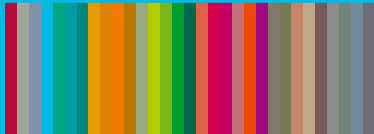




Deutsche Hauptstelle  
für Suchtfragen e.V.

# „Stimmt's?“

Alkohol – Mythen und Fakten







## **So lesen Sie diesen Kartenfächer:**

Auf der Vorderseite finden Sie jeweils einen Mythos über Alkohol und den Konsum.

Auf der Rückseite ist die entsprechende faktenbasierte Antwort aufgeführt.



## **Lesehinweis:**

Alkoholkonsum ist in Deutschland weit verbreitet und kein anderes Suchtmittel ist gesellschaftlich so akzeptiert. Dass Alkohol abhängig machen kann, wissen zwar die meisten, aber wie hoch die gesundheitlichen Risiken wirklich sind, wird häufig verdrängt. Mit diesem Kartenfächer können Sie überprüfen, welche Mythen und Meinungen über Alkohol einer Überprüfung standhalten.



# 1

*Weit verbreitet ist der Irrglaube,  
dass Alkohol erst in großen Mengen  
schadet.*

**Mythos:**

„Ein bisschen Alkohol kann doch  
nicht schaden!“

# 1



## Wahrheit:

Jeder Konsum alkoholischer Getränke ist mit einem erhöhten Risiko verbunden an verschiedenen Krankheiten zu erkranken. Dabei steigen die Risiken mit der Konsummenge und Konsumhäufigkeit an. Alkoholkonsum sollte daher von jeder Person reduziert werden, unabhängig davon, wie viel sie trinkt. Am besten ist es, keinen Alkohol zu sich zu nehmen.

Das wissenschaftliche Kuratorium der DHS (2023): Empfehlungen zum Umgang mit Alkohol - Stellungnahme der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. Zugriff 10.10.2023: [https://www.dhs.de/fileadmin/user\\_upload/WK\\_der\\_DHS\\_-\\_Empfehlungen\\_zum\\_Umgang\\_mit\\_Alkohol.pdf](https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/WK_der_DHS_-_Empfehlungen_zum_Umgang_mit_Alkohol.pdf)



# 2

*Viele Menschen sind über den Zusammenhang von Alkohol und Krebs nicht informiert.*

**Mythos:**

„Durch Rauchen bekommt man Krebs. Aber nicht durch Alkohol.“



## Wahrheit:

Alkohol bzw. seine Abbauprodukte im Körper erhöhen das Risiko an Krebs zu erkranken. Alkoholkonsum kann zu Krebs im oberen Verdauungstrakt, dem Kehlkopf, der Leber, dem Darm und bei Frauen in der Brust führen.

Quelle: Connor, J. (2017): Alcohol consumption as a cause of cancer. *Addiction*, 112(2), 222-228. John, U.; Seitz, H.K. (2018): Alkoholumgang: Konsum bedeutet immer Risiko. *Dt. Ärzteblatt*, 115(14), A640-A644.





# 3

*Oft wird angenommen, dass übermäßiger Alkoholkonsum vor allem ein „vorübergehendes“ Problem in der Jugend ist.*

## **Mythos:**

*„Komasaufen und hoher Alkoholkonsum ist doch nur ein Problem der Jugendlichen.“*

# 3

## **Wahrheit:**

Probleme durch hohen Alkoholkonsum treten in allen Alters- und Gesellschaftsschichten auf. Die Mehrheit der Krankenhausaufenthalte wegen akuter Alkoholvergiftung wurden 2021 bei Erwachsenen über 20 Jahren dokumentiert (83,1%). Exzessives Trinken ist also kein reines Jugendproblem.

Quelle: Statistisches Bundesamt (Destatis) (2021): Krankenhausdiagnosestatistik. F10.0: Psychische und Verhaltensstörungen durch Alkohol – Akute Intoxikation (akuter Rausch). Wiesbaden.



# 4

*Viele Menschen glauben, dass geringer Alkoholkonsum förderlich für die Gesundheit ist.*

## **Mythos:**

„Alkohol in Maßen ist gesund und senkt das Risiko für Herzerkrankungen.“



## Wahrheit:

Die WHO klassifizierte Alkohol als bedeutendsten Risikofaktor für die Entstehung von Krankheiten. Alkoholkonsum ist das siebtgrößte vermeidbare Risiko vorzeitig zu sterben. Durch Alkohol kann fast jedes Körperorgan geschädigt werden.

Das Risiko für Herzerkrankungen steigt mit zunehmendem Alkoholkonsum. Es gibt keinen gesundheitsförderlichen Alkoholkonsum

Quelle: WHO (2017): A tool for measuring alcohol policy implementation. Kopenhagen: WHO Regional Office for Europe. GBD Alcohol Collaborators (2018): Alcohol use and burden for 195 countries and territories 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *Lancet*, 392(10152), 1015-1035. · John, U.; Seitz, H.K. (2018): Alkoholumgang: Konsum bedeutet immer Risiko. *Dt. Ärzteblatt*, 115(14), A640-A644.



# 5

*Der Konsum von Alkohol ist gesellschaftlich anerkannt wie bei keiner anderen Droge. Oftmals werden alkoholische Getränke und der Konsum romantisch verklärt.*

**Mythos:**

„Alkohol ist ein Kulturgut“

# 5

## **Wahrheit:**

Die Annahme, dass es ein „unersetzbares Kulturgut“ ist, ist vor allem auf die Verklärung von Alkohol als Lifestyle Produkt durch Alkoholhersteller zurückzuführen. Alkoholbedingt gibt es mehr Erkrankungen, Gewalt, Suizide und Tote.

Quelle: Ullman, S.; Sigurvinsdottir, R. (2015): Intimate Partner Violence and Drinking Among Victims of Adult Sexual Assault. *J Aggress Maltreat Trauma*; 24(2): 117–130.

Fleischmann, A. et al. (2005): Completed Suicide and Psychiatric Diagnoses in Young People: A Critical Examination of the Evidence. *American Journal of Orthopsychiatry*; 75(4), 676–683.



# 6

*Oft wird davon ausgegangen, dass ein niedriger sozioökonomischer Status häufiger zu einem höheren Alkoholkonsum führt.*

## **Mythos:**

„Arme Menschen trinken mehr als Reiche.“



## **Wahrheit:**

Riskanter Alkoholkonsum und Konsumfolgen sind in allen sozio-ökonomischen Schichten und Altersgruppen verteilt. Bei Frauen mit hoher Bildung und besserem Einkommen ist er sogar stärker ausgeprägt als bei Frauen mit niedriger Bildung und niedrigem Einkommen.

Quelle: Lampert, T.; Lange, C.; Kuntz, B. (2020): Soziale Unterschiede im Alkoholkonsum von Jugendlichen und Erwachsenen. In: Rummel, C.; Gaßmann, R. (Hrsg.): Sucht: bio-psycho-sozial: Die ganzheitliche Sicht auf Suchtfragen - Perspektiven aus Sozialer Arbeit, Psychologie und Medizin. Stuttgart: Kohlhammer. 89-104.





# 7

*Ein Mythos besagt, dass Alkohol positive Effekte auf die Verdauung habe.*

## **Mythos:**

„Nach einem schweren Essen hilft Alkohol bei der Verdauung.“



## **Wahrheit:**

Alkohol beruhigt die Magennerven, kurbelt aber nicht die Verdauung an, sondern verzögert den Verdauungsprozess sogar. Das Essen bleibt so länger im Magen liegen.

Quelle: Verbraucherzentrale Bayern (2020): Hilft Schnaps bei der Verdauung? (Zugriff: 27.09.2023)



*Den meisten Menschen ist bekannt, dass während der Schwangerschaft kein Alkohol getrunken werden sollte. Aber der Mythos, dass ein Glas nicht schaden würde hält sich weiterhin hartnäckig.*

## **Mythos:**

„Einmal mit Sekt anstoßen in der Schwangerschaft – da kann doch gar nichts passieren!“



## Wahrheit:

Es gibt keinen Grenzwert für einen risikolosen Alkoholkonsum während der Schwangerschaft! Jeder Konsum kann Auswirkungen auf das Baby haben.

Die klare Empfehlung lautet: Bei Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit komplett auf Alkohol verzichten.

Quelle: Alkohol in der Schwangerschaft: Alkohol? Kenn dein Limit. (2023). <https://www.kenn-dein-limit.de/alkoholverzicht/alkohol-in-der-schwangerschaft/>

Das wissenschaftliche Kuratorium der DHS (2023): Empfehlungen zum Umgang mit Alkohol - Stellungnahme der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. Zugriff 10.10.2023: [https://www.dhs.de/fileadmin/user\\_upload/WK\\_der\\_DHS\\_-\\_Empfehlungen\\_zum\\_Umgang\\_mit\\_Alkohol.pdf](https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/WK_der_DHS_-_Empfehlungen_zum_Umgang_mit_Alkohol.pdf)



# 9

*Alkoholische Getränke erfreuen sich großer Beliebtheit, wenn es draußen wieder kälter wird. Denn Alkohol wärmt uns schließlich von innen auf. Oder nicht?*

**Mythos:**

„Alkohol wärmt von innen.“



## Wahrheit:

Alkohol erweitert die Blutgefäße in der Haut, so dass mehr Blut an die Oberfläche des Körpers transportiert wird. Dies sorgt kurzfristig für ein wärmendes Gefühl, führt aber dann zur schnelleren Auskühlung. Die Wärme wird an die kalte Luft abgegeben: der Körper kühlt sogar schneller aus.

Quelle: <https://www.kenn-dein-limit.de/fakten-ueber-alkohol/waermt-alkohol-wirklich-von-innen/>  
Zugriff: 27.09.2023

Schulze, H. (2012): Trügerische Wärme. Die PTA in der Apotheke. <https://www.diepta.de/news/truegerische-waerme>, Zugriff: 27.09.2023.

# 10

*Ein verbreiteter Irrtum ist es, dass der Abbau von Alkohol im Körper sich durch verschiedene Maßnahmen steigern lässt.*

## **Mythos:**

„Ich kann den Abbau von Alkohol durch Schlafen und Elektrolyt-Getränke beschleunigen.“

# 10

## **Wahrheit:**

Der Abbau von Alkohol kann durch nichts beschleunigt werden. Der Körper eines Erwachsenen baut pro Stunde 0,1 – 0,15 Promille ab. Bei 0,5 Promille braucht der Körper also 3 – 5 Stunden für den Abbauprozess. Egal, ob mit oder ohne Schlaf und Elektrolyt-Getränke.

Quelle: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) (Hrsg.) (2022): Alkoholabhängigkeit. (Suchtmedizinische Reihe, Bd. 1). Hamm.



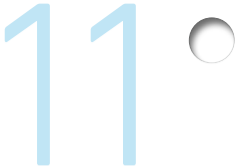


# 11

*Das auch beim betrunkenen Rad fahren ein Führerscheinverlust und eine Medizinisch-Psychologische Untersuchung (MPU) droht, ist vielen Führerschein-Besitzer:innen nicht bewusst.*

## **Mythos:**

„Wenn ich betrunken bin, fahre ich kein Auto, klar. Aber Rad fahren geht immer, da gibt's keine Promillegrenze.“



## Wahrheit:

Auch beim betrunkenen Fahrrad fahren, kann ein Führerscheinverlust drohen. Nämlich wenn ab 0,3 Promille Ausfallerscheinungen auftreten (Schlangenlinien, Stürze, alkoholbedingte Unfälle) oder man mit 1,6 Promille oder mehr von der Polizei angehalten wird. Dann droht eine Strafzahlung, eine MPU und der Verlust der Fahrerlaubnis.

Quelle: Danner, A. (2023): Promillegrenze auf dem Fahrrad: Das sollten Sie wissen. <https://www.adac.de/verkehr/recht/verkehrsvorschriften-deutschland/promillegrenze-fahrrad/>, Zugriff: 26.09.2023.



# 12

*Der Mythos, Alkohol sei ein geeigneter Schlummertrunk, hält sich hartnäckig.*

**Mythos:**

„Wenn ich Alkohol getrunken habe, dann schlafe ich besser.“

# 12°

## **Wahrheit:**

Mitunter fällt das Einschlafen leichter. Aber die Schlafqualität und damit die Erholung nimmt deutlich ab.

Quelle: Spiegelhalter, K., Hornyak, M. (2020). Alkohol-induzierte Schlafstörung. In: Peter, H., Penzel, T., Peter, J., Peter, J. (Hrsg.): Enzyklopädie der Schlafmedizin. Berlin, Heidelberg.: Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-642-54672-3\\_6-1](https://doi.org/10.1007/978-3-642-54672-3_6-1)



# 13

*Sport und der Konsum von Alkohol ist in vielen Köpfen untrennbar verbunden. Aber ist das so sinnvoll?*

**Mythos:**

„Sport und das Bier danach – das gehört einfach zusammen.“

# 13°

## Wahrheit:

Das ist keine kluge Kombination. Alkohol vor dem Sport kann zu schlechterer Leistung führen. Beim Sport getrunken, sorgt Alkohol dafür, dass man sich eher verletzt. Und nach dem Sport vermindert Alkohol das Muskelwachstum und führt zu mehr Muskelkater.

Quelle: Matthew John Barnes für Massey University (2012): The effects of acute alcohol consumption on muscular performance and recovery after exercise

Virgile Lecoultre & Yves Schutz in „Alcohol and Alcoholism“ (Ausg. 44, 2009): Effect of a Small Dose of Alcohol on the Endurance Performance of Trained Cyclists



# 14

*Eine verbreitete Annahme ist, dass Alkohol in Lebensmitteln unproblematisch sei.*

## **Mythos:**

„Alkohol im Essen ist kein Problem, denn der verkocht einfach.“

# 14



## Wahrheit:

Theoretisch verdunstet Alkohol bei einer Temperatur ab 78 Grad. Teilweise wird er aber im Essen z. B. durch Fettmoleküle gebunden und verflüchtigt sich so nicht. Es ist nicht möglich zu berechnen, wie viel Alkohol nachher im fertig gekochten Gericht steckt. Wenn Kinder, Schwangere oder Menschen mit gesundheitlichen Problemen mitessen, sollte also komplett auf Alkohol verzichtet werden.

Quelle: Lukač, K. (2021): Verdampft Alkohol beim Kochen?, SZ Magazin. <https://sz-magazin.sueddeutsche.de/gruss-aus-der-kueche/verdampft-alkohol-beim-kochen-kinder-gesundheit-91047>, abgerufen am: 26.09.2023.





# 15

*Ein verbreiteter Mythos ist es, dass Gesetze nicht sinnvoll sind, um Menschen vor Alkoholproblemen zu schützen. Nur die Aufklärung des Einzelnen wäre wirksam.*

## **Mythos:**

„Um Alkoholprobleme zu senken, brauchen wir keine Gesetze sondern Aufklärung.“

# 15.

## **Wahrheit:**

Wir brauchen beides! Gesetze, die Verbraucher schützen und Informationen für einen aufgeklärten Konsum. Verhaltensprävention und Verhältnisprävention führen gemeinsam zum Ziel.

Quelle: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (2021): Stellungnahme der DHS: Alkoholprävention: Verhaltens- und verhältnispräventive Maßnahmen zusammen denken und auf politischer Ebene konsequent und nachhaltig gestalten. Anhörung im Ausschuss für Gesundheit zum Thema „Alkoholpräventionsstrategie“. [https://www.dhs.de/fileadmin/user\\_upload/pdf/dhs-stellungnahmen/Stellungnahme\\_DHS\\_Alkoholpraevention\\_Gesundheitsausschuss.pdf](https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/dhs-stellungnahmen/Stellungnahme_DHS_Alkoholpraevention_Gesundheitsausschuss.pdf) [abgerufen am 07.09.2023].



## Impressum

Deutsche Hauptstelle für  
Suchtfragen e.V. (DHS),  
Westenwall 4, 59065 Hamm  
Telefon: +49 2381 9015-0  
Fax: +49 2381 9015-30  
info@dhs.de, www.dhs.de

BKK Dachverband e.V.  
Mauerstraße 85, 10117 Berlin

AOK Bundesverband GbR  
Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin

Druck: Graphische Betriebe Kip  
GmbH + Co. KG, 49828 Neuenhaus

Auflage: 1.50.12.23



Dieser Kartenfächer wird von der DHS, der BKK und der AOK kostenlos abgegeben. Er ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin / den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Herausgeberinnen:



Wir danken der BKK und der AOK für die freundliche Unterstützung.



## Information, Rat und Hilfe

Deutsche Hauptstelle für  
Suchtfragen e.V. (DHS)

Die DHS bietet Informationen und  
Materialien an und vermittelt Adressen  
von Hilfeangeboten:

Hilfe bei Suchtproblemen finden  
Betroffene und ihre Angehörigen  
sowie Fachleute und Interessierte  
im DHS Suchthilfeverzeichnis unter  
[www.suchthilfeverzeichnis.de](http://www.suchthilfeverzeichnis.de). Die  
Recherche lässt sich z.B. räumlich  
oder thematisch eingrenzen.



DHS, Westenwall 4  
59065 Hamm  
Tel. +49 2381 9015-0,  
Fax +49 2381 9015-30,  
[info@dhs.de](mailto:info@dhs.de), [www.dhs.de](http://www.dhs.de)

