

Ein Plädoyer für den Alkohol

Journalisten haben einen neuen Feind entdeckt. Der Feind ist der Alkohol. Dem ist zu widersprechen. Alkohol ist ein Kulturgut der Zivilisation. Und gesünder, als man denkt.

Kurt W. Zimmermann

Beginnen wir mit dem positiven Beispiel. Das positive Beispiel ist die *Aargauer Zeitung*. Zum Geburtstag bekommt hier jeder Journalist eine Flasche Rotwein geschenkt, eingewickelt in die neuste Ausgabe des Blatts. Zudem steht auf der Redaktion ein Kühlschrank, gefüllt mit Bier. Das Bier ist gratis und darf jederzeit für spontane Apéros genutzt werden.

Mineralwasser, aber ohne Kohlensäure

Nun kommen wir zum negativen Beispiel. Das negative Beispiel ist die *Neue Zürcher Zeitung*. Hier hausen die Gegner von Wein und Bier. «Alkohol ist ein Krebsgift», warnt dann das Blatt und ruft zu Nullkonsum auf. «Alkohol ist ein Zellgift», warnt dann das Blatt und ruft zu Vollabstinenz auf. Die schärfste Anti-Alkohol-Schlagzeile publizierte die NZZ zwei Tage vor Silvester. Titel: «Jedes Glas ist eins zu viel.»

Auf der *Neuen Zürcher Zeitung* gibt es folgerichtig keinen Kühlschrank mit Gratis-Drinks. Es gibt auch fast keine Apéros mehr, selten noch etwa dann, wenn ein verdienter Redaktor in den Ruhestand geht. Aber auch dann trinken viele nur Mineralwasser, aber ohne Kohlensäure.

Nun liegt aber die sittenstrenge NZZ und nicht die genussfreudige *Aargauer Zeitung* im Trend. Die Schweizer Journalisten haben einen neuen Feind entdeckt. Der Feind sind die Promille.

Man müsse «von einem Glas Wein abraten», liest man dann von *Tages-Anzeiger* bis *Basler Zeitung*. «Schon zwei Drinks pro Tag erhöhen das Sterberisiko deutlich», liest man dann in der *Berner Zeitung*. «So schädlich ist moderater Alkoholkonsum», liest man dann im *Blick*.

Natürlich will nun in dieser Frage auch die nationale Erziehungsanstalt des Schweizer Fernsehens nicht zurückstehen. «Alkohol im Alltag – gibt es ein gesundes Mass?», fragte die Sendung «Puls» und kam zum Schluss, dass beim Alkohol nur der völlige Verzicht das richtige Mass darstelle. Die Ombudsstelle des Fernsehens verurteilte die TV-Redaktion darauf wegen solch einseitiger Darstellung und

rügte, der Sender habe «gegen das Gebot der Sachgerechtigkeit verstossen».

Zur Ergänzung müsste man vielleicht auf die TV-Kneipe hinweisen, die unter dem Namen «SRF Live Restaurant & Bar» an der Zürcher Fernsehstrasse betrieben wird und die von Whiskey bis Weisswein ein breites Sortiment an populären Alkoholika anbietet. Ganz so schlimm kann es also nicht sein.

Die Verteufelung von Alkohol durch die Medien ist ein Kulturbruch. Jahrhundertlang gehörten Journalisten zu einer Branche, die sich fröhlich-angeheitert durch den Berufsalltag zechte. Noch grössere Säufer als die Journalisten sind heute die Ärzte, aber darauf kommen wir später noch.

Zur Illustration der traditionellen Kippkultur der Redaktionen ist ein treffliches Beispiel das «Falkenschloss». Das «Falkenschloss» war ein Restaurant im Zürcher Seefeld, das in Fussdistanz zur Redaktion der NZZ und gleich weit von der Redaktion des *Blicks* entfernt lag. So gegen fünf Uhr am Nachmittag kam hier Betrieb auf. An einem Tisch sassen nun die führenden Redaktoren der NZZ und sprachen dem Weisswein zu. Am Tisch daneben sassen nun die führenden Redaktoren des *Blicks* und sprachen dem Weisswein zu.

So gegen sieben Uhr am Abend kehrten die Burschen vom *Blick*, schon reichlich fröhlich, auf die Redaktion zurück und hämmerten ihre Story zum neusten Skandal in ihre Spalten. Die Jungs von der NZZ, schon reichlich fröhlich, kehrten ebenso auf die Redaktion zurück und hämmerten ihren Kommentar zur neusten Weltlage in ihre Spalten.

Im Rückblick muss man sagen: Die Schlagzeilen und Kommentare von damals waren oft pointierter als ihre heutigen Parallelen.

«Falkenschloss», «Schiffli», «Helvti»

Nachdem die Schlagzeilen und die Kommentare festgemacht waren, traf man sich nach Redaktionsschluss erneut, diesmal im «Schiffli» oder in der «Helvti», den zwei einzigen Bar-Restaurants, die in der Medienmetropole Zürich auch nach Mitternacht offen hatten.

Diesmal stiessen auch die Kameraden des *Tages-Anzeigers* dazu und erzählten bei einem Gin Tonic, was für schmissige Schlagzeilen und Kommentare sie gerade eingehämmert hatten.

Irgendwann, so nach der Jahrtausendwende, begann diese Tradition zu verwelken. Es begann der Siegeszug der Fitnesscenter, die es

Noch grössere Säufer als die Journalisten sind heute die Ärzte, aber darauf kommen wir später noch.

zuvor nicht brauchte, und des Mineralwassers, das es zuvor auch nicht brauchte.

Die letzte grosse Studie über den Alkoholkonsum von Journalisten ist schon ein paar Jahre her und stammt vom «London Press Club». Die Journalisten sofften demnach deutlich mehr als vergleichbare Branchen, allerdings näherte sich ihr Promillegehalt zusehends dem allgemeinen Durchschnittswert an.

Inzwischen gibt es auf den Schweizer Redaktionen so etwas wie eine Zweitrinkergesellschaft. Die Boomer, die Redaktorinnen und Redaktoren, die älter als fünfzig sind, haben etwa bei internen Anlässen immer noch gern ein Glas in der Hand, das mit fermentiertem Malz oder Traubenmost gefüllt ist. Sie werden naserümpfend observiert von den jüngeren Journalistinnen und Journalisten aus den Generationen Y und Z, die mit Wasser oder Orangensaft im Glas danebenstehen. In dieser jungen und grössten Altersgruppe auf den Redaktionen wird nicht mehr getrunken, sondern nach Arbeitsschluss nüchtern ins Gym disloziert.

Stark verändert hat sich auch die Rolle der Chefredaktoren. Bis in die neunziger Jahre hatte ein anständiger Chefredaktor in der untersten Schublade seines Chefpults ein, zwei Flaschen Whiskey stehen, die er dann gegen Abend auf die Pultoberfläche beförderte. Heutige Chefredaktoren wie Eric Gujer, Roger Köppl oder Patrik Müller arbeiten inzwischen lieber daran, ihren Body-Mass-Index möglichst tief zu halten.



Es gibt so etwas wie eine Zweitrinkergesellschaft: Vincent van Goghs «Trinker», 1890.

Der Wandel der Journalisten, von einer einst versoffenen Gilde zur heutigen Generation der Fitten und Geläuterten, hatte natürlich eine publizistische Folgewirkung. Er führte dazu, dass in den Medien die Anti-Alkohol-Kampagne begann.

Trinker haben weniger Risiko

«Bereits ein Glas pro Tag erhöht Krebsrisiko», weiss dann der *Tages-Anzeiger* und fasst kurz darauf nach: «Wer täglich zwei Drinks konsumiert, riskiert den vorzeitigen Tod.» Auch der *Blick* weiss es: «Bereits ein Glas Wein pro Tag schadet der Gesundheit.» Klar, dass auch das Schweizer Fernsehen den Mahnfinger hebt: «Schon massvoller Alkoholkonsum schadet der Gesundheit», sagt der Sender und präzisiert: «Dass ein Gläschen Wein am Tag gesund ist, ist nicht wahr.»

Auffallend ist auch, wie sich in den Medien die Storys von ehemaligen Alkoholikern häufen. Der *Tages-Anzeiger* treibt den heutigen

Suchthelfer Michel Sutter auf, der früher am Tag 32 Gläser Wein trank und nun trocken ist. Die *Schweiz am Wochenende* berichtet vom ehemaligen Fotografen Oliver Baer, der sich sechs Flaschen Weisswein am Tag genehmigte und ihm nun abgeschworen hat. Der *Blick* findet den Rentner Bruno Eicher, der auch gewaltig gezecht hat und nichts mehr davon hält. Auf der Suche nach Alkoholikern stösst das Schweizer Radio selbst in die Session des Waadtländer Parlaments vor und stellt dort fest: «Einige sind ziemlich betrunken.»

«Anti-Alkohol-Hype», nennt es Philipp Schwander, der bekannteste Weinexperte und Weinhändler der Schweiz.

Ausgelöst hat den Anti-Alkohol-Hype die Weltgesundheitsorganisation WHO. Ihr Kernsatz ist: «Beim Alkoholkonsum gibt es keine gesundheitlich unbedenkliche Menge.» Konkret: Auch der kleinste Tropfen bringt dich um.

Die WHO unterschlägt bei ihrer Kampagne darum alle Studien, die das weniger dramatisch

darstellen. Besonders heftig unterschlagen werden bei der WHO jene Studien, die sogar einen gesundheitsfördernden Effekt von massvollem Alkoholenuss nachweisen.

Früher ging man in der Medizin davon aus, dass ein moderater Alkoholkonsum, definiert als etwa ein bis zwei Drinks pro Tag, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senkt: Personen mit moderatem Konsum wiesen in Studien ein geringeres Risiko auf als Abstinente und heftige Trinker.

Auch neuere Studien unterdrückte die WHO, weil sie zu ähnlichen Schlüssen kamen und damit der WHO-Position der Nulltoleranz zuwiderliefen. Die sogenannte *Lancet*-Studie von 2018 hatte die harte Linie der WHO massgeblich beeinflusst. Ein Follow-up der Studie im Jahr 2022 zeigte nun, dass mässiger Alkoholkonsum bei Personen über vierzig Jahre vorteilhafter war als völliger Verzicht. Es zeigte sich auch, dass bei achtzigjährigen Männern selbst ein täglicher Halbliter an Wein keine gesund-

heitlichen Folgen hatte. Das wollte die WHO nicht hören.

Eine Studie im Auftrag des US-Kongresses von 2024 wies wiederum nach, dass bei mässigem Konsum die Gesamtmortalität messbar tiefer war als bei Abstinenten. Dies gilt ebenfalls für tödliche Herzinfarkte und Schlaganfälle. Das hörte die WHO völlig ungern.

Die American Heart Association, weltweit die führende Grösse rund um die Kardiologie, legte 2025 ähnliche Befunde vor. Ein bis zwei Gläser Wein pro Tag können demnach leicht das Risiko für Herzkranzgefäss-Erkrankungen, Schlaganfälle, den plötzlichen Herztod und die Herzschwäche senken. Jetzt hörte die WHO schon gar nicht mehr hin.

Die einseitige Position der WHO hat ihre Gründe. Die Beraterin der WHO in Alkoholfragen ist die Movendi-Gruppe. Es ist eine Sektion der Guttempler, die als fanatische Alkoholgegner bekannt sind.

Vier, fünf Gläser Wein?

Einer der führenden Schweizer Spezialisten in der gegenwärtigen Diskussion ist Joseph Osterwalder, früherer Titularprofessor an der medizinischen Fakultät der Uni Genf und ehemaliger Chefarzt des Kantonsspitals St. Gallen. Er fasst wissenschaftlich zusammen: «Aktuelle umfassende Studien weisen auf kleine protektive Effekte bei moderatem Alkoholkonsum in Bezug auf das kardiovaskuläre System und die Gesamtsterblichkeit hin.»

Nun spricht aber auch einiges aus der Wissenschaft dafür, dass auch mehr als zwei Gläser Wein oder mehr als ein halber Liter Bier problemlos sind.

Womöglich können es locker auch vier, fünf Gläser Wein und vier, fünf Stangen Bier pro Tag sein, ohne dass man irgendwelchen grösseren Schaden nimmt.

Dies ergibt sich aus der grossen Verzerrung in der medizinischen Alk-Forschung. Alle Studien beruhen auf Selbstdeklaration. Die Studienteilnehmer werden gefragt, wie viel sie trinken,

Heutige Chefredaktoren arbeiten lieber daran, ihren Body-Mass-Index möglichst tief zu halten.

und natürlich lügen alle. Wer abends eine Flasche Rotwein vernichtet, der sagt dann zum Studienleiter: «Ich trinke so vielleicht ein Gläschen Roten am Abend.» Wer abends ein Sixpack Bier vernichtet, der sagt dann zum Studienleiter: «Ich trinke so vielleicht ein Bierchen am Abend.»

Es gibt Untersuchungen, die das Missverhältnis zwischen deklariertem Alkoholkonsum und wirklichem Alkoholkonsum belegen. Die Leute trinken bis viermal so viel, wie sie gegenüber dem Arzt oder der Wissenschaft angeben.

Der sogenannte moderate Konsum, auf den sich viele Studien stützen, ist also gar kein moderater Konsum, wie die Befragten schwindeln. In Wirklichkeit betreiben sie einen ziemlich heftigen Konsum, aber auch der bringt sie nicht ins Grab. Wenn wissenschaftliche Studien also zum Schluss kommen, dass moderater Alkoholkonsum nicht schadet, dann sagen sie in Wirklichkeit, dass auch kräftiger Alkoholkonsum nicht schadet.

Der beste Beleg für die Harmlosigkeit des alltäglichen Alkohols ist die Berufsgruppe der Ärzte. Kaum eine andere Berufsgruppe säuft mehr als die Ärzte.

Das Klinikum der Technischen Universität München befragte die Mediziner in Deutschland, Österreich und der Schweiz zu ihrem Alkoholkonsum. 23 Prozent der Ärzte, so zeigte die Untersuchung, «konsumieren Alkohol in gefährlichen Mengen». Weitaus am meisten bechern die Chirurgen. Das *Deutsche Ärzteblatt* fasste zusammen: «Fast jeder vierte Arzt trinkt zu viel Alkohol. Die Meister des Skalpells leben doppelt ungesund.»

Studien in Grossbritannien bestätigten das Bild von «exzessivem Trinken unter Medizinern», wie es die BBC beschrieb. Die BBC gab ihrem Publikum dazu gleich eine Lebensweisheit mit: «Wann sind Sie ein Alkoholiker? Erst wenn Sie mehr trinken als Ihr Hausarzt.»

Man kann also gelassen sein. Wenn selbst der Dr. med. die Flasche Montrachet oder Margaux nach dem zweiten Gläschen nicht gesundheitsbewusst wieder zustöpselt, dann kann man als Nichtmediziner ziemlich sicher sein: Ärzte halten auch nicht allzu viel vom Furor der WHO.

Der Streit um den Alkohol ist auch darum eskaliert, weil hier zwei gegensätzliche Kulturbegriffe aufeinanderstossen. Es sind die alte Genusskultur und die neue Verbotskultur.

In der traditionell westlichen Genusskultur ist Alkohol ein jahrtausendealtes Kulturgut. Bis in die jüngere Vergangenheit war Alkohol ein unbestrittener Teil des täglichen Lebens. Bier und Wein dienten aufgrund ihres Kaloriengehalts auch als Nahrungsmittel und wurden vielerorts als Lohnbestandteil mitgeliefert. Historisch gab es kaum Debatten um Alkohol. Als Martin Luther im 16. Jahrhundert die Reformation verkündete, übernahm er kritiklos ein tragendes Element des vormaligen Katholizismus, den er sonst bekämpfte. Luther trank täglich Alkohol und braute sein eigenes Bier.

Alkohol als Treiber von Kreativität durchzieht, von Kunst über Wissenschaft bis Politik, pausenlos die Weltgeschichte. Ernest Hemingway, der herausragendste Journalist seiner Zeit, arbeitete diszipliniert nur bis zwölf, dann folgten Daiquiri und Whiskey, dies nach dem Motto: «Done at noon, drunk at three». Vincent van Gogh, dessen Bilder heute Rekordsummen erreichen, bevorzugte Cognac, Absinth und Wein in beliebiger Menge und Reihenfolge.

Physiker J. Robert Oppenheimer, Leiter des legendären Manhattan-Projekts, ernährte sich zeitweise fast ausschliesslich von Martinis. Das hinderte ihn nicht daran, die Atom-bombe erfolgreich zu entwickeln. Und Winston Churchill, der Sieger im Weltkrieg, begann schon am Morgen mit Whisky und Champagner und legte nachmittags dann mit Bordeaux nach. Sein Gegner Adolf Hitler, immerhin, war Anti-Alkoholiker.

Achtung, blühende Kirschbäume

Dann, nach der Jahrtausendwende, begann das Zeitalter der politischen Korrektheit und der Wokeness. Es begann damit auch ein Vormarsch einer Verzichts- und Verbotsbegeisterung: kein Auto, kein Fleisch, kein Flugzeug, kein Plastiksack. Der Trend schlug natürlich auch auf das Trinkverhalten durch, vor allem bei jüngeren Zeitgenossen. Wo man früher einen Weissen zum Apéro nahm, trinken sie nun eine Hafermilch. Auch manche Prominente der Gegenwart, von Kim Kardashian bis Tom Holland,

Die Leute trinken bis viermal so viel, wie sie gegenüber dem Arzt oder der Wissenschaft angeben.

renommieren besonders in den USA damit, promillefrei durchs Leben zu gehen. «Alkohol ist vom ersten Tropfen an gefährlich», tielt zeitgemäss auch die *New York Times*.

Zumindest in der Schweiz gibt es auch noch ein paar nüchterne Stimmen. Als der Ständerat Ende 2025 und der Nationalrat im Juni 2026 darüber abstimmten, ob die Schweiz die WHO-Empfehlungen zum Alkohol übernehmen sollte, lehnten beide Kammern das deutlich ab. Der Bundesrat darf darum die WHO-Haltung – «Jeder Tropfen ist schädlich» – nicht für die Schweiz übernehmen.

Gebremst wurde dadurch auch der Über-eifer der Behörden, die gern im Kielwasser der WHO schwimmen. Ein bekanntes Beispiel ist der Kirsch von Etter. Dem Unternehmen wurde untersagt, auf seinen Etiketten blühende Kirschbäume abzubilden.

Natürlich protestierten die meisten Medien wieder reflexartig gegen die liberale Entscheidung der Politik. Im Parlament gebe es «die Alkohol-Lobby», wusste die *Berner Zeitung*. Es gebe in der Schweiz «die Wein-Lobby», wusste die «Rundschau». Eine besonders schöne Formulierung fanden *St. Galler Tagblatt* und *Luzerner Zeitung*. Im Parlament dominiere die «Chasselas-Connection». Es änderte nichts an der Niederlage der Alkohol-Inquisitoren der Weltgesundheitsorganisation.

«Beim Alkoholkonsum gibt es keine gesundheitlich unbedenkliche Menge.» Diese Aussage der WHO ist in der Schweiz politisch nicht korrekt.