

Unbrauchbare Artikel über Alkohol in der NZZ

Zu meinem Bedauern musste ich feststellen, dass in der von mir aufgrund ihrer mehrheitlich fundierten, seriösen Berichterstattung sehr geschätzten NZZ – zum grossen Ärger auch einiger namhafter NZZ-Journalisten – zwei äusserst tendenziöse, durch nichts zu rechtfertigende Beiträge über die schädlichen Auswirkungen des Alkoholkonsums erschienen sind: **Eva Mell** (Magisterin in evangelischer Theologie, Geschichte und Germanistik), NZZ vom 29.12.23 sowie **Nina Himmer** (abgebrochenes Studium der Tiermedizin), NZZ am Sonntag vom 7.1.24.

In beiden Berichten wird der kausale Zusammenhang zwischen Krebs und Alkohol hervorgehoben. So beispielsweise durch die Aussage, dass ein leichter bis mässiger Alkoholkonsum die eine Hälfte der alkoholassozierten Krebsfälle und hoher Konsum die andere Hälfte verursacht. Einmal mehr wird hier ein gängiger Trick militanter Gesundheitsapostel angewendet, indem einseitig auf die relativen Risiken hingewiesen wird, was das Bild verfälscht. Hierzu ein Beispiel, das die unverhältnismässige Panikmache mehr als verdeutlicht: Einer Untersuchung im renommierten Journal **The Lancet** zufolge, **stieg im Jahr 2020 aufgrund des Alkoholkonsums (niedrig, mässig und hoch zusammengefasst) die Rate von neu diagnostiziertem Brustkrebs um 2.2 Fälle pro 100000 Frauen an, d.h. von 45.6 auf 47.8 Fälle.**

In beiden NZZ-Artikeln wird zudem behauptet, **Alkohol habe in jeder Dosierung negative Wirkungen.** Dies ist **schlicht falsch.** Nur *ein* Beispiel von *vielen* Studien zu dieser vermeintlichen Wahrheit: **Eine wissenschaftlich fundierte, 2022 erschienene <Umbrella>-Meta-Analyse von 224 (!) Meta-Analysen prospektiver, kontrollierter Beobachtungsstudien weist auf das Gegenteil hin.** Von 140 untersuchten Krankheiten (inkl. Mortalität) wie zum Beispiel Schlaganfall, Demenz, Zuckerkrankheit, Schilddrüsenkrebs usw. fanden die Autoren bei **49 Krankheiten einen positiven Effekt des Alkohols – d.h. ein vermindertes Auftreten der Krankheit – und bei 25 einen negativen Effekt, d.h. ein erhöhtes Risiko für das Auftreten der Krankheit.** Dass die zahlreichen positiven Auswirkungen des Alkohols in diesen zwei NZZ-Artikeln mit keinem Wort erwähnt werden, zeugt entweder von Inkompetenz oder aber von mutwilliger Verschleierung der Tatsachen. Ebenfalls unterschlagen wird auch der Stellenwert von sehr vielen, im Laufe der letzten zwanzig Jahre immer wieder **bestätigenden Ergebnissen** von Meta-Analysen, dass regelmässiger leichter bis mässiger Alkoholkonsum **günstige Auswirkungen auf das Herz** hat.

Alkoholforschung beim Menschen ist eine hochkomplexe Angelegenheit und kann nicht mit lapidaren Aussagen wie <jedes Glas ist eins zu viel> abgehandelt werden. Prof. em. Dr. med. Joseph Osterwalder (Master of Public Health) wird mit mir zusammen in einigen Monaten eine eingehende Analyse und Erläuterung des aktuellen Standes der Forschung präsentieren. Bis dahin empfehle ich Ihnen: **Lassen Sie sich durch unausgelegene, einseitige Berichte Ihre Freude am Wein nicht verderben!**

Philipp Schwander, Januar 2024

Glossar:

Prospektive, kontrollierte Beobachtungsstudien: Untersuchungen, bei denen eine Gruppe von Teilnehmern ohne Einflussnahme (z.B. Einnahme zusätzlicher Medikamente) und über einen definierten Zeitraum auf das Auftreten bestimmter Ereignisse (z.B. Krankheiten) beobachtet wird. Prospektiv bedeutet vorausschauend und kontrolliert meint, dass die eine Studiengruppe einem bestimmten Einfluss ausgesetzt ist und die Vergleichsgruppe dagegen nicht.

Meta-Analyse: Ist eine Methode, welche die Resultate verschiedener Studien statistisch zusammenfasst. So wird die Aussagekraft und Präzision erhöht.

<Umbrella>-Meta-Analyse: Ist eine statistische Zusammenfassung von mehreren Meta-Analysen. Sie gilt als höchste Evidenzstufe in der Medizin.

Alkoholkonsum: Gängige Mengen, wobei die Werte für Frauen etwas tiefer liegen als hier angegeben. Niedrig: weniger als 15 g Alkohol/Tag; mässig: 15 bis 29.9 g/Tag; hoch: mehr als 30 g/Tag.