

Alkohol – Genuss oder Gefahr? Das müssen Sie wissen

04.05.18

Fördert ein Glas Wein am Abend die Gesundheit? Und wie viel Alkohol sollte man höchstens zu sich nehmen? Das sind die Fakten.

„An extra glass of wine a day will shorten your life by 30 minutes“, titelte der englische „Guardian“ vor Kurzem. Keine acht Wochen zuvor konnte man in der amerikanischen „Daily News“ lesen, dass moderater Alkoholgenuss ein entscheidender Schlüssel für ein langes Leben sei. Beiden Meldungen lagen wissenschaftliche Studien zugrunde. Was denn nun?

Zunächst ein paar Fakten: **Erwachsene in Deutschland trinken jährlich im Schnitt 10,7 Liter Alkohol.** Das entspricht rund 165 Gramm pro Woche. Die Standardempfehlungen, die aus gesundheitlichen Gründen nicht überschritten werden sollten, sind in verschiedenen Ländern unterschiedlich.

Die deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) empfiehlt: Gesunde Männer sollten pro Tag nicht mehr als 24 g Alkohol zu sich nehmen, das entspricht einem halben Liter Bier oder einem viertel Liter Wein. Bei gesunden Frauen liegt die gefahrenarme Dosis, so der Fachbegriff, bei der Hälfte, also bei 12 g reinem Alkohol täglich. Das entspricht einem viertel Liter Bier oder einem Achtel Liter Wein.

Der Alkohol sollte zu den Mahlzeiten getrunken werden und an maximal fünf Tagen pro Woche. Die Obergrenze für Männer beläuft sich damit auf 120 g Alkohol pro Woche.

In Amerika darf man etwas mehr trinken. Auch die Inhalte der Gläser sind in verschiedenen Ländern unterschiedlich. Die Schweizer rechnen mit 10 g Alkohol pro Glas, die Amerikaner mit 14 g pro Glas. In den USA werden Männern zwei Glas Wein zugestanden. Auch in den USA und in der Schweiz sollen Frauen nur die Hälfte trinken.

Anders in Frankreich. Dort dürfen aus medizinischer Sicht beide Geschlechter gleichviel Alkohol konsumieren. Damit sind die Franzosen mit ihren Empfehlungen übrigens konform mit einer brandaktuellen Studie. In deren Licht scheint das gerechtfertigt.

Einem internationalen Forscherteam, das zuletzt im renommierten medizinischen Fachblatt „The Lancet“ publiziert hat, ist das alles zu viel Alkohol. Auch zahlreiche Wissenschaftler aus Deutschland waren daran beteiligt. Insgesamt wurden 83 Studien aus 19 wohlhabenderen Ländern ausgewertet und knapp 600.000 Teilnehmer erfasst. Der Alkoholkonsum der nicht abstinent lebenden Probanden wurde ein Jahr lang dokumentiert und die Teilnehmer regelmäßig untersucht.

Die Ergebnisse ließen aufhorchen: Ab einer Alkoholmenge von 100 g in der Woche verkürzte der Alkohol sowohl bei Männern als auch bei Frauen die Lebenserwartung. Das Fazit: Männer und Frauen dürfen gleichviel oder besser gesagt gleichwenig trinken: nämlich maximal jene 100 g Alkohol pro Woche. Männer sollten gegenüber der bisherigen Meinung der Experten also vorsichtiger mit beim Alkoholkonsum sein. Frauen wird das eine oder andere Glas mehr zugestanden.

Alkohol ist nicht gesundheitsfördernd

Mein Rat: Alkohol zu trinken, um einen gesundheitlichen Nutzen zu erzielen, sollte man lassen. Es ist offenbar eine Mär, dass das Glas Rotwein am Abend gesund für Herz und Gefäße ist. Kardiologen und Gefäßspezialisten gehen heute davon aus, dass Alkohol doch keine herz- und gefäßschützende Wirkung besitzt.

Wer herzgesund bleiben will, braucht dazu keinen Alkohol. Es gibt keine gesundheitliche Legitimation für das Trinken. Frühere häufig beschriebene Gesundheitswirkungen des Alkohols sind wahrscheinlich das Ergebnis von Fehlern in der Statistik, folgert das renommierte „British Medical Journal“.

Richtig ist: Wer weniger Alkohol trinkt, hat ein niedrigeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Schlaganfälle und Herzinfarkte sowie Herzleistungsschwäche. Ich schließe mich deshalb der Schlussfolgerung der Studie an, dass der Konsum von Alkohol in einer Menge, die bislang als sicher galt, tatsächlich mit mehreren ungünstigen gesundheitlichen Folgen und einer niedrigeren Lebenserwartung einhergeht.

Und aufgrund eines Mechanismus des Stoffwechsels kann Alkohol sogar Krebs begünstigen. Über Alkohol aufgenommenes Ethanol wird durch den Biokatalysator Alkohol-Dehydrogenase (ADH) in Acetaldehyd umgewandelt. Man geht davon aus, dass der Stoffwechsel-Metabolit Acetaldehyd die Erbsubstanz DNA schädigt.

Medizinisch kann das nur heißen: Weniger ist mehr! Wer sein Gesundheits- und Krebsrisiko verringern will, sollte Alkohol in Maßen trinken. Und wenn Sie bisher keinen getrunken haben, dann fangen Sie am besten gar nicht erst damit an. Denn wahr ist: Es gibt keine Menge an Alkohol, die völlig bedenkenlos konsumiert werden kann.