

# **Alkohol ist ein Gift, schon der erste Tropfen schadet. Einen gesunden Alkoholkonsum gibt es nicht."**

Tobias Böttler, Universitätsklinikum Freiburg

Neue wissenschaftliche Erkenntnisse zum Thema Alkohol, die kürzlich von der ARD (siehe Link unten) veröffentlicht wurden, lassen aufhorchen. Bisher wurden sehr geringe Mengen Alkohol bei gesunden Menschen als unschädlich bewertet: Maximal 24 Gramm reiner Alkohol pro Tag bei Männern und 12 Gramm bei Frauen, das entspricht zwei, bzw. einem kleinen Bier.



Diese Einschätzung hat sich aufgrund neuer Erkenntnisse geändert. Für die körperliche Gesundheit sei es laut neuer Empfehlung am besten, keinen Alkohol zu trinken. Diese Position wird auch durch aktuelle Aussagen der WHO und des World Cancer Research Funds sowie des Deutschen Krebsforschungszentrums DKFZ gestützt. Alkohol ist krebserregend, und zwar in jeder Dosierung.

[Empfehlungen zum Alkoholkonsum: Schädlich ab dem ersten Tropfen | tagesschau.de](#)

[Neue Empfehlungen zum Umgang mit Alkohol - SWR Wissen](#)

[Alkohol - Das unterschätzte Risiko - radioWissen | BR Podcast](#)

Gerade wir Männer sind besonders in Gefahr, da Alkoholkonsum in vielen Kreisen als normal und sogar als unverzichtbar für geselliges Beisammensein gilt.

Natürlich ist es schwierig in unserer Gesellschaft komplett auf Alkohol zu verzichten.

Vielleicht ist aber mal ein spannender Test ganz interessant, nämlich 6 Wochen lang konsequent komplett auf Alkohol zu verzichten.

Wichtig ist dabei sich selbst genau zu beobachten, wann und bei welcher Gelegenheit Verlangen nach Alkohol eintritt und meine Reaktion, wenn ich diesem Verlangen mal nicht nachgebe.

Vielleicht hilft so ein Test, den eigenen Alkoholkonsum genauer einzuschätzen und dann entsprechend zu reduzieren.

Interessant sind sicher auch die Reaktionen der Umwelt, wenn ich offensiv mit meinem Experiment umgehe. Vielleicht ergeben sich dabei ganz wichtige Gespräche und Outings.