

„Dry January“ – Ohne Alkohol ist immer eine gute Idee

Die festlichen Tage liegen hinter uns - und damit für viele Menschen der Wunsch, zum Jahresbeginn etwas kürzerzutreten: weniger essen, bewusster leben, und vor allem weniger trinken. Der Trend des sogenannten „Dry January“ rückt seit einigen Jahren den freiwilligen Alkoholverzicht in den Fokus der Öffentlichkeit. Dass dieser Verzicht nicht nur im Januar sinnvoll ist, betont Priv.-Doz. Kai-Henrik Peiffer, Leitender Oberarzt der [Medizinischen Klinik B](#) am UKM. Als Hepatologe und Intensivmediziner begleitet er viele Patientinnen und Patienten, deren Alkoholkonsum zu schwerwiegenden Lebererkrankungen geführt hat. Sein Fazit: „Im Verzicht liegt die Chance auf ein bewussteres Verhalten.“

Ursprünglich in Großbritannien entstanden, propagiert die Gesundheitskampagne „Dry January“ einen komplett alkoholfreien oder zumindest stark eingeschränkten Start ins Jahr. „Ob man den Monat strikt abstinent gestaltet oder nur sehr wenig trinkt, bleibt jedem selbst überlassen“, sagt Peiffer. Unverändert gelte jedoch: „Auch geringe Mengen Alkohol haben gesundheitliche Auswirkungen.“

Die Weltgesundheitsorganisation stellte 2023 in einer Studie im Fachjournal Lancet Public Health klar, dass bereits die kleinste Menge Alkohol gesundheitsschädlich ist und empfiehlt daher eine Null-Toleranz. Ein Elftel aller Todesfälle in der EU wird demnach auf Alkoholmissbrauch zurückgeführt. Insgesamt sei Alkohol an der Entstehung von mehr als 200 Erkrankungen beteiligt - darunter mehrere der häufigsten Krebsformen.

Viele Menschen unterschätzen laut Peiffer ihren eigenen Konsum und damit ihr Suchtpotenzial. Ein deutschlandweiter epidemiologischer Sucht-Survey (ESA, IFT Institut für Therapieforschung) zeigt, dass rund 70 Prozent der Bevölkerung regelmäßig Alkohol trinken - das sind etwa 35 Millionen Menschen. Bereits tägliche Mengen von 10 bis 12 Gramm Alkohol, also etwa ein Glas Bier, einem Achtel Wein oder Sekt, werden bei Frauen bereits als riskanter Alkoholkonsum gewertet. Bei Männern liegt die Grenze etwa doppelt so hoch.

Alkohol wirkt sich nicht nur langfristig, sondern auch unmittelbar aus: Er stört den Schlaf, mindert die Konzentration und liefert ähnlich viele Kalorien wie Fett - was langfristig eine Gewichtszunahme begünstigen kann. Besonders schwer wiegen jedoch die Folgen für die Leber. Regelmäßiger Konsum kann zu einer alkoholbedingten Leberentzündung führen, die sich zu einer Zirrhose weiterentwickelt, also einer fortschreitenden Vernarbung des Lebergewebes. Erste Symptome wie Gelbfärbung von Augen oder Haut treten häufig erst spät auf. In fortgeschrittenen Stadien können Bauchwasser (Aszites) oder eine portale Hypertonie (Pfortaderhochdruck) folgen. Bei der portalen Hypertonie sucht sich das Blut, dass die zirrhotische Leber nur mit erhöhtem Widerstand passieren kann, andere Wege und führt beispielsweise zu Krampfadern in der Speiseröhre (Varizen). Bluten diese, besteht akute Lebensgefahr - zumal die Blutgerinnung bei Leberzirrhose häufig mitgestört ist. In der Hochschulambulanz für Hepatobiliäre Erkrankungen der Medizinischen Klinik B des UKM stellen sich zu einem großen Teil Menschen mit weit fortgeschrittenen Lebererkrankungen vor. „Viele müssen wir nach einer sechsmonatigen Abstinenz auf die Transplantationswarteliste setzen, weil ohne neue Leber die Prognose sehr schlecht ist“, so Peiffer.

Der Weg aus der Abhängigkeit führt letztlich über eine konsequente Entwöhnung. Während der

körperliche Entzug meist nur wenige Tage dauert, ist die suchtmmedizinische Behandlung unter psychologischer und psychiatrischer Begleitung deutlich komplexer.

Damit es gar nicht erst so weit kommt, setzt Peiffer auf einen neuen gesellschaftlichen Blick auf Alkohol. Den „Dry January“ hält er persönlich für einen guten Einstieg: „Entscheidend ist, dass man nach dem Monat reflektiert: Was hat mir der Verzicht gebracht? Geht es mir körperlich oder psychisch besser? Und wie möchte ich künftig mit Alkohol umgehen? Genau das ist der Sinn dieser Aktion.“

Info

Priv.-Doz. Dr. Kai-Henrik Peiffer war zu Gast im [UKM-Podcast „Risiko und Nebenwirkung“](#). Die heute erschienene Januar-Folge beschäftigt sich mit dem „Dry January“ und den Folgen von Alkoholkonsum. Die Folge finden Sie auf allen gängigen Plattformen und [hier](#).