

Alkohol kein Medikament

Medizinische und soziale Folgen noch immer unterschätzt

Alkohol ist selbst in Form eines wohlschmeckenden alkoholischen Getränkes kein Medikament – auch Wein nicht. Darüber sollte uns eine noch so einseitige Werbung nicht hinwegtäuschen. Die Wirkung von Alkohol ist ambivalent: Auf der einen Seite erleichtert er soziale Kontakte, hat aber gleichzeitig weitreichende gesellschaftliche und gesundheitliche Folgen, die oft verdrängt werden. In einer „Permissivkultur“ wie in Deutschland, die den Alkoholkonsum erlaubt, werden die schädigenden gesundheitlichen Folgen sehr schnell mit Alkoholmißbrauch oder Alkoholabhängigkeit, nicht aber mit dem sogenannten sozialen (moderaten) Trinken in Verbindung gebracht. Ärzte und Wissenschaftler, die auf diese weniger schönen Folgen des sozialen Alkoholkonsums hinweisen, werden sehr schnell als Abstinenzler, Spielverderber und Kassandra denunziert – stören sie doch die kollektive Verdrängung und die wirtschaftlichen Interessen der Hersteller alkoholischer Getränke.

Bislang ist es üblich, die Verantwortung für die Folgeschäden fast ausschließlich dem Individuum zuzuordnen. Die Auswirkungen einer massiven Werbung für alkoholische Getränke hingegen werden als marktkonform angesehen. Im Zeitalter von BSE ist aber das Trinken von Alkohol nicht mehr allein Sache eines Individuums, sondern auch eine Angelegenheit des Verbraucherschutzes.

Der moderate, soziale Genuß von Alkohol muß im Kontext des Trinkverhaltens gesehen werden. Die Deutschen sind Spitzenreiter unter den europäischen Ländern, was den jährlichen Alkoholkonsum betrifft. Bei einem Pro-Kopf-Verbrauch von 10,6 Litern reinen Alkohols kommen auf jeden Bundesbürger – vom Säugling bis zum Greis – täglich rund 23 Gramm. Bei Erhebungen zum Trinkverhalten wird allerdings nur ein Teil des konsumierten Alkohols erfaßt, da sich die Befragungen häufig nur an die Achtehn – bis Neunundfünfzigjährigen richten und sich Personen mit starkem Alkoholkonsum nicht an solchen Aktionen beteiligen. Im Jahr 1997 hatten 10,3 Prozent der Bundesbürger (18 bis 59 Jahre) einen riskanten Konsum (21/31 Gramm bis 40/60 Gramm Reinalkohol pro Tag), 2,9 Prozent einen gefährlichen Konsum (41/61 Gramm bis 80/120 Gramm Reinalkohol pro Tag) und 0,9 Prozent einen Hochkonsum (mehr als 80/120 Gramm Reinalkohol pro Tag). Obwohl problematisches Trinkverhalten „nur“ bei einer Minderheit der Bevölkerung anzutreffen ist, sind die Folgen für die Gesellschaft beträchtlich. Der volkswirtschaftliche Schaden durch alkoholbezogene Morbidität und Mortalität beziffert sich auf etwa 40 Milliarden Mark jährlich. Mehr als 2200 alkoholgeschädigte Kinder werden jedes Jahr geboren. Erkrankungen und Unfälle infolge des Alkoholkonsums sind in Deutschland für etwa 42.000 Todesfälle pro Jahr verantwortlich. Ein nicht unwesentlicher Teil (rund 33 Prozent) der Gewaltverbrechen und Selbstmordversuche werden unter Alkoholeinfluß begangen. Hinzu kommt eine Dunkelziffer, die weitaus höher liegen dürfte.

Was ist aus gesundheitlicher Sicht das „rechte“ Maß, was „Übermaß“? Es gibt dafür keine allgemeingültige Antwort, da die individuellen Risiken so unterschiedlich sind, daß sich verallgemeinernde Empfehlungen verbieten. Der Terminus „moderat“ stammt vom Lateinischen „moderare“ (= „zurückhalten, kontrollieren, unterdrücken“) ab. Die beiden gebräuchlichsten Definitionen eines moderaten Alkoholkonsums beziehen sich auf eine Alkoholmenge, die nicht schädlich für den Organismus ist beziehungsweise bei der die Morbiditätsrate (Erkrankungsrate) und Mortalitätsrate (Sterberate) am geringsten.

In einer Repräsentativerhebung aus dem Jahr 1997 wird unter einem „moderaten“ (risikoarmen oder gesundheitlich unbedenklichen) Alkoholkonsum ein täglicher Alkoholkonsum für Männer bis 30 Gramm und für Frauen bis 20 Gramm festgelegt. Die Angaben schwanken aber je nach Institution um mehr als 100 Prozent (bei Männern zwischen weniger als 17 und 40 Gramm beziehungsweise bei Frauen zwischen weniger als 12 und 20 Gramm Alkohol am Tag). Die Weltgesundheitsorganisation

definierte 1997 „moderat“ mit 10 bis 30 Gramm Alkohol pro Tag und die Deutsche Gesellschaft für Ernährung 1999 mit 20 Gramm Alkohol pro Tag. Entsprechend dem jeweiligen Alkoholgehalt der verschiedenen Getränkearten entspricht eine Menge von 20 Gramm Alkohol pro Tag etwa 0,5 Liter Bier, 0,2 Liter Wein oder 0,06 Liter Spirituosen.

Ein „Drink“ täglich?

Entgegen dem Eindruck, der in der Werbung vermittelt wird, gibt es nur sehr wenig wissenschaftlich gesicherte Aussagen über die Auswirkungen eines moderaten täglichen Alkoholkonsums. Die meisten Publikationen beschäftigen sich mit den Folgen für das Herz-Kreislauf-System. Die bisherigen Forschungsergebnisse deuten darauf hin, daß ein geringer bis moderater Alkoholkonsum von 10 bis 30 Gramm pro Tag einen günstigen Effekt bei der koronaren Herzkrankheit und bei Durchblutungsstörungen des Gehirns (Schlaganfall) hat. Diese Wirkung scheint aber nur dann einzutreten, wenn keine anderen Risiken wie Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck und Stoffwechselstörungen vorliegen und das 50. Lebensjahr überschritten ist. Zwischen den einzelnen Getränkearten (Bier, Wein und Spirituosen) besteht bezüglich ihrer protektiven Wirkung kein Unterschied. Voreilige Rückschlüsse, daß durch moderaten Alkoholkonsum und seine Effekte auf das Herz-Kreislauf-System die Mortalität der Gesamtbevölkerung um 3 bis 4 Prozent gesenkt werden könnte, sind mit Vorsicht zu interpretieren. Aus der Sicht des Gesundheitswesens wird ein klarer Zusammenhang zwischen Gesamtkonsum alkoholischer Getränke und den alkoholbedingten Folgeerscheinungen angenommen. Ausgehend von einer asymmetrischen Verteilung des Alkoholkonsums in der Bevölkerung – die Mehrheit der Bundesbürger trinkt „wenig“ –, würde der Rat, ein oder zwei Drinks pro Tag (1 Drink entspricht 10 Gramm Alkohol) zu konsumieren, praktisch bedeuten, daß die meisten Menschen ihren Alkoholverbrauch erhöhen müßten. Eine solche Zunahme des Gesamtkonsums würde zu einem Anstieg der alkoholbedingten Schäden führen. Warum?

Mit Ausnahme des Herzens und der Gefäße hat moderater Alkoholkonsum sehr wahrscheinlich auf alle anderen Organe beziehungsweise Organsysteme (Magen-Darm-Trakt, Immunsystem, Nieren, Blut) keine protektive, sondern eher schädliche Folgen. Dies läßt die günstigen Alkoholkwirkungen auf das Herz-Kreislauf-System plötzlich in einem anderen Licht erscheinen. Alkohol ist ein Kokarzinogen. Wurde bislang ein erhöhtes Krebsrisiko nur mit einem hohen Alkoholkonsum (mehr als 80 Gramm pro Tag) in Verbindung gebracht, zeigen neuere Studien, daß selbst moderater Alkoholkonsum das Risiko, an einem Krebs der oberen Atemwege, der Speiseröhre und des Kehlkopfes zu erkranken, verdoppelt. Bereits der tägliche Konsum von einem Drink erhöht das Risiko, an einer solchen bösartigen Geschwulst zu erkranken, um bis zu 30 Prozent. Das Risiko wird durch gleichzeitiges Rauchen potenziert.

Abstinenz für Schwangere

Alkohol in der Schwangerschaft ist eine der häufigsten nichtgenetischen Ursachen einer geistigen Retardierung bei Kindern. Selbst moderater Alkoholkonsum kann Langzeitfolgen für die körperliche und geistige Entwicklung des Fetus haben. Schwangeren Frauen ist daher zur Alkoholabstinenz zu raten. Im Gegensatz zu früheren Untersuchungen, die eine toxische Schwellendosis der Leber bei 40 Gramm Alkohol pro Tag nahelegten, zeigten neuere Untersuchungen, daß das Risiko, an einer Leberzirrhose zu erkranken, bereits bei deutlich geringeren Alkoholmengen, nämlich von 24 Gramm an pro Tag bei Männern und von 12 Gramm an bei Frauen, erhöht ist. Für Patienten mit einer Hepatitis-C-Infektion ist selbst moderater Alkoholkonsum schädlich, da durch das gleichzeitige Trinken von Alkohol die Vermehrungsrate der Viren zunimmt und die Hepatitis-C-Infektion progressiver verläuft.

Die bisher vorgenommenen Untersuchungen lassen noch viele Fragen offen. Es sind vor allem gut kontrollierte prospektive Langzeitstudien erforderlich, die Begleiterkrankungen, Trinkmuster und Lebensstilfaktoren von moderaten „Trinkern“ erfassen. Was die Trinkmuster betrifft, sollten die Menge, Frequenz und Art der konsumierten Alkoholika sowie die Häufigkeit des episodischen Alkoholmißbrauchs ermittelt werden. Außerdem müßte darauf geachtet werden, ob es sich um

ehemalige Trinker handelt. Wichtige Lebensstilfaktoren wie Ernährung, körperliche Aktivität und Rauchgewohnheiten sollten ebenfalls berücksichtigt werden.

Ein weiterer Mangel der bislang vorgenommenen Studien liegt darin, daß nur die „Mortalität“ als einfacher, gut meßbarer Parameter berücksichtigt wurde. Selten oder überhaupt nicht berücksichtigt wurden beispielsweise die „Morbidität inklusive Behinderungen“ sowie „indirekte negative Auswirkungen“ des Alkoholkonsums auf das Umfeld, etwa auf Familienangehörige und Freunde, aber auch auf fremde Menschen, die zum Beispiel in einen Unfall verwickelt waren. Die Morbidität (Behinderungen eingeschlossen) und die indirekten negativen Effekte sind sehr wahrscheinlich für die Beurteilung der Auswirkungen des moderaten Alkoholkonsums entscheidend. Die direkten und indirekten Folgen des gesamten Alkoholkonsums wurden in Zusammenarbeit mit der Weltgesundheitsorganisation erstmals 1997 im Rahmen der sogenannten „Global Burden of Disease Study“ berücksichtigt. Diese Studie konzentriert sich auf einen einzigen Indikator, die sogenannte „Disability Adjusted Life Years“ (Daly). Er umfaßt sowohl Mortalität als auch Morbidität beziehungsweise gesundheitsbedingte Behinderungen. Was die Folgen des Alkoholkonsums betrifft, werden drei Effekte unterschieden: der negative Einfluß von Alkohol auf Unfälle und Verletzungen, der negative Einfluß von Alkohol auf Krankheiten und der positive Einfluß auf Herzkrankheiten. Wie sich herausstellte, wurde Alkohol als Ursache von 3,5 Prozent aller Krankheiten identifiziert, als Ursache von 2,2 Prozent der Todesfälle, von 2,5 Prozent aller durch frühzeitige Mortalität verlorenen Lebensjahre und sechs Prozent aller durch Behinderungen verlorenen Lebensjahre. Das heißt, der Alkohol ist wesentlich häufiger für Behinderungen als für Todesfälle verantwortlich. Die Vernachlässigung dieser alkoholbedingten Schäden läßt sich zwar mit der leichten Verfügbarkeit von Mortalitätsdaten erklären, ist aber aus Sicht der Gesundheitsforschung nicht zu verantworten.

Das Fazit der bisherigen Forschung ist offenkundig: Das Trinken von Alkohol ist – selbst in moderaten Mengen – mit einem gewissen Gesundheitsrisiko verbunden. Dieses gesundheitliche Risiko steigt zwar deutlich mit der konsumierten Alkoholmenge, ist aber selbst bei Genuß von einem Glas Wein oder Bier täglich vorhanden. Weniger Alkohol ist besser, mehr Alkohol birgt auch mehr Risiken. Ein risikofreies Trinken gibt es nicht.

MANFRED V. SINGER
STEPHAN TEYSSEN

Manfred V. Singer ist Direktor der II. Med. Klinik der Fakultät für Klinische Medizin Mannheim der Universität Heidelberg am Universitätsklinikum Mannheim.

Stephan Teyssen ist Chefarzt der Med. Klinik des Krankenhauses St.-Joseph-Stift in Bremen.