

Alkohol und Alter: Schützt Ihr Trinkverhalten Ihr Gedächtnis?

Erfahren Sie, wie Alkoholkonsum das Gehirn älterer Menschen schädigt und welche Vorsichtsmaßnahmen empfohlen werden.

Bernau, Deutschland - Über die Gefahren des Alkoholkonsums insbesondere im Alter wird derzeit intensiv diskutiert. Der prominente Neurologe Dr. Richard Restak beschreibt in seinem Buch, wie Alkohol als schwaches Neurotoxin nicht nur die Nervenzellen des Gehirns schädigt, sondern auch das Risiko für kognitive Beeinträchtigungen bei älteren Menschen erheblich erhöht. Besonders kritisch wird das 65. Lebensjahr hervorgehoben, ab dem eine drastische Reduzierung des Konsums geraten wird. Um ernsthaften Erkrankungen wie Demenz vorzubeugen, empfiehlt Dr. Restak idealerweise gänzlichen Verzicht bis zum 70. Lebensjahr, da selbst kleine Mengen Alkohols das Sturzrisiko erhöhen und die Koordination beeinträchtigen können. Diese alarmierenden Hinweise werden von der Alzheimer-Gesellschaft gestützt, die auf die direkte Verbindung zwischen akutem und chronischem Alkoholkonsum und dem Anstieg von Demenzfällen hinweist, wie [Kosmo.at](https://www.kosmo.at) berichtet.

Direkte Gefahren für Nervenzellen

In ähnlicher Weise beschreibt Prof. Dr. Michael Soyka, dass Alkohol nicht nur Nervenzellen im Gehirn, sondern auch in der Peripherie, die Muskeln versorgen, massiv schädigt. Diese Schäden können gravierende neurologische Folgeschäden wie Polyneuropathie und sogar Hirnschäden verursachen. Besondere

Gefahren lauern dabei bei hohem Alkoholkonsum an einem Abend, der kurzfristig schon zu merklichen Schäden führen kann. Langfristig gesehen können sich durch chronischen Alkoholismus schwere Hirnschädigungen entwickeln, wie das Wernicke-Korsakow-Syndrom, das die Gedächtnisleistungen dauerhaft einschränkt. Die durch Alkohol verursachte Hirnatrophie zeigt, dass das Gehirn im Vergleich zu gesunden Menschen weniger Zellen aufweist und somit schrumpft. Glücklicherweise gibt es auch Hoffnung: Bei Abstinenz können sich bei einigen Patienten mit Hirnatrophie die Schäden zurückbilden, da die Synapsen neue Aussprossungen bilden, wie dasgehirn.info berichtet.

Details	
Vorfall	Diebstahl
Ort	Bernau, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.kosmo.at• www.dasgehirn.info

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at