



## Q A ? Wie sieht unbedenklicher Alkoholkonsum aus?

Q - Wie sieht unbedenklicher Alkoholkonsum aus?<br /><br />Dr. Lars Møller, Leiter des Programms "Alkohol und illegale Drogen" beim WHO-Regionalbüro für Europa, räumt in einem Interview falsche Vorstellungen über ein unbedenkliches Niveau an Alkoholkonsum aus.<br />Wie sieht unbedenklicher Alkoholkonsum aus?<br />Manche Leute werden es nicht gern hören, aber ein unbedenkliches Maß für den Alkoholkonsum gibt es nicht. Natürlich gibt es ein Niveau, das mit einem geringeren Risiko verbunden ist, aber die WHO setzt hier bewusst keine Obergrenzen, da es wissenschaftlich belegt ist, dass ein vollständiger Verzicht auf Alkohol aus gesundheitlicher Sicht bei weitem am besten ist. Alkoholkonsum ist eng mit etwa 60 verschiedenen Diagnosen assoziiert, wobei es fast immer eine enge Dosis-Wirkungs-Beziehung gibt, d. h. je höher der Konsum, desto höher das Krankheitsrisiko. Weniger ist besser.<br />Aber trinken nicht alle?<br />Nur etwa die Hälfte der Weltbevölkerung trinkt Alkohol. Die Europäische Region weist von allen WHO-Regionen den höchsten Alkoholkonsum und die höchsten Raten an alkoholbedingten Schäden auf. Alkohol ist in der Europäischen Region die führende Ursache für Krankheit und vorzeitigen Tod.<br />Ist Alkohol wirklich so schlimm?<br />Wir wissen, dass Alkohol Krebs und Bluthochdruck verursacht und dass es jedes Jahr eine hohe Zahl alkoholbedingter Verletzungen gibt. Außerdem schadet Alkohol nicht nur dem Konsumenten, sondern führt auch zu Gewalt auf der Straße und in der Familie.<br />Aber junge Menschen müssen sich doch wohl noch keine Sorgen machen?<br />Im Gegenteil - das Gehirn entwickelt sich bis zum 25. Lebensjahr, und Alkohol hat hier einen Einfluss. Das Gehirn von Jugendlichen ist besonders anfällig für Alkohol, und wer früh mit dem Trinken anfängt, läuft eher Gefahr, im späteren Leben alkoholabhängig zu werden. Je jünger das Einstiegsalter von Alkoholkonsumenten, desto größere Schäden drohen ihnen.<br />Aber ist Rotwein nicht gut für die Gesundheit?<br />Denn zwar deuten Forschungsergebnisse auf ein geringeres Risiko ischämischer Ereignisse (Herzkrankheit, Schlaganfall, Typ-2-Diabetes) unter leichten bis mäßigen Rotweintrinkern mittleren bis höheren Alters hin. Ältere Menschen können durch Bewegung und gesunde Ernährung wesentlich mehr für ihre Gesundheit tun als durch Alkohol.<br />Ich trinke nicht so viel. Werde ich wirklich gesünder, wenn ich ganz damit aufhöre?<br />Auch moderate Alkoholkonsumenten können gesundheitliche Verbesserungen erzielen, wenn sie nicht mehr trinken. Sie bemerken schon bald, dass sie besser schlafen und sich am nächsten Tag wacher und frischer fühlen. Wer keinen Alkohol trinkt, kann sein Gewicht leichter unter Kontrolle halten.<br /><br />Weltgesundheitsorganisation (WHO)<br />Marmorvej 51<br />DK-2100 Kopenhagen<br />Dänemark<br />Telefon: +45 45 33 70 00<br />Telefax: +45 45 33 70 01<br />Mail: postmaster@euro.who.int<br />URL: <http://www.euro.who.int/> <br /><br />

## Pressekontakt

Weltgesundheitsorganisation (WHO)

DK-2100 Kopenhagen

[euro.who.int/](http://euro.who.int/)  
[postmaster@euro.who.int](mailto:postmaster@euro.who.int)

## Firmenkontakt

Weltgesundheitsorganisation (WHO)

DK-2100 Kopenhagen

[euro.who.int/](http://euro.who.int/)  
[postmaster@euro.who.int](mailto:postmaster@euro.who.int)

Die WHO wurde 1948 mit dem Ziel gegründet, für alle Völker das höchstmögliche Gesundheitsniveau zu erreichen. Mit ihren 194 Mitgliedstaaten ist die WHO federführend in globalen Gesundheitsfragen und in der Gestaltung der Forschungsagenda für Gesundheit, im Aufstellen von Normen und Standards und in der Formulierung evidenzbasierter Grundsatzoptionen. Die WHO bietet ihren Mitgliedstaaten fachliche Unterstützung, sie überwacht und bewertet gesundheitliche Entwicklungen, sie unterstützt medizinische Forschung und leistet Soforthilfe bei Katastrophen. Die WHO setzt sich weltweit für bessere Ernährung und für eine Verbesserung der Wohn- und Arbeitsbedingungen sowie der sanitären Verhältnisse ein. Ihr Hauptbüro ist in der Schweiz in Genf angesiedelt. Sechs Regionalbüros sind über die ganze Welt verteilt. Die WHO arbeitet in einem zunehmend komplexen und sich rapide verändernden Umfeld. Gesundheitspolitik ist heute weniger deutlich von anderen Bereichen zu trennen und sie erreicht inzwischen auch die Sektoren, die Auswirkungen auf gesundheitliche Chancen und Ergebnisse haben können. Die Agenda der WHO angesichts solcher Herausforderungen enthält sechs Punkte: zwei gesundheitliche Ziele: Förderung der Entwicklung und Förderung der Gesundheitssicherheit; zwei strategische Bedürfnisse: Stärkung der Gesundheitssysteme und Nutzbarmachung von Forschungsergebnissen, -daten und -erkenntnissen; zwei operative Ansätze: Ausweitung der Partnerschaften und Verbesserung der Leistung.