

WILL MAN

FACTS & FIGURES zur Alkohol Awareness Kampagne

Alkohol – Eine kurze Kulturgeschichte

Seit Jahrtausenden gehört er zur Esskultur der Menschen: Alkohol. Archäologische Funde belegen, dass bereits vor 13.000 Jahren erste alkoholhaltige Getränke hergestellt wurden. Vor allem im Mittelalter war der tägliche Alkoholkonsum hoch, denn Bier und Wein waren häufig sauberer als Wasser. Während der Pest erlebte auch Hochprozentiges Aufschwung. Viele Menschen glaubten, Schnaps könne die Krankheit bekämpfen und setzten ihn zur Linderung von Schmerzen ein.¹

Im 19. Jahrhundert wurden die gesundheitlichen Risiken von Alkoholkonsum erkannt. 1849 erklärte der schwedische Arzt Magnus Huss Alkoholabhängigkeit als Krankheit, 103 Jahre später tat es ihm die Weltgesundheitsorganisation (WHO) gleich. In den 1970er Jahren erkannte schließlich auch das deutsche Bundessozialgericht Alkoholabhängigkeit als Krankheit an und ermöglichte es Betroffenen erstmals, sich für eine Entziehungskur in Behandlung zu begeben.²

Alltagskultur Alkohol – Alkoholkonsum in Deutschland

Trotz des tiefgreifenden sozialen und kulturellen Wandels der letzten Jahrhunderte ist Alkoholkonsum noch immer weit verbreitet. Vom Feierabendbier über Wein in geselliger Runde bis hin zum Verdauungsschnaps: Alkohol ist Teil unseres Alltags, besonders in Deutschland.³ Mit einem jährlichen Durchschnittskonsum von 10,9 Liter reinem Alkohol pro Kopf gilt die Bundesrepublik als Hochkonsumland.⁴

¹ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (o.J.): Die Geschichte des Alkohols, URL: <https://www.kenn-dein-limit.info/tipps-facts/von-der-steinzeit-bis-in-die-gegenwart-die-geschichte-des-alkohols/>

² Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (o.J.): Die Geschichte des Alkohols, URL: <https://www.kenn-dein-limit.info/tipps-facts/von-der-steinzeit-bis-in-die-gegenwart-die-geschichte-des-alkohols/>

³ Hurrelmann, K., Settertobulte, W. (2008): Alkohol im Spannungsfeld von kultureller Prägung und Problemverhalten, In: Droge Alkohol, Aus Politik und Zeitgeschichte, Bundeszentrale für politische Bildung (Hrsg.), Bonn, S. 9 f.

⁴ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (o.J.): Alkoholkonsum in Deutschland. So trinkt Deutschland: Zahlen und Fakten, URL: <https://www.kenn-dein-limit.de/alkoholkonsum/alkoholkonsum-in-deutschland/>

Ein Grund für den immensen Alkoholverzehr: Volksfeste und Feiertage. Während des Oktoberfests 2019 tranken 6,3 Millionen Besucher*innen ganze 7,3 Millionen Maß Bier.⁵ Auch am sogenannten Vatertag steigt der bundesweite Alkoholspiegel. Das bleibt nicht ohne Folgen: An keinem anderen Tag im Jahr werden so viele Autounfälle unter Alkoholeinfluss verzeichnet. 2019 kam dabei ein Mensch ums Leben, 67 wurden schwer verletzt.⁶

Anders als in vielen anderen Kulturen ist die Toleranz gegenüber Trunkenheit und exzessivem Alkoholkonsum in Deutschland nach wie vor hoch. Im Fernsehen, auf Plakaten und im Web: Nahezu täglich erreichen uns Werbebotschaften, die zum Kauf alkoholhaltiger Getränke aufrufen. Während Werbung für Tabakwaren zunehmend eingeschränkt wird, passiert in puncto Alkohol weiterhin nichts.⁷ Es bleibt abzuwarten, ob sich in Zukunft Warnhinweise auf alkoholhaltigen Getränken durchsetzen werden.⁸

Früh übt sich – Alkoholkonsum unter Jugendlichen

Im Schnitt machen Jugendliche am Ende ihres 14. Lebensjahres erste Erfahrungen mit Trunkenheit.⁹ Und das hat Tradition: Seit Jahrzehnten gilt die Konfirmation als Freifahrtschein zum ersten Vollrausch. Während es mancherorts üblich ist, dass Konfirmand*innen von Haus zu Haus ziehen und alkoholische Getränke ausgeschenkt bekommen, liegen in anderen Regionen Trinkspiele hoch im Kurs.¹⁰

Egal wo, egal wann, egal zu welchem Preis. Mit zunehmendem Alter wird es für junge Menschen leichter an Alkohol zu kommen – ganz ohne abschreckende Schockbilder, wie sie auf Tabakwaren längst üblich sind. Ist die Volljährigkeit schließlich erreicht, lässt sich Alkohol ähnlich leicht shoppen wie Mineralwasser oder Orangensaft und avanciert so zum akzeptierten Konsumgut.¹¹

⁵ Demmelhuber, S. (2019): Oktoberfest-Bilanz: 6,3 Millionen Besucher auf der 186. Wiesn, URL: <https://www.br.de/nachrichten/bayern/oktoberfest-bilanz-6-3-millionen-besucher-auf-der-186-wiesn.Re7BZEF>

⁶ Frankfurter Allgemeine Zeitung (o.A.): Am Vatertag gibt es die meisten Alkohol-Unfälle, URL: <https://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/ungluecke/unfaelle-unter-alkoholeinfluss-am-vatertag-am-haeufigsten-16777134.html>

⁷ Fischer, L. (2020): Warum jetzt auch Alkoholwerbung verschwinden sollte, URL: https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2020-07/tabakwerbeverbot-alkohol-werbeverbot-konsumverhalten-suchtmittel/komplettansicht?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F

⁸ Kopp, C. (2022): Künftig Warnhinweise auf Weinflaschen?, URL: <https://www.tagesschau.de/wirtschaft/wein-etiketten-warnhinweis-winzer-101.html>

⁹ Hurrelmann, K., Settertobulte, W. (2008): Alkohol im Spannungsfeld von kultureller Prägung und Problemverhalten, In: Droge Alkohol, Aus Politik und Zeitgeschichte, Bundeszentrale für politische Bildung (Hrsg.), Bonn, S. 10.

¹⁰ Süddeutsche Zeitung (o.A.): Wie viel Alkohol darf es an der Konfirmation sein?, URL: <https://www.sueddeutsche.de/leben/familie-wie-viel-alkohol-darf-es-an-der-konfirmation-sein-dpa.urn-newsml-dpa-com-20090101-150313-99-03152>

¹¹ Hurrelmann, K., Settertobulte, W. (2008): Alkohol im Spannungsfeld von kultureller Prägung und Problemverhalten, In: Droge Alkohol, Aus Politik und Zeitgeschichte, Bundeszentrale für politische Bildung (Hrsg.), Bonn, S. 10 f.

Auch wenn der Großteil Jugendlicher trotz Vollrausch im späteren Leben keine erheblichen Alkoholprobleme entwickelt,¹² sind die Risiken, die mit regelmäßigem Alkoholverzehr einhergehen, nicht zu unterschätzen...

Wer häufig trinkt, ist früher tot – Gesundheitliche Folgen von Alkoholkonsum

Immer wieder preisen Medien die vermeintlich gesundheitsfördernde Wirkung eines maßvollen Alkoholkonsums an. Besonders ein Mythos hält sich dabei hartnäckig: Ein Glas Rotwein am Abend sei gut für Herz und Kreislauf. Doch Forschungsergebnisse der letzten Jahre widerlegen diese These. So erhöhen auch Menschen, die Alkohol in Maßen konsumieren, ihr Risiko an bestimmten Krebsarten zu erkranken – darunter neben Leberkrebs Tumore in Mundhöhle, Rachen, Kehlkopf, Speiseröhre, Dick- und Enddarm sowie der Brust.¹³

»Falls Rotwein tatsächlich gesundheitsförderlich ist, liegt das vermutlich an sekundären Pflanzenstoffen, die über die Vergärung von Schalen und Kernen in den Wein wandern. Daher ist es wahrscheinlich sinnvoller, frisches Obst und Gemüse zu essen, um sich diese Substanzen ohne den Alkohol zuzuführen«¹⁴ – Tanja Endrass, Suchtforscherin an der Technischen Universität Dresden

Neben Krebserkrankungen birgt Alkoholkonsum eine Vielzahl weiterer gesundheitlicher Risiken. Besonders unsere Verdauungsorgane leiden unter dem regelmäßigen Verzehr alkoholhaltiger Getränke. So stört Alkohol unter anderem die Aufnahme von Vitaminen und Mineralien, begünstigt Magenschleimhaut- sowie Bauchspeicheldrüsenentzündungen und kann Leberzirrhosen hervorrufen.¹⁵ Regelmäßiger Alkoholkonsum schwächt zudem das Immunsystem, lässt die Haut schneller altern¹⁶ und wirkt sich negativ auf Spermienqualität und Fruchtbarkeit aus.¹⁷

Als Zellgift fügt Alkohol dem Körper also erheblichen Schaden zu. Das beeinflusst nicht nur die Lebensqualität Betroffener, sondern nimmt in vielen Fällen sogar ein tödliches Ende: Jährlich sind rund fünf Prozent aller Todesfälle weltweit auf die Folgen von Alkoholkonsum zurückzuführen – das entspricht mehr Toten als durch Tuberkulose, Diabetes und HIV/Aids zusammen.¹⁸

¹² Hurrelmann, K., Settertobulte, W. (2008): Alkohol im Spannungsfeld von kultureller Prägung und Problemverhalten, In: Droge Alkohol, Aus Politik und Zeitgeschichte, Bundeszentrale für politische Bildung (Hrsg.), Bonn, S. 10 f.

¹³ Gebhardt, U. (2018): Wie viel Alkohol ist gesundheitlich unbedenklich?, URL: <https://www.spektrum.de/news/wie-viel-alkohol-ist-gesundheitlich-unbedenklich/1567766>

¹⁴ Gebhardt, U. (2018): Wie viel Alkohol ist gesundheitlich unbedenklich?, URL: <https://www.spektrum.de/news/wie-viel-alkohol-ist-gesundheitlich-unbedenklich/1567766>

¹⁵ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (o.J.): Alkohol, Körper & innere Organe, URL: <https://www.kenn-dein-limit.info/gesundheits/alkohol-koerper-und-innere-organe/>

¹⁶ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (o.J.): Alkohol, Haut und Immunsystem, URL: <https://www.kenn-dein-limit.info/gesundheits/alkohol-haut-und-immunsystem/>

¹⁷ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (o.J.): Alkohol, Körper & innere Organe, URL: <https://www.kenn-dein-limit.info/gesundheits/alkohol-koerper-und-innere-organe/>

¹⁸ Neue Zürcher Zeitung (2018): WHO: Etwa drei Millionen Todesfälle jährlich durch Alkohol – vor allem Männer betroffen, URL: <https://www.nzz.ch/panorama/who-etwa-drei-millionen-todesfaelle-jaehrlich-durch-alkohol-vor-allem-maenner-betroffen-ld.1422151>

Aggressions-Treiber Alkohol – Alkohol und Psyche

Alkohol ist eine psychoaktive Substanz. Als solche verändert sie unser Bewusstsein, schwächt die Selbstkontrolle und enthemmt: Wer trinkt, riskiert mehr. Was für manche ein gewünschter Effekt für den lockeren Flirt an der Bar ist, kann für andere schnell zur Gefahr werden. Alkohol beeinflusst unser Urteilsvermögen und damit auch die Fähigkeit, unser Handeln und dessen Folgen richtig abzuschätzen. Nicht selten begegnen wir daher im betrunkenen Zustand gefährlichen Situationen mit Selbstüberschätzung – und vermeintlichen Provokationen mit erhöhter Aggression.¹⁹

Allein 2017 wurden insgesamt 46.697 Gewalttaten unter Alkoholeinfluss verübt. Das entspricht knapp 27 Prozent aller Tatverdächtigen im Bereich der Gewaltkriminalität. Insbesondere Frauen werden Opfer von Gewalt unter Alkoholeinfluss: 2017 wurden 27,8 Prozent der Fälle schwerer und gefährlicher Körperverletzung an Frauen unter Alkoholeinfluss begangen.²⁰

Auch Depressionen können durch Alkoholkonsum begünstigt werden. Wer regelmäßig trinkt, überflutet sein Gehirn mit Serotonin und Dopamin – ein anfänglich gutes Gefühl, bis dessen Wirkung nachlässt. Je regelmäßiger und höher der Alkoholkonsum, desto mehr passt sich das Gehirn diesem vermeintlichen Glückszustand an. Es reagiert nicht nur weniger empfindlich auf die ausgeschütteten Botenstoffe, sondern reduziert außerdem die körpereigene Menge an Serotonin und Dopamin. Aus einem guten Gefühl droht dann eine chronische Depression zu werden.²¹

Die Jagd nach Glücksgefühlen durch Alkoholkonsum kann außerdem in Alkoholmissbrauch und Abhängigkeit münden. Hierunter leiden nicht nur Betroffene selbst, sondern auch deren Angehörige.

Alkoholismus und Co-Abhängigkeit – Alkohol und Familie

Alkoholabhängigkeit ist in Deutschland Suchtproblem Nummer Eins. 2018 galten 1,77 Millionen Deutsche als alkoholabhängig – Tendenz steigend.²² Neben schwerwiegenden körperlichen und psychischen Folgen für Betroffene wirkt sich Alkoholabhängigkeit vor allem negativ auf jene Personen aus, die den Suchtkranken nahestehen.

Die Zahl derer, die unter der Sucht geliebter Menschen leidet, ist erschreckend hoch: Knapp drei Millionen Kinder haben alkoholsüchtige Eltern, hinzu kommen weitere Millionen Ehe-

¹⁹ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (o.J.): Warum macht Alkohol aggressiv?, URL: <https://www.kenn-dein-limit.info/wirkung-folgen/alkohol-und-aggression/>

²⁰ Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) e.V. (o.J.): Zahlen und Fakten, URL: <https://www.aktionswoche-alkohol.de/presse/fakten-mythen/zahlen-und-fakten/>

²¹ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (o.J.): Alkohol und Depressionen, URL: <https://www.kenn-dein-limit.info/gesundheit/alkohol-und-depressionen/>

²² Mißlbeck, A. (2018): Alkohol bleibt Suchtproblem Nummer Eins, URL: <https://www.gesundheitsstadt-berlin.de/alkohol-bleibt-suchtproblem-nummer-eins-12235/>

und Lebenspartner*innen, Eltern und Geschwister.²³ Nicht selten laufen sie Gefahr, in eine Co-Abhängigkeit zu rutschen. Die eigenen Bedürfnisse treten in den Schatten und die Sucht der Liebsten wird zum alles einnehmenden Lebensmittelpunkt.²⁴

Insbesondere für Kinder ist die Alkoholsucht der Eltern eine Extrembelastung – sowohl physisch als auch psychisch. Nur selten haben sie die Möglichkeit, sich der belastenden Situation zu entziehen oder sich anderen Menschen anzuvertrauen. Die Folgen sind gravierend: von verringerten Leistungen in Schule, Ausbildung oder Studium über psychische und soziale Störungen bis hin zu einem sechsmal höherem Risiko, im späteren Leben selbst eine Alkoholabhängigkeit zu entwickeln.²⁵

Trost für die Hausfrau – Alkohol und Feminismus

“Frauengold schafft Wohlbehagen wohlgernekt, an allen Tagen!“, so lautete der Werbespruch des vermeintlichen Wundermittels “Frauengold” aus den 50er Jahren. Das damals als "Herz-Kreislauf-Tonikum" beworbene Produkt sollte für gute Laune bei gestressten Hausfrauen sorgen. Hauptbestandteil des Getränks: 16 Volumen-Prozent Alkohol.²⁶

Auch wenn sich in Sachen Emanzipation seit der Mitte des 20. Jahrhunderts vieles getan hat, dient Alkohol Frauen nach wie vor als Antriebsmittel im stressigen Alltag. Kam vor zehn Jahren auf dreieinhalb alkoholranke Männer nur knapp eine alkoholranke Frau, hat sich diese Zahl inzwischen mehr als verdoppelt. Laut Alkoholsuchtforscher*innen kann der Anstieg auf die zunehmende Emanzipation zurückgeführt werden. Neben ihrer Karriere übernehmen Frauen den Großteil an Care-Tätigkeiten – die Betreuung der Kinder, die Pflege von Angehörigen, Kochen, Waschen, Einkaufen und Co. Um dieser Mehrbelastung standzuhalten, trinken immer mehr Frauen immer größere Mengen an Alkohol.²⁷

Doch auch die Alkoholbranche hat Einfluss auf den Alkoholkonsum von Frauen. Da junge Frauen inzwischen nahezu so viel Alkohol trinken wie Männer, wird Werbung für alkoholhaltige Getränke zunehmend auf weibliche Zielgruppen zugeschnitten. Ob pinkfarbene Sektflaschen oder Weinmarken mit Namen wie “Girls Night Out”: Alkohol ist nunmehr Frauensache.²⁸

²³ Rubarth, C. (2021): Wie Alkoholsucht Familien zerstört, URL:

<https://www.deutschlandfunkkultur.de/das-leiden-der-angehoerigen-wie-alkoholsucht-familien-100.htm>

²⁴ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (o.J.): Wenn Eltern trinken, URL:

<https://www.kenn-dein-limit.info/familie-beziehungen/wenn-eltern-trinken/>

²⁵ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (o.J.): Angehörige und Co-Abhängigkeit, URL:

<https://www.kenn-dein-limit.de/alkoholkonsum/alkoholismus/angehoerige-und-co-abhaengigkeit/>

²⁶ Hurst, F. (2015): Schweigen ist "Frauengold", URL:

<https://www.spiegel.de/geschichte/frauengold-herz-kreislauf-tonikum-der-fuenfzigerjahre-a-1040307.html>

²⁷ Peschke, S. (2018), Ein Gläschen am Mittag, URL:

<https://sz-magazin.sueddeutsche.de/gesundheit/ein-glaeschen-am-mittag-86265>

²⁸ Ringelstein, R. (2016): Immer leichter, immer mehr, URL:

<https://www.tagesspiegel.de/wirtschaft/wie-die-alkoholindustrie-umsteuert-immer-leichter-immer-mehr-14898376.html>

Die Folgen eines hohen Alkoholkonsums sind für Frauen jedoch oftmals besonders alarmierend: Da weibliche Körper meist einen hohen Fett- und niedrigen Wasseranteil haben, werden sie schnell betrunken und bauen Alkohol deutlich langsamer ab als Männer. Damit steigt ihr Risiko an Herz- und Gehirnschäden zu leiden – und auch das Risiko an Brustkrebs zu erkranken wird deutlich erhöht.²⁹

Zwischen Angst und Langeweile – Alkoholkonsum in der Pandemie

Anfang 2020 stellte die Corona-Pandemie die Lebensgewohnheiten vieler Menschen auf den Kopf. So auch in puncto Alkoholkonsum: Während einige Menschen deutlich seltener zum Glas griffen, tranken andere umso mehr. Vor allem Angstgefühle und Langeweile bewegten viele Menschen zum erhöhten Alkoholkonsum.

Zwar ist unter Erwachsenen kein einheitlicher Trend zu beobachten, doch zeigt eine forsa-Umfrage, dass der Alkoholkonsum von Jugendlichen und jungen Erwachsenen während der ersten Pandemie-Monate zunahm. Auch hier waren Angst und Langeweile Hauptgründe für den erhöhten Alkoholkonsum.³⁰

Quelle:

WILL
MAN

²⁹ Peschke, S. (2018), Ein Gläschen am Mittag, URL:

<https://sz-magazin.sueddeutsche.de/gesundheit/ein-glaeschen-am-mittag-86265>

³⁰ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (o.J.): Die Geschichte des Alkohols, URL: <https://www.kenn-dein-limit.info/tipps-facts/von-der-steinzeit-bis-in-die-gegenwart-die-geschichte-des-alkohols/>