

Alkohol und seine unterschätzten Folgen

«Es gibt keine ärztliche Empfehlung zum Alkoholkonsum!»

Alkoholkonsum erhöht das Risiko sowohl für Herz-Kreislauf-Erkrankungen als auch für Krebs. Die geringfügigen positiven Effekte eines sehr moderaten Alkoholkonsums fallen deshalb kaum ins Gewicht.

Es mag zwei, drei Jahre her sein, da verkündete ein Herr Gast (leider konnte sein Name nicht mehr eruiert werden) bei «Markus Lanz», der Meinungsmacher-Sendung schlechthin im deutschen Fernsehen, aus voller Überzeugung, dass Alkohol zwar ein gewisses Krebsrisiko mit sich bringe, dafür aber eine protektive Wirkung habe in Bezug auf Herzinfarkte. Und da nun mal die Wahrscheinlichkeit, einen Herzinfarkt zu erleiden, bedeutend grösser sei, empfahl er aus seiner Logik heraus den regelmässigen Konsum von Alkohol. Widerspruch aus der Runde gab es keinen, auch nicht vom Moderator.

Alkoholkonsum als das kleinere oder gar als notwendiges Übel? Oder womöglich sogar als Arzneimittel mit gewissen «Nebenwirkungen»? Da stellt sich als Erstes die Frage, ob ein Medikament mit derartigen Nebenwirkungen überhaupt zugelassen würde.

Fachlich gilt es auf zwei grundsätzliche Fehlüberlegungen hinzuweisen:

Zunächst geht es um die Grundhaltung, mögliche positive Effekte (in diesem Fall des Alkoholkonsums) gegen negative Auswirkungen aufzurechnen, ohne dabei andere Mittel und Massnahmen in Betracht zu ziehen, die einen präventiven Charakter haben, im Hinblick auf gravierende Krankheiten wie etwa verschiedene Arten von Krebs, aber kein erhöhtes Risiko aufweisen. Eine ausgewogene, gesunde Ernährung, Bewegung, ein gesunder Lebenswandel – all dies sind Faktoren, die eine positive Rolle spielen können.

TV-Zuschauerinnen und -Zuschauer zu verunsichern, die häufig nicht wissen können, was unter dem Strich in Bezug auf die Gesundheit am besten ist – ja, ihnen gar einzureden, dass sie wohl oder übel besser ein erhöhtes Krebsrisiko in Kauf nehmen, um ihr Leben zu verlängern –, ist sowohl unverantwortlich als auch falsch, denn aktuelle Kenntnisse zeigen ein anderes Bild.

Erhöhtes Risiko für Schlaganfall, tödliches Aorten-Aneurysma, Vorhofflimmern und schrumpfendes Hirnvolumen

Ein paar Fakten aus Studien untermauern dies eindrücklich:

- Eine grosse internationale Übersichtsstudie – die Forschenden analysierten 83 Studien aus 19 Ländern, an denen nahezu 600 000 Personen teilnahmen – hat aufgezeigt, dass der wöchentliche Konsum von mehr als 100 Gramm reinem Alkohol zu einer höheren Wahrscheinlichkeit führt, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu entwickeln, sowie ein erhöhtes Sterberisiko mit sich bringt. Rund fünfeinhalb Gläser Wein oder zweieinhalb Liter Bier reichen, um diese Grenze zu überschreiten. Zwar ist Alkoholkonsum «mit einem leicht geringeren Risiko für nicht tödliche Herzinfarkte verbunden, aber das muss gegen das höhere Risiko anderer schwerer – und möglicherweise tödlicher – Herz-Kreislauf-Erkrankungen abgewogen werden», so Angela Wood von der Universität Cambridge. Ein höheres Risiko besteht beispielsweise für Schlaganfall, Herzschwäche, Bluthochdruck und ein tödliches Aorten-Aneurysma.
- Regelmässiger Alkoholkonsum erhöht das Risiko für Vorhofflimmern – und zwar bereits bei geringen Mengen und auch bei Personen ohne Vorerkrankungen. Zu dieser Erkenntnis gelangten Forschende des Universitären Herz- und Gefässzentrums Hamburg (UHZ), basierend auf der Beobachtung von 100 000 Menschen, die zuvor nie unter Vorhofflimmern gelitten hatten. Nach 14 Jahren brachte die Analyse gemäss Dr. med. Dora Csengeri vom erwähnten Zentrum u. a. folgendes Ergebnis hervor: «Die Personen mit dem moderaten Alkoholkonsum hatten im Vergleich zu abstinenten Menschen ein 16 Prozent höheres Risiko, an Vorhofflimmern zu erkranken.» Und sie erläutert weiter: «In Bezug auf Vorhofflimmern muss man vom regelmässigen Konsum selbst kleiner Mengen abraten.» Die mögliche positive Folge von geringen Mengen Alkohol in Bezug auf Herzinsuffizienz- und Herzinfarkttrisiko – 20 Gramm Alkohol haben gemäss Csengeri eine gewisse protektive Wirkung – steht dadurch in einem anderen Licht da. Auch in Bezug auf andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen sieht die Bilanz wie bereits erwähnt schlecht aus. Entsprechend bringt es Dr. med. Andreas Götte vom UHZ auf den Punkt: «Es gibt keine ärztliche Empfehlung zum Alkoholkonsum!»
- Ein, zwei Feierabendbiere oder ein, zwei abendliche Gläser Wein können bereits genügen, um einen Rückgang des Hirnvolumens sowie eine Störung von Nervenfasern und Nervenzellen zu bewirken – und damit eine vorzeitige Alterung des Gehirns. Das hat eine Studie der Perelman School of Medicine in Philadelphia gezeigt, die über 36 000 Personen im Alter von 40 bis 69 Jahren mit einbezog. Dabei kamen die Forschenden zum Schluss, dass bereits ein oder zwei Einheiten Alkohol am Tag einen Rückgang des Volumens der weissen und grauen Hirnsubstanz bewirken können, der einer Alterung des Gehirns von zwei Jahren entspricht (bei zwei bis drei Einheiten täglich kann dieser Wert sogar auf dreieinhalb Jahre steigen).

Dies ist insofern neu, als man bisher davon ausging, dass bloss Personen mit chronischem Alkoholmissbrauch aufgrund der häufigen Alkoholexzesse derartige Veränderungen des Hirnvolumens aufweisen würden.

Alkoholkonsum als gesundheitsförderlich zu bezeichnen, entbehrt deshalb einer seriösen Grundlage, denn die Wahrscheinlichkeit von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs steigt und gleichzeitig nimmt das Hirnvolumen ab.

Aus dem oben ausgeführten Wissensstand resultiert gar die Erkenntnis, dass die empfohlene Maximalmenge beim Alkoholkonsum nicht erhöht, sondern gesenkt werden sollte, da sie in vielen Ländern klar bei über 100 Gramm liegt. Dies ist die Botschaft, die definitiv (mehr) Medienöffentlichkeit verdienen würde.

Zürich, März 2023 / Das Team der ZFPS

Quellen

- Ärzteblatt: Studie: Chronischer Alkoholkonsum verkleinert das Gehirn bereits in geringer Menge
In: aerzteblatt.de, 30.3.2022.
- Biddinger, Kiran J.: Association of Habitual Alcohol Intake With Risk of Cardiovascular Disease.
In: JAMA Network Open, 25.3.2022, 12 S.
- Daviet, Remi et al.: Associations between alcohol consumption and gray and white matter volumes in the UK Biobank. In: Nature Communications, 2022, 7 S.
- Deutsche Herzstiftung: Vorhofflimmern: Bereits geringe Mengen Alkohol erhöhen das Risiko.
In: herzstiftung.de, aufgerufen am 16.3.2023.
- DPA: Schon geringe Menge Alkohol steigert Sterberisiko. In: nau.ch, 13.4.2018.
- Wood, Angela M. et al.: Risk thresholds for alcohol consumption: combined analysis of individual-participant data for 599 912 current drinkers in 83 prospective studies. In: The Lancet, 14.4.2018, S. 1513–1523.



Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs
Schindlersteig 5, 8006 Zürich, Telefon 044 271 87 23, info@zfps.ch, www.zfps.ch