

BZgA

# ALKOHOL SPIEGEL

Hintergrundinformationen zur Alkoholprävention der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

## Krebsrisiko Alkohol – die unbekannteste Gefahr

„Wir trinken auf die Gesundheit anderer  
und verderben unsere eigene.“

Jerome Klapka Jerome, englischer Autor

➔ Jeder Tropfen Alkohol, der getrunken wird, gelangt als Zellgift in den Körper. Alkohol wird hauptsächlich über die Magen- und Dünndarmschleimhaut aufgenommen, gelangt so in den Blutkreislauf und verteilt sich anschließend im ganzen Körper. Wird Alkohol regelmäßig in größeren Mengen konsumiert, schädigt er Organe, Nervenzellen und das Immunsystem. Alkohol kann über 200 verschiedene Krankheiten verursachen; dazu gehören Leberzirrhose, Bauchspeicheldrüsenentzündung, Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Herzinsuffizienz, Schlaganfall, Diabetes, Lungenentzündung, Alkohol-Abhängigkeit, Angstzustände, Depression, epileptische Anfälle und verschiedene Arten von Krebs. Zudem kann der Alkoholkonsum einer schwangeren Frau beim Ungeborenen das fetale Alkoholsyndrom (FAS) verursachen. An den gesundheitlichen Folgen von Alkoholkonsum starben im Jahr 2013 in Deutschland etwa 15.000 Menschen, an dem kombinierten Konsum von Alkohol und Tabak rund 74.000.

### Tabak und Alkohol verstärken sich gegenseitig

Drei bis sieben Prozent aller Krebsfälle lassen sich auf Alkoholkonsum zurückführen – damit ist der Alkoholkonsum nach Rauchen und Übergewicht der dritt wichtigste, durch den Lebensstil beeinflussbare Krebsrisikofaktor. Auf welche Weise der Alkohol die

Krebsentstehung fördert, ist noch nicht eindeutig geklärt und wahrscheinlich je nach Organ verschieden. Man weiß aber, dass Acetaldehyd – ein Stoffwechselprodukt des Alkohols, das in hoher Konzentration die Erbsubstanz der Zellen schädigen kann – eine wichtige Rolle spielt. Auch genetische Faktoren – die den Alkohol-, Folsäure- und Methionin-Stoffwechsel steuern – wirken sich auf die Entstehung von Krebs aus.

Alkoholkonsum erhöht dosisabhängig das Risiko für folgende Krebsarten: Krebs im Mund- und Rachenraum, Kehlkopf-, Speiseröhren-, Brust-, Leber- und Darmkrebs. Wer zusätzlich raucht, setzt sich einem noch größeren Risiko aus, an Krebs zu erkranken, denn Alkohol- und Tabakkonsum verstärken sich gegenseitig. Neben den zahlreichen krebserzeugenden Substanzen im Tabakrauch scheinen auch Bakterien eine Rolle zu spielen, die bei Rauchern und Raucherinnen vermehrt im Mund vorkommen und durch ihren Stoffwechsel die krebserzeugende Wirkung des Alkohols verstärken.

### Unterschiedliche Krebsrisiken für Männer und Frauen

Bei der Wirkung des Alkohols auf die Entstehung von Krebs bestehen deutliche Geschlechtsunterschiede: Männer erkranken infolge des Alkoholkonsums vor allem an Krebs im Mund- und Rachenraum (26 Prozent der alkoholbedingten Krebserkrankungen), Speiseröhren- (27 Prozent), Darm- (21 Prozent) und Leberkrebs (13 Prozent). Frauen erkranken infolge des Alkoholkonsums vor allem an Brustkrebs (rund 50 Prozent), Speiseröh-

### Editorial

Liebe Leserin,  
lieber Leser,

wie viele junge Erwachsene trinken eigentlich riskante Mengen Alkohol? Unsere aktuelle Studie zeigt es:

Es sind 15,6 Prozent der jungen Männer und 12,3 Prozent der jungen Frauen. Dass mit einem regelmäßigen und erhöhten Alkoholkonsum auch das Krebsrisiko steigt, ist dabei sicher nicht jedem bewusst. Tatsache ist aber: Einen vollständig risiko-freien Alkoholkonsum gibt es nicht. Alkohol ist ein Zellgift und kann somit auch in kleinen Mengen schädlich wirken. Wer auf Alkohol nicht verzichten kann, das Gesundheitsrisiko aber in Grenzen halten will, sollte zumindest die Empfehlung zum risikoarmen Alkoholkonsum (siehe Seite 2) kennen. Dass die Risiken des Alkoholkonsums und diese Empfehlung noch bekannter werden, dafür setze ich mich auch weiterhin ein.

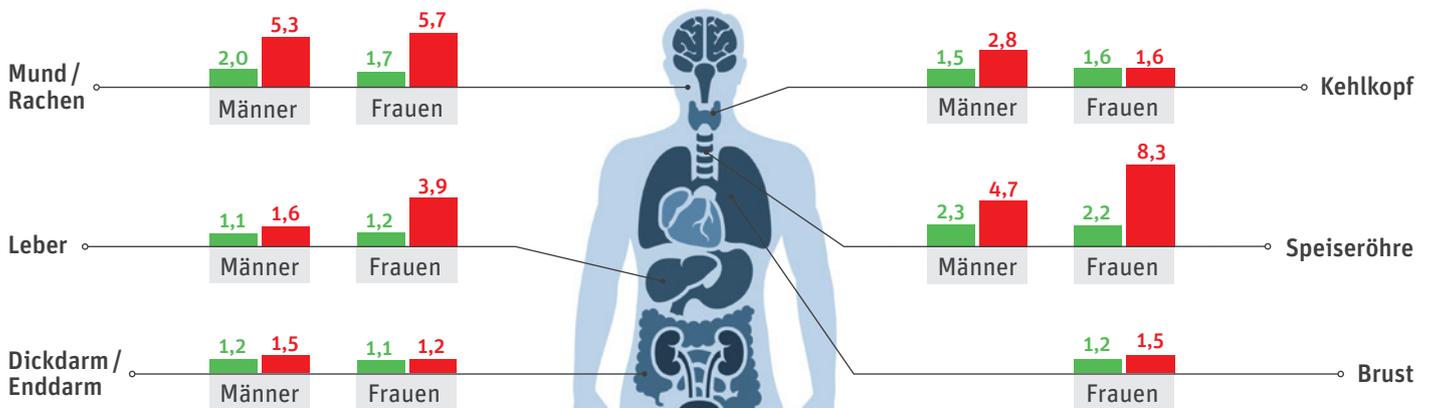
Ihre  
Dr. med. Heidrun Thaiss



renkrebs (15 Prozent), Leberkrebs (12 Prozent), Krebs im Mund- und Rachenraum (rund 9 Prozent) und Darmkrebs (6 Prozent). Der Zusammenhang zwischen Alkoholkonsum und Darmkrebs gilt bei Frauen als wahrscheinlich, nicht als gesichert. Die Auswirkungen des Alkoholkonsums auf den oberen Verdauungstrakt sind am deutlichsten ausgeprägt: Im Bereich von bis zu 50 g Alkohol pro Tag – beispielsweise bei einer Konsummenge von einem bis zu vier

## Krebsrisiko Alkohol – die unbekannte Gefahr

### Relatives Risiko für Krebserkrankungen bei erhöhtem und hohem Alkoholkonsum im Vergleich zu keinem Konsum



Normales Risiko = 1,0

**Erhöhter Konsum:** 12 g – 50 g Alkohol / Tag  
**Hoher Konsum:** > 50 g Alkohol / Tag

0,3 Liter Bier = 12 g Alkohol  
 0,1 Liter Wein = 9 g Alkohol

Bier à 0,33 l – verdoppelt sich das Risiko für Krebs im Mund- und Rachenraum im Vergleich zu jemandem, der keinen Alkohol trinkt. Bei einem noch höheren Konsum steigt das Krebsrisiko auf das Fünffache an. Das Risiko, an Kehlkopfkrebs zu erkranken, verdreifacht sich bei Männern bei einem hohen Alkoholkonsum (mehr als 50 g Alkohol pro Tag) nahezu, bei Frauen hingegen erhöht es sich um die Hälfte. Besonders empfindlich reagiert die Speiseröhre auf Alkohol. Schon ein geringer Konsum von etwa einem Bier pro Tag (12 g Alkohol) erhöht das Krebsrisiko. Bei einem mittleren Konsum steigt es auf das Doppelte an und bei einem hohen Konsum haben Männer ein fünffach und Frauen ein achtfach erhöhtes Erkrankungsrisiko. Rauchen verstärkt die Wirkung: Wer täglich zwei Bier oder mehr trinkt und zudem 20 Zigaretten raucht, hat ein achtfaches Risiko, an Krebs im Kopf-Hals-Bereich zu erkranken. Auch das Risiko für Speiseröhrenkrebs erhöht sich durch gleichzeitigen Alkohol- und Tabakkonsum überproportional. Umgekehrt sinkt das Krebsrisiko, wenn man auf Alkohol verzichtet, wieder ab. Eine sorgfältige Mundhygiene kann das Risiko für Krebs im Kopf-Hals-Bereich zusätzlich verringern, da so die Bakterien im Mund reduziert werden.

Regelmäßiger Alkoholkonsum von mehr als 50 g Alkohol pro Tag steigert bei Männern das Risiko für Darmkrebs auf das Anderthalbfache; bei Frauen ist dieser Zusammenhang

weniger gut gesichert. Bei ihnen reagiert aber die Leber empfindlicher auf Alkohol als bei Männern: Mehr als drei alkoholische Getränke pro Tag erhöhen bei Frauen das Leberkrebsrisiko fast um das Vierfache, bei Männern nur auf etwas mehr als das Anderthalbfache. Frauen, die mehr als ein Glas Alkohol pro Tag trinken, haben ein erhöhtes Brustkrebsrisiko, das mit steigendem Alkoholkonsum auf fast das Anderthalbfache ansteigt. Das Brustkrebsrisiko steigt vermutlich, weil Alkohol die Menge des weiblichen Hormons Östrogen erhöht; das wiederum fördert Brustkrebs. Möglicherweise steigert Alkoholkonsum auch das Risiko für Bauchspeicheldrüsenkrebs.

### Keine Regel ohne Ausnahme: Für viele Menschen gilt „Null Promille!“

Jeder Alkoholkonsum – ob gering, moderat oder stark – steigert das Krebsrisiko. Es besteht eine eindeutige Dosis-Wirkbeziehung: Je mehr Alkohol konsumiert wird, umso höher ist das Risiko für alkoholbedingte Krebserkrankungen. Um es zu minimieren, empfiehlt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), dass Frauen nicht mehr als ein Glas und Männer nicht mehr als zwei Standard-Gläser Alkohol pro Tag trinken und an mindestens zwei Tagen pro Woche ganz auf Alkohol verzichten sollten. Diese Empfehlung gilt für gesunde Er-

wachsene Menschen mit Vorerkrankungen sollten vorsichtiger im Umgang mit Alkohol sein und sich mit ihrem Arzt oder ihrer Ärztin dazu besprechen. Für bestimmte Personengruppen gilt „Null Promille!“. Dazu gehören Schwangere und Stillende, weil der Alkohol auch das Ungeborene und den Säugling schädigen kann. Außerdem Menschen, die Medikamente einnehmen, weil Alkohol die Wirkung von Medikamenten verändern kann. Jugendliche, die wegen noch nicht vollständig funktionsfähiger Enzyme empfindlicher auf Alkohol reagieren, sollten auf Alkohol ganz verzichten.



**Dr. Katrin Schaller**  
 Deutsches Krebs-  
 forschungszentrum  
 (DKFZ)

Dr. Katrin Schaller ist Mitarbeiterin der Stabsstelle Krebsprävention und des WHO-Kollaborationszentrums für Tabakkontrolle am DKFZ in Heidelberg. Sie hat Biologie und Wissenschaftsjournalismus studiert und veröffentlicht regelmäßig zu Krebsrisikofaktoren. Sie ist eingebunden in die Deutsche Allianz Nichtübertragbare Krankheiten (DANK) und engagiert sich für ein Umfeld, das einen gesunden Lebensstil fördert.

## ➔ Die Drogenaffinität Jugendlicher in Deutschland

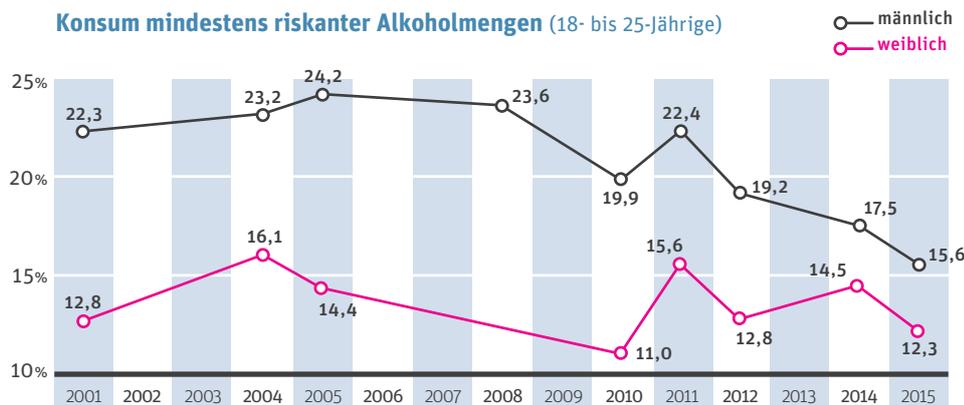
### Ergebnisse der Repräsentativbefragungen der BZgA

➔ Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) untersucht mit Repräsentativbefragungen, die sie im Abstand von ein bis zwei Jahren durchführt, den Alkoholkonsum der 12- bis 25-jährigen Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Deutschland. Im April wurden die Ergebnisse der Drogenaffinitätsstudie 2015 veröffentlicht, an der 7.004 Jugendliche und junge Erwachsene teilgenommen haben. Unter anderem wurde ermittelt, wie viel Gramm Reinalkohol jeder Befragte pro Tag im Durchschnitt trinkt und wie viele der Befragten so große Mengen Alkohol konsumieren, dass sie die Grenzwerte für einen risikoarmen Alkoholkonsum Erwachsener überschreiten. Erwachsenen Männern wird empfohlen, die Konsummenge von 24 g Alkohol pro Tag und Frauen die Konsummenge von 12 g Alkohol pro Tag nicht zu überschreiten. Die Abbildung rechts zeigt, wie sich die Anteile junger Männer und Frauen im Alter von 18 bis 25 Jahren, die riskante Alkohol-

mengen konsumieren, seit 2001 verändert haben. In der Gruppe der jungen Männer ist ein Rückgang des Konsums gesundheitlich riskanter Alkoholmengen zu beobachten. Im Zeitraum 2001 bis 2011 konsumierten noch 20 bis 24 Prozent der jungen Männer gesundheitlich riskante Alkoholmengen. Seitdem ist in dieser Gruppe der riskante Alkoholkonsum zurückgegangen. Im Jahr 2015 trinken noch

16 Prozent mehr als 24 g Reinalkohol am Tag – das ist etwa jeder sechste bis siebte junge Mann. Der Anteil der 18- bis 25-jährigen Frauen, die gesundheitlich riskante Alkoholmengen trinken, ist geringer als der ihrer Altersgenossen. Aber er verändert sich kaum. Im Jahr 2001 konsumierten 13 Prozent mehr als 12 g Reinalkohol am Tag. Im Jahr 2015 sind es noch 12 Prozent – also etwa jede achte junge Frau.

Konsum mindestens riskanter Alkoholmengen (18- bis 25-Jährige)



Die gesamte Studie finden Sie unter:

[www.bzga.de/forschung/studien-untersuchungen/studien/suchtpraevention/](http://www.bzga.de/forschung/studien-untersuchungen/studien/suchtpraevention/)



## ➔ Wirkt die Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ eigentlich?

Dr. Sabine Glock ist wissenschaftliche Mitarbeiterin im Arbeitsbereich Pädagogische Diagnostik am Institut für Bildungsforschung der Bergischen Universität Wuppertal. In einer randomisierten (zufällig zugeordneten) Kontrollgruppenstudie untersuchte sie mit ihrem Team unbewusste Einstellungen von Probanden zum Alkoholkonsum vor und nach der Betrachtung von Plakaten der ersten Motivlinie von „Alkohol? Kenn dein Limit.“. Die Ergebnisse wurden mit einer Kontrollgruppe verglichen. Mit einem Verfahren, das Reaktionszeiten misst, stellte sie fest, dass die unbewussten Einstellungen zum Alkoholkonsum durch die Betrachtung der Plakate negativer wurden.

### AS: Frau Dr. Glock, Sie haben mit Ihrem Team an der Universität Wuppertal in einer Studie die Wirkung der Postermotive von „Alkohol? Kenn dein Limit.“ untersucht. Was sind die Ergebnisse?

➔ Wir haben die Wirkung der Plakate auf zwei Bereiche getestet: Auf die Ergebniserwartungen und auf die Einstellungen gegenüber Alkohol. Von beiden wird angenommen, dass sie unser Trinkverhalten beeinflussen. Wenn wir an das Trinken von Alkohol positive Erwartungen haben, wie zum Beispiel einen geselligen Abend zu erleben, werden wir eher trinken, als wenn unsere Erwartungen negativ sind, wie der Kater am Morgen danach.

Einstellungen betreffen positive oder negative Gefühle, die einem Verhalten entgegengebracht werden. Uns war es wichtig, dass wir nicht nur die bewussten Ergebniserwartungen und Einstellungen berücksichtigen, sondern auch die unbewussten Einstellungen. Unser Verhalten wird auch über unbewusste Mechanismen gesteuert, die vor allem dann eine Rolle spielen, wenn wir spontan und intuitiv handeln, also in fast allen Situationen des täglichen Lebens. In unserer Studie haben wir nun die Wirkung der Plakate von „Alkohol? Kenn dein Limit.“ auf bewusster und auch auf unbewusster Ebene untersucht. Ein Ergebnis war, dass die Poster ihre Wirkung vor allem auf der unbewussten Ebene entfalten. Gerade die unbewussten Einstellungen gegenüber Alkohol wurden negativer nach Betrachtung der Motive.

AS: Inwiefern ist es wichtig, dass unbewusste Einstellungen beeinflusst werden konnten? ➔ Obwohl beim Trinken von Alkohol angenommen wird, dass die Entscheidung,

Alkohol zu konsumieren, eine bewusste ist, ist aber die Entscheidung über die konsumierte Menge eine eher unbewusste. Eine negativere unbewusste Einstellung kann somit dazu führen, dass weniger Alkohol getrunken wird.

### AS: Wie bewerten Sie das Ergebnis?

➔ Ich bewerte dieses Ergebnis als sehr positiv. Selbst wenn wir in unseren Studien keine Wirkung der Plakate auf der bewussten Ebene gefunden haben, ist dieser unbewusste Einfluss als sehr wichtig einzustufen. Wir versuchen oft unser Verhalten aufgrund „guter Vorsätze“, die wir bewusst reflektiert haben, zu ändern, und jeder, der sich diese schon einmal vorgenommen hat, weiß auch, dass wir oft genug scheitern. Unsere „Gewohnheiten“ sind meistens stärker. Gewohnheiten können über unbewusste Einstellungen verändert werden und somit sind die Ergebnisse der Studie sehr vielversprechend.

## ➔ Alkoholfrei Sport genießen



### Startschuss für breites Aktionsbündnis „Alkoholfrei Sport genießen“

➔ Die erfolgreiche Aktion für Sportvereine „Alkoholfrei Sport genießen“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung wird verstärkt.

Die Verbandsspitzen des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), des Deutschen Fußball-Bundes (DFB), des Deutschen Turnerbundes (DTB), des Deutschen Handball-Bundes (DHB) und des DJK Sportverbands haben hierzu am 27. April in Berlin gemeinsam mit Marlene Mortler – Drogenbeauftragte der Bundesregierung und Schirmherrin der

Aktion „Alkoholfrei Sport genießen“ und Dr. Heidrun Thaiss – Leiterin der BZgA, das Aktionsbündnis gestartet. In Zukunft sollen noch mehr Sportvereine motiviert werden, an der Initiative teilzunehmen, um damit ein deutliches Zeichen für einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol zu setzen. Die BZgA unterstützt interessierte Sportvereine mit einer kostenlosen Aktionsbox, die zahlreiche Materialien für eine Aktion enthält. Seit 2011 wurden bereits 5.800 Aktionsboxen in Sportvereinen bundesweit eingesetzt. Bis 2018 sollen insgesamt 10.000 Veranstaltungen stattfinden.

[www.alkoholfrei-sport-geniessen.de](http://www.alkoholfrei-sport-geniessen.de)

## ➔ Präventionskampagne startet Fotowettbewerb

### Werde Botschafter der Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“

➔ Mit einer Foto-Mitmach-Aktion ruft „Alkohol? Kenn dein Limit.“ Jugendliche auf, Kampagnen-Botschafter zu werden. Eingereicht werden können Fotos von Freunden, Cliquen oder Paaren. Dargestellt werden soll die Botschaft des verantwortungsbewussten Alkoholkonsums von Jugendlichen für Jugendliche. Aus den eingereichten Beiträgen werden neue Plakatsmotive der Kampagne entwickelt.

Die Fotoaktion wurde auf einem Schülerzeitungskongress am 07. Juni 2016 in Berlin

erstmals vorgestellt. Fotos können seit Mitte Juni online hochgeladen werden. Darüber hinaus wird der Fotoautomat eine der Attraktionen des „Alkohol? Kenn dein Limit.“-Standes auf der Jugendmesse YOU sein, die zwischen dem 8. und 10. Juli 2016 in Berlin stattfindet. Dort können Jugendliche Fotos direkt über den Fotoautomaten einreichen oder weiterhin online hochladen. Zum Abschluss werden auf der YOU unter den Beiträgen hochwertige Preise verlost.

Upload von Fotos:  
[www.kenn-dein-limit.info](http://www.kenn-dein-limit.info)

## ➔ Wer ist Dr. Limit?

### Junge Menschen fragen – Dr. Limit antwortet

➔ Dr. Limit ist Arzt, Rechtsanwalt und Barkeeper. Er beantwortet auf dem YouTube-Kanal von „Alkohol? Kenn dein Limit.“ Fragen rund um den Alkoholkonsum, die von Jugendlichen gestellt wurden. Bei den ersten Fragen geht es um Schuld(un)fähigkeit aus juristischer, den Kater aus medizinischer und das Trinkverhalten aus freundschaftlicher Pers-



pektive. Ausführlicher antwortet Dr. Limit im Blog oder das KDL-Team auf der Kampagnen-Website. Dr. Limit beantwortet weiterhin Fragen. Einfach eine E-Mail an die unten genannte Adresse senden. Mit etwas Glück nimmt sich Dr. Limit des Themas an.

**Blog:** [blog.kenn-dein-limit.info/](http://blog.kenn-dein-limit.info/)

**Youtube:** [www.youtube.com/channel/UChd3YrOait1YGdOzOQD6hOQ](http://www.youtube.com/channel/UChd3YrOait1YGdOzOQD6hOQ)

**E-Mail:** [frage@dr-limit.info](mailto:frage@dr-limit.info)

## Termine

**Berlin 02.09. – 05.09.2016**  
**World Congress on Alcohol and Alcoholism der International Society for Biomedical Research on Alcoholism (ISBRA)**  
[www.isbra-esbra-2016.org](http://www.isbra-esbra-2016.org)

**Berlin 05.09. – 07.09.2016**  
**Deutscher Suchtkongress**  
[www.deutschersuchtkongress.de](http://www.deutschersuchtkongress.de)

## Websites

**Null Alkohol Voll Power**  
[www.null-alkohol-voll-power.de](http://www.null-alkohol-voll-power.de)  
Website zur Teilkampagne für die Zielgruppe der 12- bis 16-Jährigen.

**Alkohol? Kenn dein Limit.**  
[www.kenn-dein-limit.info](http://www.kenn-dein-limit.info)  
Website zur Teilkampagne für die Zielgruppe der 16- bis 20-Jährigen.  
[www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de)  
Website zur Teilkampagne für die Zielgruppe der Erwachsenen.

**Alkoholfrei Sport genießen**  
[www.alkoholfrei-sport-geniessen.de](http://www.alkoholfrei-sport-geniessen.de)  
Website für Sportvereine, die sich an „alkoholfreien Sportveranstaltungen“ beteiligen wollen.

**BZgA**  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)  
Website der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

## Kontakt

### Ihre Fragen beantwortet gerne:

Dr. Marita Völker-Albert, Pressesprecherin  
Tel: +49 (0) 221 – 89 92 280  
E-Mail: [pressestelle@bzga.de](mailto:pressestelle@bzga.de)

### Impressum

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)  
Leitung: Dr. med. Heidrun Thaiss  
Maarweg 149 – 161, 50825 Köln

Sie können diesen Newsletter mit der Bestellnummer 32250014 kostenlos beziehen unter:  
Fax: +49 (0) 221 – 89 92 257  
E-Mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)

„Alkohol? Kenn dein Limit.“ – eine Aktion der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), mit Unterstützung des Verbandes der Privaten Krankenversicherung e. V. (PKV) und gefördert durch die Bundesrepublik Deutschland.