

Informationen zu Alkohol und Gesundheit

(April 2025)

Seit einiger Zeit betreiben die Weltgesundheitsorganisation und andere Organisationen eine gezielte Kampagne gegen den moderaten Alkoholkonsum. Das realitätsferne Ziel dieser ideologischen Mission ist: Vision Zero. Dabei werden fragwürdige Aussagen zur Schädlichkeit von Alkohol gemacht und mit einigen Tricks versucht, eine unmittelbare Gefahr zu suggerieren, die keiner Überprüfung standhält.

Ein kleines Beispiel dazu, das aufzeigt, wie absurd die aktuelle Diskussion ist: In der vielzitierten **Lancet-Studie** von 2020 erhöht ein Alkoholdrink pro Tag (z.B. ein Glas Wein) das relative Risiko von Krankheiten angeblich um rund 0.5%. Ein einziges Glas und bereits eine Steigerung von 0.5%? Unvorstellbar, was bei vier Gläsern passiert! Die Angst ist aber gänzlich unberechtigt, denn diese Zahl vermittelt einen völlig falschen Eindruck des tatsächlichen Risikos. Die Untersuchung ergab nämlich: Von 100000 *Abstinenten* haben nach einem Jahr 914 ein Gesundheitsproblem, das Risiko beträgt also 0.914%. Bei den 100000 Probanden, die sich täglich einen Alkoholdrink genehmigen, steigt die Zahl der Erkrankten um 4 Personen auf 918. **Das heisst, die effektive Risikoerhöhung liegt nicht bei 0.5%, sondern bei 0.004% oder 1:25000.** Der Wert von 0.004% ist aber vernachlässigbar klein und liegt sogar im statistischen Streubereich.

(Zum Vergleich: Die Wahrscheinlichkeit, einmal im Verlauf des Lebens [80 Jahre] von einem Blitz getroffen zu werden, bewegt sich zwischen 1:15000 und 1:30000.) Bei zwei Gläsern Bier oder Wein pro Tag erhöht sich dieser Wert auf 0.063% – auch das ein schlechter Scherz, **wirft man einen Blick auf die Freizeitunfälle in der Schweiz:**

Die Wahrscheinlichkeit, als erwerbstätige Person in der Schweiz pro Jahr einen Unfall in der Freizeit zu erleiden, liegt bei erstaunlich hohen 11 bis 13%, davon sind 3 bis 4.5% schwere Unfälle mit mindestens drei Monaten Arbeitsausfall. Niemandem käme es jedoch in den Sinn, Sport deshalb verbieten zu wollen oder vor einem Fussballfeld eine grosse Warntafel aufzustellen, die vor den Gefahren warnt. In diesem Zusammenhang ist es doch bemerkenswert, dass das Risiko einer gesundheitlichen Schädigung in der Freizeit gegenüber dem Genuss eines täglichen Glases Wein rund 3000-mal (!) höher ist.

Prof. em. Dr. med. Joseph Osterwalder, Zusatzausbildung als Master of Public Health in Harvard, hat sich neben seiner klinischen Tätigkeit intensiv mit medizinischer Forschung beschäftigt. Er weiss, wie man medizinische Studien schreibt und interpretiert. Dies ist essentiell. Die aktuellen medizinischen Studien sind für den Laien, selbst für einen Mediziner, nicht immer verständlich. Dr. Osterwalder hat sich bereits früher mit dem Thema «Alkohol und Gesundheit» auseinandergesetzt und hat jetzt während über einem Jahr **die wichtigsten aktuellen Studien gesichtet und geprüft. Ich kann guten Gewissens sagen, dass es europaweit nur wenige Personen gibt, die sich dieser Thematik derart vertieft und detailliert angenommen haben.**

Antworten auf viele Fragen zum Thema finden Sie unter nachfolgendem Link. Ich darf vorausschicken, dass mir Osterwalder im Vorfeld seiner Untersuchungen mitteilte, schonungslos zu berichten, sollte sich herausstellen, dass Alkohol wirklich in jeder Dosis schädlich ist. **Dies ist jedoch definitiv nicht der Fall. Wie es scheint, sind bei einem massvollen Alkoholkonsum sogar positive Effekte festzustellen.** Ich wünsche Ihnen anregende Lektüre und beim Weingenuss viel Freude – deren Wirkung übrigens nirgendwo quantifiziert wird, bestimmt aber auch wesentlich zu Ihrem Wohlbefinden und Ihrer Gesundheit beiträgt!

Philipp Schwander, M.W.