

Weniger Alkohol. Mehr Gesundheit.

Alkohol ist in unserer Gesellschaft ein alltäglicher Begleiter: bei Feiern, nach dem Sport oder zum Feierabend. Ein bewusster Umgang beginnt mit dem Wissen über seine Auswirkungen auf den Körper und die Gesundheit.

Alkohol ist mehr als ein Genussmittel. Er wirkt als Zellgift und kann bereits in geringen Mengen die Gesundheit beeinträchtigen. Deshalb gibt es keine Grenzwerte, in denen Alkoholkonsum unbedenklich ist. Mit zunehmendem Alkoholkonsum steigt das Risiko für zahlreiche Erkrankungen, darunter verschiedene Krebsarten, Lebererkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und psychische Erkrankungen. Auch das Körpergewicht kann durch Alkoholkonsum beeinflusst werden. Mit 7 kcal pro Gramm enthält Alkohol fast so viele Kalorien wie Fett. Gleichzeitig fördert Alkohol den Appetit und beeinträchtigt die Impulskontrolle, wodurch häufiger kalorien- und fettreiche Lebensmittel verzehrt werden. Darüber hinaus werden die Fettverbrennung und der Muskelaufbau vorübergehend gehemmt, da der Körper zunächst den Alkohol abbaut. Besonders an heißen Tagen kann Alkoholkonsum zu Flüssigkeitsmangel (Dehydrierung) führen. Neben der harntreibenden Wirkung von Alkohol, verbraucht der Körper auch Wasser, um den Alkohol abzubauen. Zwischen dem Konsum von alkoholischen Getränken, sollten daher besonders an heißen Tagen einige Gläser Wasser getrunken werden.

Durch die Einschränkungen in der Hirnfunktionen leidet auch unsere Schlafqualität unter dem Konsum. Wenn wir Alkohol konsumieren, werden wir zwar schneller müde und können besser einschlafen, jedoch verschlechtert sich die Schlafqualität. Die nächtliche Erholung wird beeinträchtigt, wodurch man sich am nächsten Tag häufig weniger ausgeruht fühlt. Erholsamer Schlaf ist wichtig für die Regeneration, die Leistungsfähigkeit und das allgemeine Wohlbefinden. Die gesundheitlichen Folgen beschränken sich jedoch nicht nur auf den Einzelnen. Ein erhöhter Alkoholkonsum kann sich auch auf Familie, Freundschaften, das Berufsleben und das gesellschaftliche Zusammenleben auswirken. Zudem steigt unter Alkoholeinfluss das Risiko für Verkehrsunfälle sowie für Gewalt- und Straftaten.

In Bezug auf Alkohol gibt es einige weitverbreitete Annahmen, die jedoch wissenschaftlich widerlegt sind. Beispielsweise glauben viele Menschen, dass Bier weniger schädlich ist als hochprozentige Spirituosen. Tatsächlich kommt es jedoch nicht auf die Art des alkoholischen Getränks an. Entscheidend sind die Menge an reinem Alkohol und die Trinkhäufigkeit. Auch der Mythos, dass das Trinken von Rotwein sich gesundheitsförderlich auswirkt, ist

wissenschaftlich nicht bestätigt. Die gesundheitlichen Risiken des Rotweinkonsums überwiegen die möglichen positiven Effekte einzelner Inhaltsstoffe deutlich.

Alkoholkonsum gehört weltweit zu den bedeutendsten vermeidbaren Risikofaktoren für Krankheit und vorzeitigen Tod. Nach Tabakkonsum und Bluthochdruck zählt Alkohol zu den drei wichtigsten Risikofaktoren für gesundheitliche Beeinträchtigungen.

Ein bewusster Umgang mit Alkohol trägt dazu bei, die eigene Gesundheit zu schützen und gesundheitliche sowie gesellschaftliche Risiken zu verringern. Um das eigene Trinkverhalten sichtbar zu machen kann zum Beispiel ein Trinktagebuch geführt werden. Hierzu kann man einfach im Kalender die Tage markieren, an denen man Alkohol getrunken hat und wie viele Gläser. Empfehlenswert sind regelmäßige alkoholfreie Tage, der Griff zu alkoholfreien Alternativen sowie ein möglichst geringer Alkoholkonsum. Jeder alkoholfreie Tag entlastet den Körper und unterstützt die Regeneration. Bereits eine Reduktion des Alkoholkonsums senkt das Risiko für Krebs und weitere Erkrankungen. Wer weniger Alkohol trinkt, profitiert häufig von mehr Energie, einer besseren Schlafqualität und einer verbesserten körperlichen Regeneration.

Jede Entscheidung für weniger Alkohol ist eine Entscheidung für mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität.

Weitere Informationen zum saarlandweiten Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSLKG) finden Sie unter www.das-saarland-lebt-gesund.de.



pugis_ev



Das Saarland lebt gesund

Weiterführende Literatur

Alkohol? Kenn dein Limit. (2025). *Alkoholkonsum*. Von Alkohol und Übergewicht: Da führt oft eins zum anderen: <https://www.kenn-dein-limit.de/fakten-ueber-alkohol/alkohol-und-uebergewicht/> (am 02.07.2026) abgerufen

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (2018). *DHS - Factsheet*. Von Alkohol und gesundheitliche Risiken: https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Broschueren/FS_Alkohol_gesundh-Risiken.pdf (am 02.07.2026) abgerufen

Dr. Schaller, K., Dipl.-Biol. Kahnert, S., et.al. (2022). *Alkoholatlas Deutschland 2022*. Heidelberg: Pabst Science Publishers. Von https://www.dkfz.de/fileadmin/news_import/images/Alkoholatlas-Deutschland-2022_dp.pdf (am 02.07.2026) abgerufen

Bildnachweis



Canva, Eigene Darstellung