geistigen eher erschwert.

Insofern als das Eingreifen des Seelisch-Geistigen , das unreif und unausgeglichen ist, durchaus zu Komplikationen, zu Schädigungen führt , mag die Verhinderung dieser Wirkung scheinbar sogar zur Gesundheit führen. Aber es ist eine Pseudo-Gesundheit, die erschwert, dass wir unser Schicksal gemäss unserem Ich gehen können. Dort, wo versucht wird durch esoterische Schulung, in besonders intensiver Weise den Einfluss des Seelisch-Geistigen im Leben zur Geltung zu bringen, wo versucht wird, die Verantwortung für das eigene Leben zu erhöhen im Angesicht des eigenen Schicksals, da wurde und wird auf Alkohol verzichtet.

Wenn wir beklagen, dass es in unserer Zeit daran mangelt, dass die Menschen individuell verantwortete Entscheidungen treffen und danach leben (statt irgendwelchen Modemachern, Mainstreamern und Ideologen hinterherzulaufen), so mag das unter vielem anderen auch damit zusammen hängen, dass der Alkohol eine so dominierende Rolle zumindest in der westlichen Welt einnimmt.

Kollektivphänomene in der Islamischen Welt, die natürlich besonders deutlich ins Auge springen, hängen m.E. mit anderen Dingen zusammen und können hier nicht weiter ausgeführt werden.

Möglicherweise ist also die Frage, ob Alkohol gesund ist im Sinne von Lebensverlängernd etc, ganz falsch gestellt. Vielleicht müsste man sich fragen, welches Leben ermöglicht A. und ist es ein solches, wie unsere Kultur es heute nötig hat? Vielleicht kämen wir da zu ganz anderen Antworten?

Soviel für heute – jetzt möchte ich ein möglichst lebendiges Gespräch eröffnen...

(Dr.M.Karutz)