



Russische Männer beim Schnapseeinkauf: Zunehmender Beliebtheit erfreut sich aber billigerer Selbstgebrannter, der allerdings oft gepanscht ist und giftige Stoffe enthält

Foto: dpa

## Hauptsache blau – Russen trinken alles

Putzmittel, Rasierwasser oder Schwarzgebranntes: Ein ganzes Volk, vergiftet mit selbst gepanschem Alkohol. Die Lebenserwartung ist bereits gesunken

**ES MUSS** nicht immer Wodka sein: Das denken sich zunehmend mehr Russen – vor allem, wenn sie zu gesellschaftlichen Randgruppen zählen und wenig Geld haben.

Da aber Trinken für viele ein Teil der russischen Volksseele zu sein scheint, müssen billigere Alternativen her. Doch Flüssigkeiten wie Reiniger, Rasierwasser, medizinische Kräutertinkturen oder selbst gebrannte Schnäpse haben weit schlimmere Nachwirkungen als nur den Kater am Morgen.

Mehr als sieben Prozent aller in der Industriestadt Izhevsk untersuchten Männer zwischen 25 und 54 Jahren vergreifen sich an diesen Rauschersatzstoffen. Dadurch vergiften sich laut der Studie von Medizinern um Martin McKee vom Institut für Hygiene und

Tropenmedizin in London die Trinker mit toxischen oder ätzenden Inhaltsstoffen sowie Alkoholgehalten, die teils weit über jenen von offiziellen Spirituosen liegen.

Im Samogon genannten, hochkonzentrierten Fusel Marke Eigenbrand schwappen neben dem normalen Ethanol mitunter auch Methanol – führt in größeren Mengen etwa zu Erblindung – und andere Industrialkohole. Sie sind preiswert und erfreuen sich daher großer Beliebtheit. In den Privatspirituosen finden zudem neben Sirup, Kartoffeln oder Getreide durchaus auch ungewöhnliche Mittel wie Karbid oder Medikamente Eingang in das Gebräu.

Auf Dauer ruiniert das natürlich Leber, Herz und Hirn, dazu kommen alkoholbedingte Unfälle und Gewalttaten:

Alles Probleme, die auch „normale“ Konsumenten auf lange Sicht betreffen.

Immerhin gelten etwa 30 Prozent aller russischen Männer als Alkoholiker. Bei diesen Zahlen verwundert es nicht, dass die Lebenserwartung in Russland bereits während der 1990er Jahre gesunken ist. Männern sterben mittlerweile 4,7 und Frauen 3,4 Jahre früher als zuvor. In Deutschland stieg dagegen in dieser Zeit die von den Menschen zu erwartende Lebensspanne um jeweils mehr als drei Jahre an.

Die Politik versuchte in der Vergangenheit mehrfach gegenzusteuern. So erließ Michael Gorbatschow während seiner Amtszeit ein striktes Anti-Alkohol-Gesetz, das Produktion und Verkauf von Wodka oder Wein stark limi-

tierte sowie die Erzeugung von Samogon verbot. Viele chronische Trinker mussten sich zudem verbindlich einer Entziehungskur unterziehen.

Dieser Erlass zeitigte bald schon Erfolge: Nach seinem Inkrafttreten 1985 ging die Sterblichkeitsrate rapide zurück und erstmals nach zwei Jahrzehnten nahm auch die Lebenserwartung vorübergehend wieder zu.

Mit der Übernahme der Regierungsmacht durch Boris Jelzin wurde diese Regulierung 1992 jedoch wieder aufgehoben, der Verkauf von Spirituosen stark liberalisiert – mit den allgegenwärtig sichtbaren Folgen. Neue Hoffnung liegen nun auf dem Asketen Wladimir Putin.

■ Daniel Lingenhöhl

### @ internet

Rat und Hilfe gibt es hier:

<http://www.anonyme-alkoholiker.de/index.php>

## Fit durch den Herbst mit dem Grünzeug-ABC

**GESUND DURCH OBST & GEMÜSE**



**ZUM ABSCHLUSS** ein paar Trauben: In der letzten Folge des Grünzeug-ABC geht es um Weintrauben, Wintergemüse und einen Klassiker unter den Zitrusfrüchten.

**Weintraube:** Schon vor 5000 Jahren wurden in Ägypten Weinreben kultiviert – und dies nicht nur zur Herstellung berauschender Getränke. Auch unsere Ahnen kannten schon die gesundheitsfördernde Wirkung der Trau-

ben. Weintrauben sind reich an sekundären Pflanzenstoffen, vor allem an solchen, die sich in anderen Früchten nur in geringer Menge finden. Ellagsäure etwa, das als Krebshemmer gilt. Oder Resveratrol, das gut für die Blutgefäße ist. Ihrem hohen Anteil an Fruchtzucker verdanken Trauben zudem den Ruf als Konzentrationsförderer.

**Wirsing:** Vitamine (B,C,E) und Mineralien (Kalium, Eisen) machen das Gemüse wertvoll. Hinzu kommen Phenolsäuren und Flavonoide, denen vorbeugende Wirkung gegen Krebs zugeschrieben werden. Durch seine vielen



**Gesunder Genuss: Weintrauben sind reich an sekundären Pflanzenstoffen**

Foto: dpa

Ballaststoffe ist Wirsing zudem gut für die Darmgesundheit.

**Zitrone:** Klar, in Zitronen steckt Vitamin C. Aber die saure Frucht hat noch mehr zu bieten. Der sekundäre Pflanzenstoff Limonin, der in allen Zitrus-

früchten enthalten ist, unterstützt die Funktion der Galle und gilt als Krebs vorbeugend. Und: Die Zitrone zählt zu den besten Kaliumlieferanten.

**Zucchini:** Direkt unter der Schale befinden sich das Herz-Kreislauf-System schützende Carotinoide. Das Gemüse liefert zudem Magnesium, welches gut für die Muskeln ist. Auch das zur Blutbildung notwendige Eisen steckt in der kalorienarmen Zucchini.

**Zwiebel:** Der sekundäre Pflanzenstoff Allicin wirkt antibakteriell, ebenso wie andere schwefelhaltige Substanzen aus der Zwiebel. Flavonoide beeinflussen das Blutbild in positiver Weise. Reichlich Vitamin C, die insbesondere für Schwangere wichtige Folsäure sowie eine gute Dosis Eisen und Zink machen die Zwiebel zu einer rundum gesunden Zutat.

■ News