



Moderater Alkoholkonsum

VON BJÖRN UND SÖREN CHRISTENSEN

Ein Glas Rotwein fördert die Gesundheit“ – solche Meldungen kann man immer wieder lesen. An dieser Stelle haben wir dieses Thema vor einigen Jahren schon einmal aufgegriffen. Denn bei den zugrunde liegenden Studien wird oft ein methodischer Fehler gemacht: Zwar leben Menschen mit einem moderaten Rotweinkonsum tatsächlich im Schnitt etwas länger als Abstinenzler. Dies wird allerdings nicht der gesundheitsfördernden Wirkung des Rotweins geschuldet sein. Vielmehr haben passionierte Rotweinliebhaber oft weniger körperlich belastende Berufe, ein höheres Einkommen als der Durchschnitt und können auch an anderer Stelle entsprechend viel in ihre Gesundheit investieren.

AUS STATISTISCHER SICHT deutet also nichts darauf hin, dass moderater Alkoholkonsum gesund macht. Schadet dann ein Glas Bier oder Wein pro Tag der Gesundheit vielleicht sogar? Dies hat eine aktuelle groß angelegte Studie genauer untersucht. Hauptergebnis war, dass selbst geringste Mengen Alkohol problematisch sind, weil sie in Verletzungen münden können, die auf den Alkoholkonsum zurückzuführen sind, oder Krankheiten auslösen können, die ansonsten nicht aufgetreten wären. Eine der Autorinnen regt auf dieser Basis an, dass in Zukunft von staatlichen Stellen völlige Abstinenz als Ziel ausgegeben werden sollte. Bisher empfiehlt man in Deutschland, an mindestens zwei Tagen in der Woche keinen Alkohol zu trinken und ansonsten nicht mehr als ein alkoholisches Getränk pro Tag zu sich zu nehmen.

Aber auch hinsichtlich der aktuellen Studie stellt sich sofort die Frage, wie groß der negative gesundheitliche Effekt geringen Alkoholkonsums wirklich ist. Der Statistiker David Spiegelhalter hat dies auf Basis der Studiendaten sehr anschaulich beschrieben: Wenn 25 000 Menschen alle ab heute anfangen würden, regelmäßig Gin zu trinken, und jeder es auf einen Jahreskonsum von ganzen 16 Flaschen bringen würde (etwa 0,2 Liter Gin pro Woche), dann würde davon statistisch einer zusätzlich erkranken oder sich eine Verletzung zuziehen. Selbstverständlich ist jeder Krankheitsfall einer zu viel. Und jeder Mensch muss für sich selbst entscheiden, ob er sich in der Freizeit Risiken aussetzen möchte oder nicht. Das Risiko moderaten Alkoholkonsums ist aber im Lichte der vorigen Zahlen wohl niedriger, als die Studie auf den ersten Blick suggeriert.



ADOBESTOCK