Zeitschrift: SuchtMagazin
Herausgeber: Infodrog
Band: 42 (2016)
Heft: 5

Rubrik: Fazit : ForschungsSpiegel von Sucht Schweiz

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Fazit. *ForschungsSpiegel von Sucht Schweiz*

Schutzwirkung moderaten Alkoholkonsums: Pro und Kontra

Der Volksmund glaubt es schon lange zu wissen: Regelmässig ein Glas Wein schützt vor (Herz-)Krankheiten. Die Forschergemeinde ist sich da schon weniger einig. Während es eine lange Liste von Publikationen gibt, welche die protektive Wirkung von moderatem Alkoholkonsum belegen, werden auch immer wieder Stimmen laut, die dies bezweifeln, da die gefundenen Zusammenhänge nicht unbedingt ursächlich dem Alkoholkonsum zuzuschreiben sein sollen. Auf welche wissenschaftlichen Evidenzen berufen sich die VertreterInnen dieser beiden Lager?

Die Kontroverse

Eine Vielzahl von Studien weist darauf hin, dass massvoller Alkoholkonsum das allgemeine Sterberisiko verringert.[1] Diese Beziehung kommt mit der sog. J-Kurve zum Ausdruck. Eine J-Kurve kommt zustande, wenn sowohl kein Konsum wie auch ein hoher Konsum mit einer höheren Sterblichkeit korreliert ist, als ein moderater Konsum. Beim Alkoholkonsum zeigt dies, dass bezogen auf die Gesamtbevölkerung die positiven Auswirkungen eines massvollen Alkoholkonsums auf gewisse Krankheiten – vor allem Herzkrankheiten – die bestehenden negativen Folgen in Form von verschiedenen Krebsarten kompensieren. Demzufolge ist das relative Sterberisiko für solche Krankheiten bei einem geringen bis moderaten Konsum von Alkohol verglichen mit einem höheren bzw. gar keinem Konsum am geringsten. Bei exzessivem Alkoholkonsum hingegen erhöht sich die Gefahr zahlreicher Risikofaktoren stetig mit der Alkoholmenge. Klar ist, dass der Alkoholkonsum insgesamt mehr negative als positive Auswirkungen hat. Diskutiert wird jedoch, ob moderater Alkoholkonsum auch positive Effekte haben kann.

Eine Reihe von AutorInnen stellt sich gegen die Annahme positiver Wirkungen und zweifelt eine kausale Beziehung zwischen Alkoholkonsum und geringerem Sterberisiko an.[2] Das am weitesten verbreitete Gegenargument gegen die protektiven Eigenschaften leichten bis moderaten Alkoholkonsums betrifft den Vergleich dieser Konsumgruppe mit einer Vergleichsgruppe bestehend aus Abstinenten und ehemaligen Trinkenden. Bei diesem Vorgehen werden ganz unterschiedliche Personengruppen in einer Vergleichsgruppe vereint. Darin finden sich einerseits Personen, die sich bewusst oder aus gesundheitlichen bzw. religiösen Gründen dazu entschlossen haben, nicht zu trinken, andererseits aber auch jene, die zwar in der Vergangenheit getrunken haben, aktuell jedoch nicht trinken. Neuere Ergebnisse, die Lebenszeit-Abstinente und ehemals Konsumierende trennen, zeigen jedoch, dass sowohl ehemals Trinkende, die unter Umständen aufgrund von gesundheitlichen Beschwerden mit dem Trinken aufgehört haben, wie auch Abstinente, welche teilweise das Trinken ebenfalls aufgrund von Gesundheitsproblemen unterlassen, generell über eine schlechtere Gesundheit verfügen bzw. ein weniger gesundes Leben führen als leicht bis moderat Trinkende. Vor diesem Hintergrund kann es also sein, dass die Unterschiede in diesen Gruppen eher auf andere Faktoren als den Alkoholkonsum zurückzuführen sind. Die angeblichen protektiven Wirkungen von Alkohol in kleinen Mengen würden entsprechend im Wesentlichen durch die Unterschiede in den verschiedenen Gruppen zustande kommen.

Kritik an Studien zur protektiven Wirkung...

Stockwell und KollegInnen[3] untersuchten in einer Meta-Analyse Studien zur protektiven Wirkung von Alkohol, den Einfluss der ehemalig oder gelegentlich Trinkenden in der Referenzgruppe der «Abstinenten». Untersucht wurde dies im Hinblick auf das allgemeine Sterberisiko bei einem moderaten Alkoholkonsum bis maximal 20 Gramm reinem Alkohol pro Tag. Wurden die Ergebnisse der Studien bezüglich der Verzerrung innerhalb der Referenzgruppe korrigiert, verschwand die schützende Wirkung von moderatem Alkoholkonsum weitgehend. Gleichzeitig stellten die AutorInnen fest, dass ehemals Trinkende ein signifikant höheres Sterberisiko im Vergleich zu Abstinenten haben, was das Herausbilden der J-förmigen Kurve zusätzlich fördert. Folglich wird in den Schlussfolgerungen der Studie zu einer skeptischen Haltung bezüglich der protektiven Wirkung von moderatem Alkoholkonsum geraten.

Die Studie von Stockwell et al. wurde in der Folge im Forum der *Boston University School of Medecine on Lifestyle & Health*[4] umfassend kritisiert (voreingenommene Auswahl von Studien, Nichtberücksichtigen von Evidenzen bspw. zur unterschiedlichen Wirkung von Wein im Vergleich mit anderen alkoholischen Getränken etc.) bis zu dem Punkt, an dem den AutorInnen unterstellt wurde, die wissenschaftlichen Daten in einer Weise verwendet und interpretiert zu haben, die ihre eigene Position und Haltung stützt, namentlich dass Alkoholkonsum keine protektive Wirkung zugeschrieben werden kann.

Aber auch ein Beitrag von Hans Olav Fekjaer in Addiction[5] unterzieht die Behauptung der protektiven Wirkung moderaten Alkoholkonsums einer kritischen Analyse und zeigt dabei weitere Punkte auf, die zu Zweifel an der schützenden Wirkung Anlass geben. Zum einen weist er darauf hin, dass sowohl ehemalig Trinkende als auch Abstinente eine zweifelhafte Referenzgruppe darstellen, da diese generell einen weniger gesunden Lebensstil pflegen als leicht bis moderat Trinkende. Moderater Alkoholkonsum gelte als Indikator für einen optimalen sozialen Status und einen generell gesunden Lebensstil, beides Faktoren, die das allgemeine Sterberisiko sinken lassen. Folglich ist es nicht das Trinkverhalten per se, sondern vielmehr eine Reihe weiterer gesundheitsrelevanter Verhaltensweisen, die für das geringere Sterberisiko bei leicht bis moderat Trinkenden verantwortlich sein können.

Weiter weist Fekjear auf das Fehlen eines plausiblen biologischen Mechanismus hin, der die behauptete Schutzwirkung zu erklären vermag. Die Skepsis basiert nicht zuletzt auch darauf,

dass sich vielen Studien zufolge die protektive Wirkung für eine lange Liste denkbar unterschiedlicher Krankheiten, deren Zusammenhang mit Alkoholkonsum schleierhaft ist, finden lässt, u.a. Asthma, Übergewicht oder Lungenkrebs. Zudem steht die J-Kurve der sonst im Hinblick auf Schadstoffe beobachteten klaren Dosis-Wirkungs-Beziehung entgegen und auch dies weckt Zweifel an der Hypothese eines protektiven Effekts bei moderatem Konsum.

...und die Gegenargumente

Solchen Einwänden und Vorbehalten Rechnung tragend, wurden Meta-Analysen durchgeführt, die neben dem Alkoholkonsum zahlreiche weitere Einflussfaktoren auf die Sterblichkeit berücksichtigen. Durch diese Korrekturen wurde der nützliche Effekt zwar abgeschwächt, er blieb aber bestehen.[6] Zudem führen die BefürworterInnen der J-Kurve an, dass die protektive Wirkung durchaus durch biologische Mechanismen und Biomarker erklärt werden kann. Allerdings beschränken sich diese Wirkmechanismen primär auf kardiovaskuläre Erkrankungen. Für die Mehrzahl der übrigen Krankheiten, für die Fekjaer das Bestehen eines solchen Mechanismus anzweifelt, scheint es in der Tat schwierig, einen biologischen Zusammenhang zwischen Alkoholkonsum und der Erkrankung herzustellen.

Alkohol ist nicht gleich Alkohol

Studien, die die spezifische Wirkung von Bier, Wein und Spirituosen auf die Gesundheit getrennt untersuchten, kommen zum Schluss, dass die oben beschriebene J-förmige Kurve für kardiovaskuläre Krankheiten primär mit Weinkonsum in Verbindung gebracht wird. Mehreren Studien zufolge findet sich die maximale Risikoreduktion für Herz-Kreislauf-Krankheiten von über 30% bei einem Konsum von rund 25 Gramm reinem Alkohol pro Tag in Form von Wein.[7]

Zwar scheint Alkohol in geringen Dosen generell eine gefässschützende Wirkung zu haben, was gemäss den Studien wohl auf die entzündungshemmende Wirkung des Alkohols zurückgeführt werden kann, die protektive Wirkung von moderatem Weinkonsum ist jedoch eventuell etwas ausgeprägter. Gestützt wird dies durch den Nachweis biologischer Wirkmechanismen, da bei Wein die Wirkung der sog. Polyphenole hinzukommt und diese Inhaltsstoffe u. a. die Ablagerung von Cholesterin an den Gefässwänden vermindern, was die zusätzliche gesundheitsrelevante Bedeutung des Weins erklären kann.

Generell beschränken sich die positiven Ergebnisse des Alkoholkonsums jedoch auf ein bestimmtes Trinkmuster: einen regelmässigen moderaten Konsum. Rauschtrinken hingegen erhöht das Sterberisiko, auch wenn die konsumierte Gesamtmenge nicht höher ist als beim moderaten Konsum. Und trotz dieser positiven Ergebnisse darf nicht unterschlagen werden, dass WeintrinkerInnen mehrheitlich einer besser situierten sozialen Schicht angehören, die generell einen gesünderen Lebensstil haben, der bereits für sich genommen nicht unerheblich an den geschilderten Ergebnissen beteiligt sein dürfte.

Bedeutung für die Prävention

Auch wenn es aus nachvollziehbaren Gründen (Kosten, ethische Bedenken) keine randomisierten kontrollierten Studien zur protektiven Wirkung gibt und die vorhandenen Evidenzen aus Beobachtungs-/Kohortenstudien gewonnen wurden, so deutet einiges darauf hin, dass ein leichter bis moderater Alkoholkonsum eine schützende Wirkung entfalten kann. Daraus dürfen jedoch keinesfalls therapeutische Empfehlungen abgeleitet werden, denn auch wenn für kardiovaskuläre Erkrankungen der protektive Effekt vor dem Hintergrund der aktuellen Forschung wahrscheinlich erscheint, so gilt es dennoch zu bedenken, dass die Risiken für einige Krebserkrankungen oder andere chronische Erkrankungen bereits bei moderatem Alkoholkonsum erhöht sind. Zudem kann ein präventiver Effekt nur unter der Bedingung auftreten, dass das moderate Trinkmuster durch keine Rauschtrinkepisoden «gestört» wird.

Jedoch können diese Erkenntnisse als Grundlage für bestehende Richtlinien zum risikoarmen Alkoholkonsum dienen, die bspw. für die Schweiz so lauten, dass Frauen nicht mehr als ein bis maximal zwei Gläser Alkohol und Männer nicht mehr als zwei bis maximal drei Gläser Alkohol pro Tag und wenn möglich nicht jeden Tag konsumieren sollten. Da bezogen auf die Gesamtbevölkerung bei einem solchen Konsum die schützende Wirkung für kardiovaskuläre Erkrankungen die schädlichen Folgen durch Krebs- und andere Erkrankungen überwiegt, scheinen diese Richtlinien aus einer Public-Health-Perspektive vertretbar. Der US-amerikanische *National Health and Nutrition Examination Survey III Mortality Study*[8] zufolge ist moderater Alkoholkonsum einer von vier Lebensstilfaktoren, der positiv mit der allgemeinen Sterblichkeit korreliert ist. Dass für ein gesundes Leben den übrigen drei wichtigen Lebensstilfaktoren Nichtrauchen, körperliche Aktivität und gesunde Ernährung ein zentraler Stellenwert zukommen muss, steht ausser Zweifel.

Marc Marthaler & Sandra Kuntsche, Sucht Schweiz, fazit@suchtschweiz.ch

Literatur

Costanzo, S./Di Castelnuovo, A./Donati, M. B./Iacoviello, L./de Gaetano, G. (2011): Wine, beer or spirit drinking in relation to fatal and non-fatal cardiovascular events: a meta-analysis. European journal of epidemiology 26(11): 833-850.

Fekjaer, H. O. (2013): Alcohol – a universal preventive agent? A critical analysis. Addiction 108(12): 2051-2057.

Ford, E. S./Zhao, G./Tsai, J./Li, C. (2011): Low-risk lifestyle behaviors and all-cause mortality: findings from the National Health and Nutrition Examination Survey III Mortality Study. American journal of public health 101(10): 1922-1929.

Gmel, G. (2016): Beneficial Effects of Moderate Alcohol Use – A Case for Occam's Razor? (In Press).

Marmet, S./Rehm, J./Gmel, G./Frick, H./Gmel, G. (2014): Alcohol-attributable mortality in Switzerland in 2011 – age-specific causes of death and impact of heavy versus non-heavy drinking. Swiss Medical Weekly.

Rehm, J./Baliunas, D./Borges, G. L./Graham, K./Irving, H./Kehoe, T. et al. (2010): The relation between different dimensions of alcohol consumption and burden of disease: an overview. Addiction 105(5): 817-43.

Stockwell, T./Zhao, J./Panwar, S./Roemer, A./Naimi, T./Chikritzhs, T. (2016): Do «Moderate» Drinkers Have Reduced Mortality Risk? A Systematic Review and Meta-Analysis of Alcohol Consumption and All-Cause Mortality. Journal of Studies on Alcohol and Drugs 77(2): 185-198.

Worm, N./Belz, G. G./Stein-Hammer, C. (2013): Moderater Weingenuss und Prävention der koronaren Herzkrankheit. DMW-Deutsche Medizinische Wochenschrift 138(51/52): 2653-2657.

Endnoten

1 Vgl. z.B. Rehm et al. 2010; Marmet et al. 2014.
2 Vgl. Fekjaer 2013; Stockwell et al. 2015.
3 Vgl. Stockwell et al. 2015.
4 www.bu.edu/alcohol-forum/reviews, Zugriff 10.08.2016.
5 Vgl. Fekjaer 2013.
6 Vgl. Gmel 2016.
7 Vgl. Worm et al. 2013; Costanzo et al. 2011.
8 Vgl. Ford et al. 2011.