



Knowledge is expensive,
but realise what stupidity can cost you



Wat doet alcohol met uw brein?

Alleen kinderen en dronkaards vertellen de waarheid, zeggen ze.

Van kinderen weet ik dat niet zeker, maar wat die dronkaards betreft: dat kan wel kloppen. Wie een paar glazen alcohol drinkt, heeft moeite met liegen, wordt vrolijker, ziet de wereld stukken zorgelozer en voelt meer zelfvertrouwen. Niks mis mee, zou je zeggen. Helaas ligt dat toch een beetje anders.

Laten we eens kijken wat voor effect het heeft op ons brein als je onder invloed raakt:

- **bij vrouwen** is dat vanaf twee glazen en
- **bij mannen** vanaf drie.

Alcohol werkt vooral in op onze remmende hersencellen. Het maakt deze nog krachtiger. Wie drinkt, remt daardoor de werking van hersencellen die zorgen voor intelligentie functioneren.

Kortom, we worden een beetje dommer.

Liegen heeft namelijk een belangrijke sociale functie. Juist doordat we het liegen beheersen, zijn mensen (sociaal) zo succesvol. Stel je voor dat we elkaar altijd maar ongezouten de waarheid zouden vertellen... aai, aai ..

Alcohol werkt ook in op de structuur die dieper in ons brein ligt: de nucleus accumbens, ook wel het 'pretcentrum' genoemd. **Het verhoogt daar de activiteit.** Geen wonder dat we ons even gelukkiger voelen als we wat glazen achteroverslaan. Even ja, want dit geldt alleen als de alcoholspiegel stijgt. (oeeps) Stop je met drinken, dan verdwijnt al snel dat heerlijke, zorgeloze gevoel dat je na een paar wijntjes ervaart. Die zorgeloosheid wordt veroorzaakt door een ander effect van alcohol: **het remt de breinsystemen die te maken hebben met angst.** Die zitten vooral in het voorste gedeelte van ons brein, die frontale hersenen. Deze zijn bij ons het grootst van alle zoogdieren. Daardoor zijn we zo slim, kunnen we goed plannen en houden we onze emoties onder controle. Maar na een paar glazen alcohol voelen we nauwelijks meer angst en baart de toekomst ons minder zorgen. We krijgen ook zomaar meer zelfvertrouwen.

Oftewel: we overschatten onszelf behoorlijk, en kunnen zelfs agressief worden. Vandaar dat dronken en aangeschoten mensen vaak domme en gevaarlijke dingen doen.

Wat doet alcohol met uw brein?

30-12-2008 pag. 1

Tja, en dan heb ik het hier alleen nog maar over wat alcohol met ons brein doet. Het effect op onze lichamelijke gezondheid is ook enorm. Ik kan dan ook niet anders dan benadrukken: **drink niet of drink toch niet te veel**. Maximaal drie glazen per dag en zeker geen sterke drank. Maak er in ieder geval een leuk eindejaar van... ik ga zeker een glaasje **“champagne”** drinken...

Wat doet alcohol met uw brein?

30-12-2008 pag. 2



Eddy Claesen

Family Business Advisor - Mediator

Accountant - Tax Consultant

Kuilenstraat 16 • B-3600 Genk
tel.: +32 89 32 91 10 • fax: +32 89 32 91 19
eddy.claesen@claesen.be • www.claesen.be