

## Alkohol: Billig, verfügbar, Krebs erregend

**Die Deutschen trinken zu viel Alkohol - dadurch werden über 200 Erkrankungen begünstigt, auch das Krebsrisiko steigt. Wissenschaftler fordern mehr Aufklärung, höhere Steuern und ein Verkaufsverbot an Jugendliche.**

Alkohol ist in Deutschland zu billig und zu leicht für Jugendliche erhältlich - darauf weist aus Anlass des Aschermittwochs die Deutsche Allianz Nichtübertragbare Krankheiten DANK hin. Die Folge: Jeder fünfte Deutsche trinkt regelmäßig so viel, dass er sein Risiko für schwere Krankheiten erhöht. „Schon wer jeden Abend ein Bier trinkt, hat einen riskanten Alkoholkonsum“, sagt Professor Dr. med. Christian Trautwein, Direktor der Medizinischen Klinik III der RWTH Aachen und Mediensprecher der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS). Was viele nicht wissen: Alkohol ist an der Entstehung von mehr als 200 Erkrankungen beteiligt. Alkohol steigert nicht nur das Risiko für Lebererkrankungen, sondern auch für Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes und mehrere Krebsarten. So haben Männer, die viel trinken, ein 50 Prozent höheres Risiko für Darmkrebs als diejenigen, die sehr wenig trinken. „Viele Menschen unterschätzen, wie riskant ihr Alkoholkonsum ist“, so Trautwein. „Wir brauchen deshalb noch viel mehr Aufklärung - auch die alkoholproduzierende Industrie sollte dabei in die Pflicht genommen werden, etwa indem Risikohinweise auf alkoholischen Getränken verbindlich werden.“ DANK fordert zudem höhere Steuern und ein Verkaufsverbot an Jugendliche unter 18 Jahren.

Derzeit hat Deutschland im europäischen Vergleich eher geringe Abgaben auf Alkohol - Bier wird beispielsweise nur in Rumänien und Bulgarien noch geringer besteuert. „Auch wenn Alkohol gern als Genussmittel gesehen wird: Chemisch ist es ein Nervengift, das dem Körper in keiner Menge guttut“, sagt Trautwein, „wir brauchen daher Anreize, möglichst wenig davon zu konsumieren.“ Die Grenze für einen risikoarmen - nicht risikolosen - Alkoholkonsum kann die Wissenschaft beziffern: Frauen sollten nicht mehr als 12 Gramm reinen Alkohol pro Tag trinken, Männer nicht mehr als 24 Gramm - aber an höchstens vier Tagen pro Woche. Diese tägliche Menge entspricht etwa 300 ml Bier oder 100 ml Wein. Doch jeder fünfte Deutsche trinkt laut Drogen- und Suchtbericht 2018 regelmäßig mehr. Der Durchschnitt für Personen ab 15 Jahren liegt bei 11 Liter Reinalkohol im Jahr - das sind pro Tag rund 24 Gramm.

Höhere Preise und Abgaberegulierungen sind wirksame Mittel, den Alkoholkonsum zu begrenzen - das zeigt das Beispiel Schweden, wo der Durchschnitt bei 7,3 Liter Reinalkohol liegt. DANK fordert, die Alkoholsteuern auch in Deutschland deutlich zu erhöhen und nach dem Alkoholgehalt zu staffeln. „So hätten Konsumenten einen Anreiz, Getränke mit weniger Alkohol zu wählen“, sagt DANK-Sprecherin Barbara Bitzer, „und damit ihr Risiko für schwere Folgeerkrankungen zu reduzieren.“

Jugendliche im Wachstum sollten möglichst gar nichts trinken, da Alkohol die Entwicklung beeinträchtigen und beispielsweise zu einem geringeren Hirnvolumen führen kann. „Es ist daher nicht akzeptabel, dass in Deutschland Bier und Wein schon an 16-Jährige verkauft werden darf.“, sagt Trautwein. Die Experten fordern eine Altersgrenze von 18 Jahren, sowohl für die Abgabe als auch für den Konsum von Alkohol in der Öffentlichkeit.

Viele Menschen unterschätzen, wie riskant ihr Alkoholkonsum bereits ist. Ein deutliches Alarmsignal ist, wenn man es nicht mehr schafft, über längere Zeit ganz darauf zu verzichten. „Die Fastenzeit bietet eine gute Gelegenheit, sich da selbst zu testen“, sagt Trautwein. Unter dem Motto „Kannst Du

ohne?“ unterstützt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) Menschen dabei, 45 Tage lang ganz oder teilweise auf Alkohol zu verzichten. Die Anmeldung ist unter [www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de) möglich.

Quellen:

[Drogen- und Suchtbericht 2018](#), Hrsg. Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung. Bundesministerium für Gesundheit

[Alkoholatlas 2017](#), Hrsg. Deutsches Krebsforschungszentrum.

[Biersteuer in der Europäischen Union nach Ländern im Jahr 2017](#). Statista

Moskal A et al, [Alcohol intake and colorectal cancer risk: a dose-response meta-analysis of published cohort studies](#). Int J Cancer. 2007 Feb 1;120(3):664-71.