

Zweifel angebracht: fördert gemäßigter Alkoholkonsum die Denkleistung?

Datum: 03.07.2018

Original Titel:

Light Alcohol Consumption Does Not Protect Cognitive Function: A Longitudinal Prospective Study

Die Ergebnisse dieser Studie können keine Entwarnung bei geringem oder moderatem Alkoholkonsum geben. Im Gegenteil zeigen die Daten, dass Alkohol langfristig selbst in geringer Menge eher schädlich für die Denkleistung ist. Frühere Ergebnisse, die das Gegenteil suggerierten, basieren also vor allem auf einem grundlegenden Denkfehler im Studiendesign: eine Kontrollgruppe (wie die Abstinenzler) sollte sich nicht grundlegend in ihren Eigenschaften von der Testgruppe (gemäßigte Alkoholkonsumenten) unterscheiden, besonders nicht in dem Aspekt, der untersucht wird: nämlich der allgemeinen Gesundheit. Die Studie analysierte natürlich wiederum nur den Alkoholkonsum im mittleren Alter. Ob die Teilnehmer dieses Konsumverhalten auch weiter beibehielten, ist daher unbekannt, könnte aber informativ sein. Hilft das Gläschen Wein am Abend also dem gesunden, geistigen Altern? Offenbar eher nein. Als Genussmittel kann es aber sicher weiterhin zum Wohlbefinden beitragen - soweit es sich mit den Medikamenten und der sonstigen Gesundheit vereinbaren lässt. Ansonsten stehen inzwischen allerdings durchaus verschiedene alkoholfreie Alternativen zur Verfügung, mit denen man auch denkleistungsfreundlicher genießen kann.

Frühere Studien haben angedeutet, dass moderater Alkoholkonsum förderlich für Gesundheit und geistige Leistung sein könne. Allerdings wurden diese Ergebnisse stark angezweifelt, da die entsprechenden Studien eine Art Voreingenommenheit, einen sogenannten systematischen Bias, in ihren Daten und Analysen hatten. Die Studien verglichen nämlich Alkoholtrinker mit Menschen, die keinen Alkohol tranken - zur kompletten Abstinenz kommen Menschen allerdings häufig erst aufgrund von gesundheitlichen Problemen. Die Vergleichsgruppe, auf der die optimistische Einschätzung der Alkoholwirkung beruhte, könnte also stärker von Krankheiten betroffen sein als die Gruppe der gemäßigten Alkoholkonsumenten. Für eine Untersuchung der Auswirkung auf die Gesundheit wäre eine solche Kontrollgruppe also denkbar schlecht.

Optimistische Einschätzung von Alkoholeffekten wegen zu gesunder Kontrollgruppen?

Um die Frage nach der gesundheitlichen Wirkung von mäßigem Alkoholkonsum zu klären, ermittelte nun Prof. Hassing, Psychologin von der Universität von Gothenburg in Schweden, die Effekte von Alkohol auf die Denkleistung auf eine andere Weise. Statt Konsumentengruppen verschiedener Alkoholkonsum-Mengen mit einer abstinenten Gruppe zu vergleichen, führte sie eine sogenannte Dosis-Wirkungs-Analyse durch: sie berechnete, ob ein Mehr an Alkohol auch bei dem Großteil der Konsumenten zu einem Plus in der Denkleistung führte.

Andersherum fragen als sinnvollerer Test: mehr Alkohol, mehr Denkleistung?

Die Untersuchung nutzte einen Datensatz von Menschen, die im schwedischen Zwillingsregister aufgeführt waren und die in der Mitte ihres Lebens (1967) an einer Untersuchung zum Alkoholkonsum teilgenommen hatten. Die Menschen hatten 25 Jahre später auch an einer Langzeituntersuchung zum geistigen Altern teilgenommen. Die Daten von 486 Menschen konnten hierzu analysiert werden. In der Alterungsstudie hatten die Teilnehmer zu 5 verschiedenen Zeitpunkten im Abstand von 2 Jahren allgemeine Denkleistungstests durchgeführt. Dazu gehörten der Mini-Mentalstatus-Test (MMST), Gedächtnistests sowie Überprüfungen der räumlichen Wahrnehmung und Verarbeitung. Die Ergebnisse dieser Tests wurden dann mit dem Alkoholkonsum in der Lebensmitte in Zusammenhang gebracht und nach Berücksichtigung weiterer möglicherweise relevanter Faktoren verglichen.

Die Wissenschaftlerin fand klare Zusammenhänge - allerdings anders, als die früheren Alkoholstudien dies vermuten ließen. Es zeigte sich nämlich eine sogenannte negative Dosis-Wirkungs-Kurve: je mehr Alkohol in der Lebensmitte konsumiert worden war, desto schlechter waren die späteren Ergebnisse im Denkleistungstest MMST und der Fähigkeit, sich an Ereignisse zu erinnern (auch episodisches Gedächtnis genannt). Ein solcher Zusammenhang war für das sogenannte semantische Gedächtnis (Faktenwissen) und die räumliche Wahrnehmung nicht nachweisbar. Es gab zudem keinerlei Hinweise darauf, dass moderater Alkoholkonsum hilfreich für die Denkleistung sein könnte. Selbst geringer Konsum in mittlerem Alter hatte eher schädliche Effekte auf die geistige Gesundheit im fortgeschrittenen Alter.

Keinerlei Hinweise auf moderaten Alkoholkonsum als Hilfe für die Denkleistung

Die Ergebnisse dieser Studie können daher keine Entwarnung bei geringem oder moderatem Alkoholkonsum geben. Im Gegenteil zeigen die Daten, dass Alkohol langfristig selbst in geringer Menge eher schädlich für die Denkleistung ist. Frühere Ergebnisse, die das Gegenteil suggerierten, basieren also vor allem auf einem grundlegenden Denkfehler im Studiendesign: eine Kontrollgruppe (wie die Abstinenzler) sollte sich nicht grundlegend in ihren Eigenschaften von der Testgruppe (gemäßigte Alkoholkonsumenten) unterscheiden, besonders nicht in dem Aspekt, der untersucht wird: nämlich der allgemeinen Gesundheit. Die Studie analysierte natürlich wiederum nur den Alkoholkonsum im mittleren Alter. Ob die Teilnehmer dieses Konsumverhalten auch weiter beibehielten, ist daher unbekannt, könnte aber informativ sein.

Hilft das Gläschen Wein am Abend also dem gesunden, geistigen Altern? Offenbar eher nein. Als Genussmittel kann es aber sicher weiterhin zum Wohlbefinden beitragen - soweit es sich mit den Medikamenten und der sonstigen Gesundheit vereinbaren lässt. Ansonsten stehen inzwischen allerdings durchaus verschiedene alkoholfreie Alternativen zur Verfügung, mit denen man auch denkleistungsfreundlicher genießen kann.

Referenzen:

Hassing LB. Light Alcohol Consumption Does Not Protect Cognitive Function: A Longitudinal Prospective Study. *Front Aging Neurosci.* 2018;10. doi:10.3389/fnagi.2018.00081.