

Alkohol in Deutschland: Ein Dilemma zwischen Genuss und Gesundheit

Neue Risikobewertung plädiert auf null Promille oder minimalen Alkoholkonsum!

Ein Glas Bier oder Wein am Abend – das klingt doch harmlos, oder? Manche Studien sagen sogar, dass das gut für die Gesundheit sein könnte. Doch die Sichtweise auf Alkohol verändert sich zunehmend. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) hat ein Positionspapier veröffentlicht, das aktuelle Erkenntnisse zu den gesundheitlichen Risiken des Alkoholkonsums beleuchtet und zur Neubewertung des Themas anregt.



Redaktion

Stand: 4.11.2024

Lesezeit: 02:30 min



Alkoholkonsum ist in Deutschland ein gesellschaftlich akzeptiertes Verhalten, das jedoch gravierende gesundheitliche und soziale Folgen mit sich bringen kann. Trotz des wachsenden Trends zu einem bewussteren Umgang mit Alkohol sind wir mit einem Pro-Kopf-Verbrauch von 12,2 Litern pro Jahr eines der Hochkonsumländer weltweit.

Der gesellschaftliche Kontext des Alkoholkonsums

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) wies 2024 im Rahmen einer „Aktionswoche Alkohol“ auf die weitreichenden Folgen des Konsums hin. Oft wird das Risiko für sich selbst und andere ignoriert – sei es im

Straßenverkehr, im Familienkreis oder im Freundeskreis. Die gesellschaftlichen Kosten des Alkoholkonsums belaufen sich jährlich auf etwa 57 Milliarden Euro, wovon 16,6 Milliarden Euro für die Behandlung alkoholbedingter Erkrankungen aufgebracht werden müssen.

Die Beliebtheit von NOLO-Getränken wächst

Nur gut, dass sich ein spannender Trend abzeichnet: "NOLO-Getränke" (No oder Low Alcohol) werden immer beliebter. Besonders bei der jüngeren Generation, die früher eher für exzessives Trinken bekannt war, geht der Trend heute zu weniger Alkohol. Auch insgesamt geben die Deutschen mehr Geld für alkoholfreie Getränke aus. Im Jahr 2023 erreichten die Ausgaben der privaten Haushalte mit 28,3 Milliarden Euro einen neuen Höchstwert. Doch leider sind auch die Ausgaben für alkoholische Getränke gestiegen und lagen mit 28,4 Milliarden Euro auf Rekordniveau.

Wirtschaftliche und gesundheitliche Auswirkungen

Laut dem Positionspapier der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.) ist Alkoholkonsum mit über 200 negativen gesundheitlichen Folgen verbunden. Kurzfristig begünstigt er Unfälle, Verletzungen und Gewalt, während langfristig das Risiko für Krebserkrankungen, insbesondere Brust- und Dickdarmkrebs, sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt. Riskanter Konsum und Rauschtrinken verringern also die Lebensqualität und erhöhen das Risiko für Krankheiten und vorzeitigen Tod.

Empfehlungen der DGE zum Alkoholkonsum

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat in ihrem [aktuellen Positionspapier](#) neue Empfehlungen für den Alkoholkonsum veröffentlicht. Darin wird beschrieben, welche Mengen pro Woche als risikoarm, moderat oder als riskant gelten. Diese Empfehlungen basieren auf aktuellen Daten des Canadian Centre on Substance Use and Addiction (2023) sowie der Global Burden of Disease Study (2022).

Wichtig dabei: Eine völlig risikofreie Alkoholmenge gibt es nicht. Die DGE rät daher, keinen oder möglichst wenig Alkohol zu trinken – besonders junge Menschen profitieren gesundheitlich von einem Verzicht.

Am besten null Promille

Alkoholkonsum pro Woche – Risiko für negative



Risikofrei
0 g / Woche



Risikoarm
< 27 g / Woche

Es gibt **keine sichere Alkoholmenge** für einen unbedenklichen Konsum.



Quelle: DGE-Positionspapier Alkohol



bis insgesamt 280 ml
1-2 kleine Gläser
(Alkoholgehalt 12 %)



oder:
bis insgesamt 660 ml
1-2 kleine Flaschen
(Alkoholgehalt 5 %)



oder:
bis insgesamt 80 ml
2-4 Gläser à 0,02 Promille
(Alkoholgehalt 38 %)

Die Empfehlungen des DGE im Überblick:

- Den Konsum großer Mengen Alkohol sowie Rauschtrinken in jedem Fall vermeiden.
- Keinen Alkohol für Kinder und Jugendliche: Die akute Neurotoxizität hat potenzielle negative Auswirkungen auf die physische sowie kognitive Entwicklung und birgt das Risiko für späteren riskanten Alkoholkonsum sowie von Alkoholgebrauchsstörungen.
- Schwangere und Stillende sollen aufgrund der Toxizität für den Fetus sowie den Säugling bzw. das Kleinkind keinen Alkohol trinken.
- Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen, die durch Alkoholkonsum ausgelöst oder verstärkt werden können, sowie Personen, die Medikamente einnehmen, sollen aufgrund möglicher unerwünschter Wechselwirkungen keinen Alkohol konsumieren.
- Menschen, die bisher keinen Alkohol trinken, empfiehlt die DGE, abstinent zu bleiben, da jeglicher Konsum das Risiko für gesundheitliche Schäden erhöht.
- Es gibt keine risikofreie Alkoholmenge, daher sollten Menschen keinen oder möglichst wenig Alkohol trinken. Vor allem junge Menschen profitieren gesundheitlich von einem Verzicht auf Alkohol.

Präventionsansätze im betrieblichen Umfeld

Sie als Betriebsrat können zumindest dazu beitragen, das gesellschaftliche Bewusstsein für die Risiken des Alkoholkonsums im Betrieb zu schärfen. So können Sie z.B. aktiv zur Prävention von Alkoholmissbrauch beitragen, indem Sie auf ein gesundes Arbeitsumfeld achten. Häufig entstehen Suchtprobleme durch (privaten) Stress oder Sorgen, was sich z.B. durch ungerechte Vorgesetzte oder ein schlechtes Betriebsklima verschärfen kann. Behalten Sie die Stimmung im Betrieb im Blick und nutzen Sie Ihre Mitbestimmungsrechte bei Maßnahmen zum Gesundheitsschutz und zur Unfallverhütung nach § 87 Abs. 7 BetrVG.

Fazit:

Letztlich liegt es an jedem Einzelnen, seine Gesundheit zu schützen. Der Trend hin zu weniger Alkohol und die steigende Nachfrage nach alkoholfreien Alternativen sind vielversprechend. Laut einer Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung von 2023 hat allerdings exzessiver Alkoholkonsum bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Deutschland wieder zugenommen. Hier zeigt sich „Rauschtrinken“ bei 46,2 Prozent der Männer und 25,1 Prozent der Frauen zwischen 18 und 25 Jahren. Damit liegt das Niveau fast wieder auf dem Stand vor der Corona-Pandemie. Umso wichtiger ist es, die gesellschaftlichen Auswirkungen des Alkoholkonsums nicht aus den Augen zu verlieren. Ein verantwortungsbewusster Umgang mit Alkohol kann nicht nur die eigene Gesundheit fördern, sondern auch die Lebensqualität im sozialen und betrieblichen Umfeld nachhaltig verbessern. (sw)

Kontakt zur Redaktion

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Wenden Sie sich gerne direkt an unsere Redaktion. Wir freuen uns über konstruktives Feedback!

redaktion-dbr@ifb.de