



Alkoholkonsum: «Weniger ist besser»

2. März 2026

Jede Person soll frei entscheiden können, ob sie psychoaktive Substanzen wie Alkohol konsumiert oder nicht. Um diese Entscheidung zu unterstützen, sind Informationen über die Substanz, ihre Wirkungen, möglichen Nutzen und Risiken hilfreich.

Im Jahr 2018 veröffentlichte die EKAL (die Eidgenössische Kommission für Alkoholfragen) eine Orientierungshilfe für einen risikoärmeren Alkoholkonsum (max. 5 Standardgläser pro Woche für Frauen und 10 für Männer), die auf dem damaligen Wissensstand basierte. Diese Orientierungswerte haben ihre Gültigkeit verloren. Neue epidemiologische Daten zeigen, dass selbst der Konsum von einem Standardglas pro Tag das Risiko bestimmter Krebserkrankungen deutlich erhöht. Zudem zeigen die Daten, dass die verbreitete Annahme «Ein Glas Wein ist gut fürs Herz» nicht zutrifft. Sie basierte auf methodologisch fragwürdigen Studien. Vor diesem Hintergrund erscheint die Haltung «Weniger ist besser» angemessen.

Für viele Menschen in der Schweiz sind alkoholhaltige Getränke ein Kulturgut. Alkohol kann ein Genussmittel sein, und Alkoholkonsum hat für die Konsumentin und den Konsumenten in gewissen Lebenssituationen durchaus erwünschte Effekte: Er kann berauschen, Hemmungen lösen, soziale Kontakte erleichtern oder Geselligkeit fördern.

Gibt es einen risikofreien Alkoholkonsum?

Epidemiologische Arbeiten haben lange Zeit darauf hingedeutet, dass geringer Alkoholkonsum kein Gesundheitsrisiko darstellt und sogar eine für die Herzgesundheit förderliche Wirkung hat. Dem ist aber nicht so. Heute kommt die Wissenschaft zu einem eindeutig anderen Befund: Auch bisher als risikoarm bezeichneter Alkoholkonsum erhöht insbesondere die Wahrscheinlichkeit an Krebs zu erkranken.

Dies wird aus der Aufarbeitung des Forschungsstands zum Alkoholkonsum der EKSND deutlich (vgl. [EKSND: Alkohol und Gesundheit. Stand der Kenntnisse, 2026](#)).

Der Konsum von Alkohol trägt zur Entstehung von mehr als 200 Krankheiten bei (z. B. Leberzirrhose, Pankreatitis, Bluthochdruck, Herzinsuffizienz, Schlaganfall, Diabetes), insbesondere bei übermässigem Konsum, sei er punktuell oder chronisch. Grundsätzlich steigt das Risiko mit der Häufigkeit und der Menge des konsumierten Alkohols. Die Risiken eines gelegentlichen und geringen Konsums können derzeit nicht abgeschätzt werden. Der Konsum von 1 Standardglas pro Tag erhöht jedoch das Krebsrisiko, insbesondere für Krebsarten des Mund- und Rachenraums, des Kehlkopfs, der Speiseröhre, der Brust, der Leber und des Dickdarms.



Lohnt es sich, weniger zu konsumieren?

Personen, die ihren Alkoholkonsum reduzieren oder darauf verzichten, berichten meist rasch über positive gesundheitliche Effekte, darunter bessere Schlafqualität, mehr Energie, gesteigerte Libido, ein verbessertes Hautbild sowie Gewichtsreduktion durch geringere Kalorienaufnahme. Zudem werden eine Senkung von Blutdruck, Cholesterin und Blutzucker sowie eine Stärkung des Immunsystems beschrieben.

Für die eigene Gesundheit ist es am sichersten, keinen Alkohol zu trinken, insbesondere in bestimmten Lebenssituationen: in der Pubertät, bei Schwangerschaft oder in der Stillzeit, bei Einnahme von Medikamenten wegen problematischen Wechselwirkungen, beim Lenken von Fahrzeugen und bei risikoreichen beruflichen Tätigkeiten oder sportlichen Aktivitäten. Zu wenig bekannt sind insbesondere die Risiken auch von geringstem Alkoholkonsum während der Schwangerschaft aufgrund der unmittelbaren toxischen Wirkung von Ethanol auf den Fötus. Das fetale Alkoholsyndrom (FASD) ist eine der häufigsten vorgeburtlichen Behinderungen.

Für immer mehr Menschen ist «weniger besser»

Die Konsumgewohnheiten verändern sich. Immer mehr Menschen in der Schweiz hinterfragen und reduzieren ihren Alkoholkonsum. Seit 2001 ist der durchschnittliche jährliche Verkauf von reinem Trinkalkohol von 10,6 Liter auf 7,6 Liter pro Kopf (2024) zurückgegangen.

Es gibt viele Arten, etwas für die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden zu tun. Weniger Alkohol zu trinken ist eine davon. Es liegt an jedem Einzelnen, eine informierte Entscheidung über seinen Alkoholkonsum zu treffen. Auf jeden Fall gilt: «Weniger ist besser.»

Die Eidgenössische Kommission für Fragen zu Sucht und Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (EKSN) greift aktuelle Entwicklungen aus der Alkoholforschung auf. Sie veröffentlicht im März 2026 zwei Dokumente zu Alkohol: 1. Grundlagendokument „Alkohol und Gesundheit“ 2. Informationen zum individuellem Alkoholkonsum „Weniger ist besser“.

Im der zweiten Jahreshälfte 2026 folgt ein Bericht, der die bestehenden strukturellen und gesetzlichen Rahmenbedingungen im Bereich Alkohol systematisch darstellt.

Eidgenössische Kommission für Fragen zu Sucht und Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (EKSN)

E-Mail: office@eksn.admin.ch