

ZFPS-Newsletter | April 2025

Sensibilisierung für ein noch zu wenig bekanntes Phänomen

Alkoholkonsum erhöht das Risiko für sieben Arten von Krebs

Der Konsum von Alkohol ist in der Schweiz verbreitet und gesellschaftlich weitgehend akzeptiert. Den meisten Menschen ist bekannt, dass Alkohol der Gesundheit schaden kann. Weniger bekannt ist, dass Alkohol zu den drei bedeutendsten Risikofaktoren für die Entstehung von sieben Krebsarten zählt. Daher sind Information und Sensibilisierung von grosser Bedeutung. Die ZFPS macht dies unter anderem mit der Website [Alkohol und Krebs](#).

In Gesprächen mit Alkohol konsumierenden Personen zeigt sich, dass zwar das allgemeine Schadenspotenzial von alkoholischen Getränken bekannt ist, nicht aber das erhöhte Risiko für eine Krebserkrankung.

Gemäss Informationen der WHO aus dem Jahr 2023 sind alkoholbedingte Gesundheitsschäden sowie vorzeitige Todesfälle weltweit nirgends so verbreitet wie in Europa. Alkohol ist in der Schweiz die am häufigsten konsumierte psychoaktive Substanz: 2023 wurden in der Schweiz pro Kopf insgesamt 8,0 Liter reinen Alkohols konsumiert. Dabei ist der tägliche Konsum von Alkohol bei Männern fast doppelt so hoch wie bei Frauen (Monam, Zugriff 2025).

Alkohol erhöht das Krebsrisiko

Angaben aus Deutschland zu alkoholbedingten Krebsneuerkrankungen im Jahr 2022 zeigen den Zusammenhang zwischen dem Konsum von Alkohol und verschiedenen Krebsarten auf. Dabei lassen sich Unterschiede zwischen Frauen und Männern feststellen: Unter den Krebserkrankungen, die auf Alkoholkonsum zurückzuführen sind, macht bei Frauen Brustkrebs mit 58 Prozent den mit Abstand grössten Teil aus, gefolgt von Darmkrebs mit 16 Prozent und Leberkrebs mit 11 Prozent. Bei Männern nimmt Darmkrebs mit 58 Prozent den Höchstwert ein, danach folgen Mundhöhlen-/Rachenkrebs mit 20 Prozent und Leberkrebs mit 12 Prozent (Schaller et al., 2022). Die Zahlen für die Schweiz dürften vergleichbar aussehen. Gemäss der Krebsliga Schweiz sind hierzulande zwischen 4 Prozent und 8 Prozent aller Krebsfälle alkoholbedingt, was jährlich etwa 1600 bis 3200 Krebserkrankungen entspricht.

Warum Alkohol Krebs verursacht

Ob täglicher oder episodisch risikoreicher Konsum: Bereits geringe Mengen Alkohol begünstigen Krebs. Dabei spielt die Art des alkoholischen Getränks – also ob Bier, Wein oder Schnaps – keine Rolle. Entscheidend ist die Menge reinen Alkohols (Ethanol), die im Getränk enthalten ist.

Es gibt mehrere Mechanismen, über die der Konsum von Alkohol Krebs verursachen kann, wobei noch nicht alle vollständig erklärt werden können. Weitere Erkenntnisse über die karzinogenen Eigenschaften von Alkohol und seiner Metaboliten werden die künftige Forschung beeinflussen. Bereits heute besteht jedoch Bedarf an umfassenden Strategien zur Kontrolle des Alkoholkonsums und zur Krebsprävention, um die durch Alkohol verursachte Krebsbelastung zu verringern.

Der Zusammenhang zwischen Alkoholkonsum und der Entstehung von Krebs ist gut dokumentiert und lässt sich so erklären:

1. **Chemische Veränderungen im Körper:** Wenn Alkohol (Ethanol) im Körper abgebaut wird, entsteht Acetaldehyd, eine chemische Verbindung, die als krebserregend gilt. Acetaldehyd kann DNA-Schäden verursachen und verhindern, dass Zellen diese Schäden reparieren.
2. **Beeinträchtigung des Immunsystems:** Alkohol kann das Immunsystem schwächen, was es dem Körper erschwert, Krebszellen zu erkennen und zu bekämpfen.
3. **Erhöhung der Hormonspiegel:** Bei Frauen kann Alkoholkonsum die Spiegel bestimmter Hormone wie Östrogen erhöhen, was mit einem grösseren Risiko für hormonabhängige Krebsarten wie Brustkrebs einhergeht.
4. **Förderung von Entzündungen:** Chronischer Alkoholkonsum kann zu lang anhaltenden Entzündungen führen, die im Lauf der Zeit die Entstehung von Krebs begünstigen können.
5. **Schädigung von Geweben:** Alkohol kann die Schleimhäute in Mund, Rachen, Speiseröhre und Magen reizen und schädigen, was das Risiko für Krebs in diesen Bereichen erhöht.

Durch diese Mechanismen kann der Konsum von Alkohol das Risiko für verschiedene Krebsarten erhöhen. Gemäss der WHO gibt es keine «sichere» Konsummenge für Alkohol, die frei von Krebsrisiken wäre, und das Risiko steigt mit der Menge des konsumierten Alkohols. Es ist deshalb wichtig, sich dieser Gesundheitsgefahren bewusst zu sein und sich beim eigenen Alkoholkonsum zu mässigen.

Massnahmen der Sensibilisierung im Kanton Zürich

Ziel ist es, das Bewusstsein für diese Problematik in der Bevölkerung nachhaltig zu stärken und einen verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol zu fördern. Die Sensibilisierungskampagne richtet sich in einem ersten Schritt an die Zielgruppe 50+, da diese für das Thema Gesundheit bzw. Krankheit am empfänglichsten ist.

Dies geschieht unter anderem durch Publikationen in Fachzeitschriften sowie durch die breite Verteilung eines Informationsflyers im Postkartenformat und eines Plakats. Neben der Wissensvermittlung werden alltagsnahe und einfach umsetzbare Handlungsvorschläge aufgezeigt. Über einen QR-Code gelangen Interessierte direkt auf die Website [Alkohol und Krebs](#).

Dort finden sie Wissenswertes zum Thema, Handlungsempfehlungen sowie Hinweise zu Beratungsstellen.

Haben Sie Interesse, diese wichtigen Gesundheitsinformationen zu verbreiten?

Der Informationsflyer sowie das Plakat können kostenlos über die [ZFPS-Website](#) oder über info@zfps.ch bestellt werden.

Quellen:

Monam (Zugriff 2025). <https://ind.obsan.admin.ch/indicator/monam/alkoholverkauf-pro-kopf>
Schaller, K., Kahnert, S., García-Verdugo, Dr. R., Treede, Dr. I., Graen, L., & Ouédraogo, Dr. N. (2022).
[Alkoholatlas Deutschland 2022](#)
WHO. (2023). Alcohol. <https://www.who.int/health-topics/alcohol>



Zürcher Fachstelle zur Prävention
des Suchtmittelmissbrauchs

Schindlersteig 5, 8006 Zürich
Telefon 044 271 87 23
info@zfps.ch, www.zfps.ch