



# Neue Leitlinien für den Alkoholkonsum. Brauchen wir Warnhinweise auf den Packungen?

Lesedauer 19 Minuten

Der oberste Gesundheitsbeauftragte der USA, der Surgeon General Vivek Murthy, hat vor kurzem seine neuen Leitlinien für den Konsum von Alkohol veröffentlicht, in denen er sagt, dass selbst bei sehr geringen Mengen an Alkoholkonsum das Krebsrisiko deutlich zunehme. Deshalb empfiehlt er das Anbringen von Warnhinweisen auf allen alkoholischen Getränken. Ähnliche Aussagen und Wünsche findet man vermehrt auch in Deutschland.

Ist Alkohol tatsächlich das neue Rauchen? Ich gebe es zu, als jemand der gerne ein Glas Wein oder Sekt genießt, habe ich mich über ein aktuelles [Video](#) von Professor Vinay Prasad gefreut. Er ist ein bekannter hämatologisch-onkologischer Arzt, Medizinstatistiker, Wissenschaftler und Autor, der für seine kritischen Analysen zu medizinischen Studien, öffentlicher Gesundheitspolitik und evidenzbasierter Medizin bekannt ist. Seine frühzeitige Kritik an der fehlenden Evidenz vieler harter politischer Maßnahmen in der Pandemie, hat sich als richtig herausgestellt. Impfpflichten, Schulschließungen, Maskenpflicht bei Kleinkindern wurden trotz Mangel an Evidenz viel zu lange fortgesetzt, mit dem bekannten gesellschaftlichem Schaden.

Prasad hat sich die Evidenz von Murthy genau angeschaut. Ich werde die wichtigsten Erkenntnisse von Prasad zusammenstellen. Ich empfehle aber, sich das unterhaltsame Video anzuschauen. Es lohnt sich auch für Menschen, die weniger Spaß an wissenschaftlichen Studien haben als ich.

Ich schicke einen kleinen Hinweis vorweg: Ihr werdet auch nach dem Lesen nicht wissen, ob der Alkohol Euch direkt nach dem Leben trachtet, oder ob er doch in Maßen ein risikoarmes Genussmittel ist.

Alkoholkonsum erhöht nach Angaben des Surgeon General den Krebs bei fünf Frauen pro 100, wenn sie zwei Drinks pro Tag trinken, oder drei Männer mehr pro 100 könnten an Krebs erkranken, wenn sie zwei Drinks pro Tag trinken. Das sind Krebs an Mund, Rachen, Speiseröhre, Kehlkopf, Brust, Leber, Dickdarm. Dabei sind Mund, Rachen, Speiseröhre, Kehlkopf Krebsarten, die vor allem mit dem Rauchen in Verbindung stehen.



Quelle: istockphoto.com / nadia\_bormotova

Wie viele Amerikaner trinken eigentlich? Viele Amerikaner trinken überhaupt nichts, nämlich 30 %. Weitere 10% sind Menschen, die vielleicht 0,02 Drinks pro Woche haben, Menschen, die nur an Silvester oder Weihnachten trinken.



Die nächsten 10% haben 0,14 Drinks pro Woche, also sehr geringen Alkoholkonsum. Dann erst kommen drei Drinks pro Woche. Und es sind wirklich das achte, neunte und zehnte Dezil, die die Menge des Konsums leisten. Sie trinken sechs Drinks, 15 Drinks oder 73 Drinks pro Woche.

### **Die Kausalität wird nicht bewiesen**

Aber was uns interessiert, ist die kausale Frage: Wenn ich Euch rate, zu trinken oder nicht zu trinken, werdet Ihr dann einen gesundheitlichen Nutzen haben?

Das ist es, was der Surgeon General ansprechen will, indem er Trinker mit Nicht-Trinkern vergleicht. Man kann diese Frage aber so nicht beantworten, weil zwei grundlegend verschiedene Gruppen von Menschen verglichen werden.

Murthy bezieht sich auf eine sehr große Metaanalyse, die im Lancet unter dem Titel "Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016" erschienen ist. D.h. die Autoren nehmen Daten aus vielen, vielen Beobachtungsstudien, die in vielen, vielen Ländern durchgeführt wurden, in denen sie einen Fragebogen ausfüllen lassen, um herauszufinden, wie viel die Menschen trinken, und sie verknüpfen dies mit einer Reihe von Ergebnissen, z.B. welche Krebsarten sie bekommen und wie lange sie leben.

Wenn man all diese Studien zusammennimmt und sie mit einer Regressionslinie anpasst, die den Effekt über all diese Studien hinweg mittelt, findet man Folgendes: Das relative Risiko ist standardisiert für Menschen, die überhaupt nicht trinken, und dann zeigt es das erhöhte Risiko pro Getränk pro Tag, 1, 2, 3, 4 oder fünf

entlang der X-Achse, und das Risiko von Darmkrebs steigt von 1 auf knapp 2, wenn man 12 (!) Drinks pro Tag trinkt.

„Der Epidemiologe und Statistiker Bradford Hill hat gesagt, dass man bei der Betrachtung von Beobachtungsdaten, bei denen das Risikoverhältnis oder das relative Risiko weniger als drei beträgt, die Ergebnisse mit Vorsicht genießen sollte. Hier haben wir nur eine Verdoppelung des Risikos. Wir sprechen also in absoluten Zahlen über ein wahrscheinlich sehr bescheidenes erhöhtes Risiko, weil es viele Dinge gibt, die einen umbringen. Darmkrebs ist nur eines davon, und sie verdoppeln das Risiko für eines dieser Dinge, aber Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die den Löwenanteil der Todesfälle ausmachen, werden nicht hervorgehoben.“



Quelle: istockphoto.com / Elena Soloveva

Besser kann man sich das Risiko bei Rauchern anschauen, da steigt das Risiko um den Faktor 20-40! Man kann die Schädlichkeit von Rauchen selbst in diesen schlecht kontrollierten Beobachtungsstudien zweifelsfrei feststellen. Alkohol ist nicht das neue Rauchen. Rauchen ist 10-20 fach schädlicher.



### Alkohol – schlecht für den Darm gut fürs Herz?

„Schauen wir uns jetzt Herz-Kreislauf-Erkrankungen an, das ist Alkohol und ischämische Herzkrankheiten: oh mein Gott, die Kurve verläuft unter der Linie, wenn man von 0 auf 1 auf 2 auf 3 auf 4 auf 5 geht, und erst bei fünf oder sechs Drinks pro Tag bei einer Frau oder einem Mann nähert sich das Risiko für ischämische Herzkrankheiten wieder dem Ausgangswert an, und es steigt erst bei sechs oder sieben oder acht oder neun Drinks an, mit anderen Worten, wenn man diese Beobachtungsstudien für bare Münze nimmt, könnte man also sagen, dass es ein erhöhtes Risiko für Krebs gibt, z. B. Darmkrebs, der zwar häufig vorkommt, aber viel seltener als ischämische Herzkrankheiten, aber man müsste das gegen die schützende Wirkung von Alkohol auf ischämische Herzkrankheiten abwägen, wenn man diese Daten akzeptiert.“

Prasad hat eine Mitarbeiterin seines Labors gebeten, eine riesige amerikanische Studie, die in der Metaanalyse enthalten ist, genau anzuschauen. „Prospective Study of Alcohol Consumption Quantity and Frequency and Cancer-Specific Mortality in the US Population“.

Es ist eine sehr repräsentative Studie für die Qualität der Daten, die in die Metaanalyse einfließen, und Prasad sagt den Leuten immer, dass eine Metaanalyse wie ein Entsafter ist, der nur so gut schmeckt, wie das, was man in den Entsafter gibt, und seine Sorge ist natürlich, dass eine Menge verdorbener Früchte in den Entsafter kommen. So war es auch in dieser Studie.

Prasad kritisiert diese Studie ausführlich. Er kommt zum Schluss, dass zum Beispiel die Gruppen von Nichttrinkern und Trinkern sehr

schlecht definiert sind. Dass relevante Confounder, also Variablen, die Einfluss auf den Krebs haben können, wie die Menge des Rauchens, nicht erfasst sind. Auch wurden ehemalige Trinker nicht gesondert betrachtet.

### Kurze Zusammenfassung der Studienprobleme

- Selbstaufgefüllte Daten (ohne Kontrolle)
- Unlogische, unpräzise Gruppendifinitionen
- Confounded (Rauchen schlecht erfasst)
- Sozioökonomischer Status nicht erfasst
- Kein Unterschied zwischen Cabernet und MadDog (Vodka, Sirup, Tabasco) Als wenn man 100 Kalorien Brokkoli mit 100 Kalorien Kartoffelchips in einen Topf wirft
- Keine Mammogram Erfassung (Die Brustkrebs-Inzidenz ist hauptsächlich von Screening Programmen getrieben – führen zu Überdiagnosen bei wohlhabenderen Zielgruppen)
- Konsum mit oder ohne Essen/ in Gesellschaft/ nach dem Sport/ Tageszeit/ Klima/Temperaturen, alles nicht erfasst
- Bizarre Resultate, die nicht mit Biologie erklärbar sind

„Das sind extrem verworrene Daten, die Ergebnisse zeigen, dass Krebs und Krebstod mit dem Alkoholkonsum verbunden sind. Auch Lungenkrebs ist mit leichtem, mäßigem oder starkem Alkoholkonsum verbunden. Das relative Risiko geht von 0,79 auf 0,85 auf 1,3. Schwere Trinker haben mehr Lungenkrebs-Todesfälle als leichte Trinker. Bedeutet das, dass Alkohol Lungenkrebs verursacht? Wenn man sich die Untergruppe der Menschen



ansieht, die nie geraucht haben, dann hat der Alkoholkonsum nichts mit Lungenkrebs zu tun!“

Frauen hatten eine Verdopplung des Darmkrebsrisikos – aber Männer nicht!

Prostatakrebs: Bei 1 – 2 Tagen Alkoholkonsum die Woche stieg das Risiko um 70%, bei mehr als drei Tagen sank das Risiko wieder auf 55%! Aber es wurde kein Zusammenhang mit der konsumierten Alkoholmenge gefunden. Das ist offensichtlicher Blödsinn.

Prasad: „Verstehen Sie mich nicht falsch, wenn Sie 10 Drinks am Tag trinken, wenn Sie mit Kopfschmerzen aufwachen, wenn Sie nicht rechtzeitig zur Arbeit kommen, wenn Sie Ihre Kinder oder Ihren Ehepartner anschreien, dann ist das ein Problem, Sie müssen aufhören!

Das ist nicht das, worüber wir hier reden, wir reden über Leute, die ein Glas Wein am Tag trinken, zwei Gläser Wein am Tag. Das ist das, das der Surgeon General mit einem Warnhinweis belegen wollte, das ist etwas, das er beweisen sollte, aber er tut es auf der Basis von unglaublich schwachen, unzuverlässigen Beweisen.“



Quelle [istockphoto.com / jacoblund](https://www.istockphoto.com/jacoblund)

Wenn man das richtig untersucht hätte, wäre Prasad nicht überrascht, wenn es ein kleines

Krebsrisiko bei diesem Alkoholkonsum gäbe. Er wäre nicht überrascht, aber er wäre auch nicht überrascht, wenn ein geringer Alkoholkonsum tatsächlich zu einer Verringerung des Krebsrisikos führen würde. Er vermutet, dass es wahrscheinlich keine relevanten Auswirkungen auf das Überleben oder den Krebs gibt. Er vermutet, dass die Auswirkungen des Alkohols in erster Linie damit zu tun haben, wie wir mit anderen Menschen auskommen und wie wir mit uns selbst auskommen.

„Diese Metaanalyse ist hoffnungslos verworren, sie ist völlig unzuverlässig, sie ist wirklich nicht geeignet, um irgendwelche Schlüsse zu ziehen. Ein ehrlicher Schiedsrichter der Wissenschaft würde sagen, ich weiß es einfach nicht, ich sage nicht, dass es gut für dich ist, ich sage nicht, dass es schlecht für dich ist, ich sage nur, wir wissen es wirklich nicht, wir haben nicht in das Wissen investiert, und die Tatsache, dass 1.000 bescheidene Beobachtungsstudien in dieselbe Richtung weisen, beweist nichts, sondern spiegelt lediglich die Voreingenommenheit und die Meinungen derer wider, die auf diesem Gebiet tätig sind“.

### Die mechanistische Sicht

Dann geht Prasad kurz auf die mechanistische Betrachtung der Alkoholwirkung ein, die viele prominente Gesundheitsinfluencer, auch in Deutschland, als Beweis für die Schädlichkeit anführen. Und auch der Surgeon General nutzt diese Mechanismen als Begründung. Die vier Wege, wie Alkoholkonsum krebsfördernd sein soll:

1. Alkohol wird zu Acetaldehyd abgebaut, dass die DNA auf vielen Wegen schädigt und das Krebsrisiko erhöht



2. Alkohol löst oxidativen Stress aus, der das Krebsrisiko erhöht, in dem die DNA, Proteine und Zellen geschädigt werden und Entzündung steigt
3. Alkohol verändert das Niveau von Hormonen, auch von Östrogen, das das Brustkrebsrisiko steigern kann
4. Alkohol steigert die Absorption von krebserregenden Substanzen

Das sind sehr grobe Vorstellungen von Bio-Plausibilität. Das Problem mit der biologischen Plausibilität ist, dass jedes einzelne erfolgreiche Medikament und alle Hunderttausende von gescheiterten Medikamenten eine biologische Plausibilität haben.

### Die Endpunkte einer guten Studie

Prasad spricht dann darüber, was wir eigentlich brauchen würden, um eine fundierte Handlungsempfehlung zum Thema Alkohol zu geben, und ich finde seine Endpunkte gut, weil sie die Lebensqualität als Endpunkt einbeziehen. Flugreisen sind nicht gesund, aber großartige Urlaube tun uns richtig gut.

1. Wie lange werde ich leben?
2. Wie gut werde ich leben (Sterblichkeit / Beeinträchtigungen)
3. Wie glücklich werde ich sein, wie werde ich mich fühlen
4. Wie glücklich werden die Menschen um mich herum sein / Wie werden sie sich fühlen.

Ich mag seine Sicht. Er hält es für falsch, Alkohol nur auf Speiseröhrenkrebs zu reduzieren und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu ignorieren. Es ist falsch, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Speiseröhrenkrebs zu betrachten und die psychische Gesundheit zu ignorieren.

Und es ist zu einfach und verführerisch zu sagen, dass man sich durch Alkohol nur schlecht fühlt und dass sich die Menschen um einen herum nur schlecht fühlen würden.



Quelle: istockphoto.com / insta\_photos

Man kann dagegenstellen, dass Alkohol als soziales Schmiermittel zu vielen Beziehungen geführt hat, es hat zu vielen großartigen Abendessen geführt, es hat zu stärkeren Freundschaften geführt. Es gibt einen Grund, warum so viele Gesellschaften unabhängig voneinander eine Kultur rund um Alkohol entwickelt haben.

Ich denke, es gibt einen großen Appetit in der Öffentlichkeit, die Antwort auf diese Frage zu erfahren. Prasad stellt die richtigen Anforderungen an eine solche Studie: Randomisiert und kontrolliert. Mit kontrollierten Experimenten – strukturgleiche Gruppen, die Aufforderungen zur Verhaltensänderung bekommen, zum Beispiel 1 Drink pro Tag mehr zu sich zu nehmen und Gruppen die einen Drink pro Tag weniger trinken sollen.

Dann verfolgen wir sie für die obigen Endpunkte, über 10 oder 15 Jahre. Wir verfolgen sie hinsichtlich des Auftretens von Krebs, hinsichtlich der Komplikationen bei Krebs, wie oft sie sich scheiden lassen, wie oft



sie das Sorgerecht für ihre Kinder verlieren und so weiter, diese Art von schädlichen Auswirkungen des Alkohols können wir anhand einer Fülle von verschiedenen Endpunkten verfolgen.

Die Kosten liegen vermutlich in der Nähe von 200 Mio. Dollar.

Wenn Prasad wetten würde, würde er darauf wetten, dass eine Erhöhung um einen oder eine Verringerung um zwei dieser Drinks wahrscheinlich nur minimale oder gar keine Auswirkungen auf die Sterblichkeit haben wird, aber er vermutet, dass einige dieser anderen sozialen Aspekte beeinflusst werden. Er weiß nicht, ob eine Erhöhung von 0 auf 1 die Ehen verbessert oder verschlechtert, aber er vermutet, dass es ein gewisses Signal gibt, wenn es um Scheidungen geht. Das ist die einzige Möglichkeit, die Frage zu klären. Das hätten wir schon vor 30 Jahren tun sollen. Wir würden uns nicht auf retrospektive Beobachtungsstudien verlassen, die unendlich viele Multiplikatoren und Analysepläne haben, die durch die Wahrnehmungen und kulturellen Überzeugungen der Menschen über Alkohol gefiltert werden.

Die Bereiche des öffentlichen Gesundheitswesens sind voll von Menschen, die versuchen, uns das Vergnügen zu verderben. Wir alle wissen, dass das nicht der beste Weg ist, um die Wahrheit zu erfahren. Die randomisierte Studie ist der einzige Weg, um die Wahrheit zu erfahren.

Prasad hadert mit Ärzten: „Ich glaube, sie haben oft keine große Vorstellung von der zugrundeliegenden Evidenzstruktur der Medizin. Das ist es, was Dr. Rachel Bedard in der New York Times zu Murthys Vorschlägen schrieb:

*Auch wenn sich die Empfehlung hauptsächlich auf Beobachtungsstudien und nicht auf randomisierte kontrollierte Studien stützt, wurde der Zusammenhang zwischen Alkohol und Krebs so konsistent nachgewiesen, dass wir darauf vertrauen können, dass er zuverlässig ist, ein wiederkehrendes Zeichen, das durch so viel Lärm hindurchzuhören ist.*

Prasad: „Es ist dumm das zu sagen. Sie übersieht die Tatsache, dass, wenn man eine extreme analytische Flexibilität hat, die Tatsache, dass viele der veröffentlichten Arbeiten zu derselben Schlussfolgerung kommen, nichts über die Wahrheit der wissenschaftlichen Beziehung aussagt. Sondern nur darüber, was die Meinungen auf dem Gebiet sind, was den selektiven Berichterstattungsprozess prägt, der besagt, welche Studien gedruckt werden, welche Artikel positiv begutachtet werden. Es sagt nur, die Fachwelt glaubt es. Es sagt nichts über die Wahrheit, es ist kaum mehr als eine Meinungsumfrage oder eine sich selbst erfüllende Prophezeiung, wenn sie die Natur von Beobachtungsstudien nicht versteht.

Deshalb bekommen wir aufgrund von qualitativ schlechten Beobachtungsstudien Ernährungsempfehlungen, die sich laufend ändern: "Iss Blaubeeren", im nächsten Jahr: "Trink keinen Kaffee", im nächsten Jahr: "Kaffee ist Gift", äh, Butter ist gut für dich, oh, schlecht für dich oh gut für dich oh Eier – nur eines die Woche. Das liegt daran, dass es nicht um eine echte kausale Beziehung geht, sondern nur darum, wie die damalige Einstellung war.

Wir wissen, dass Alkohol ein Gift ist, aber auch Wasser ist ein Gift, wenn man sechs Liter Wasser am Tag trinkt, stirbt man an Hyponatriämie, was kein wirklich nützliches Argument ist



Einige Leute sagen vielleicht, was ist mit der Wissenschaft, wir können nicht ignorieren, was es mit Mäusen macht, und ich sagte, wenn man eine Maus betrunken macht, dann weiß ich nicht, was das mit einem Menschen zu tun hat, man kann Mäuse seit 1972 von Krebs heilen, aber wir haben es immer noch nicht geschafft, das für Menschen zu tun.“

### Schlussbetrachtungen

Ich möchte keinesfalls jemanden, der nicht trinkt, zum Alkoholkonsum motivieren! Warum auch?

Aber ich möchte, dass man sich von Aktivisten mit ihrer ‚jeder Tropfen ist zu viel‘ Story nicht den Genuss dieses angenehmen Sozialverstärkers nehmen lässt. Unsere Studien zeigen, dass Einsamkeitserleben in Deutschland nach Corona spürbar zunimmt. Ich lasse diese beiden Informationen unkommentiert nebeneinanderstehen.

Ich trinke Alkohol seit meinem 16. Lebensjahr. Mein Körper hat also über 50 Jahre Erfahrung mit diesem ‚Gift‘. Ich zähle mich zur drei Drinks am Tag Gruppe. Und ich bin sehr gesundheitsbewusst. Auch ich mache jedes Jahr ein bis zwei Monate Pause. Ich bemerke aber keinen relevanten Unterschied. Auch nicht im Gym. Ich mache jedes Jahr ein umfangreiches Blutbild.

Meine Leberwerte sind sehr gut, egal ob ich den Test direkt nach der Trinkpause mache oder in der normalen Zeit. Das ist anekdotisch, aber zeigt mir, dass sich mein Körper gut an meinen Genuss von Alkohol angepasst hat.

Den Effekt nennt man Hormesis. Das ist eine Erklärung, warum Bio-mechanistische Betrachtungen an der Realität scheitern können. Der Körper kann sich anpassen, wenn er mit niedrigen Mengen an Reizstoffen konfrontiert wird. Deswegen haben Kinder vom Land weniger Allergien als Kinder, die in der Stadt in besonders hygienischen Kontexten aufwachsen.

Mich erinnert die Alkoholverteufelung stark an meine Zeit als Senior Vice President bei ViagInterkom / O<sup>2</sup>. Um die Jahrtausendwende begann der rasante Anstieg der Nutzung von Handys. Damals noch zum Telefonieren und Texten, noch nicht zum Surfen. Vor der Strahlung wurde teils massiv gewarnt und körperliche Langzeitschäden beschworen. Es ist nicht eingetreten.

Bei Alkohol haben die Kulturen lange Erfahrung. Ja, es gibt die Grenzfälle, die mit Alkohol nicht umgehen können, aber soll man deswegen allen den Genuss verwehren? Ich bin eindeutig gegen den aktuellen Trend, eine Nanny Kultur von immer mehr staatlichen Verboten zu etablieren. Freiheit und Eigenverantwortung schmecken mir einfach besser.



## Buchempfehlung

Von Ralph Ohnemus, Uwe H. Lebok, Florian Klaus:

### Context-Marketing

Der Schlüssel zum Verbraucherverhalten zum [Bestellen](#).



**Feedback, Anregungen oder Kritik zu diesem Artikel:**  
[braincandy@ka-brandresearch.com](mailto:braincandy@ka-brandresearch.com)

Der Autor

**Ralph Ohnemus, CEO.** Seit 2001 Vorstand und Hauptanteilseigner von K&A BrandResearch. Vorher war er 15 Jahre Kunde von K&A BrandResearch. Nationale und internationale Marketing- und Vertriebserfahrung in Senior Management Positionen, darunter FMCG, Mode, Medien und Telekommunikation – zuletzt als SVP Consumer Sales verantwortlich für Marketing, Vertrieb und Filialketten bei Viag Interkom O<sub>2</sub>.

Kontakt: [r.ohnemus@ka-brandresearch.com](mailto:r.ohnemus@ka-brandresearch.com)

