

Pressemitteilung

Wenn die Karnevals-Korcken knallen: Was ist dran an gängigen Alkoholmythen?

Berlin, 27. Februar 2025 – Mit der heutigen Weiberfastnacht startet der Straßenkarneval in Köln, Düsseldorf, Mainz und anderen Jecken-Hochburgen. Bis Aschermittwoch dreht sich dann alles ums Verkleiden, Schunkeln und Bützchen geben – aber auch um Bier, Wein und andere alkoholhaltige Getränke. Das Problem: Auch in kleinen Mengen ist der Konsum von Alkohol nicht risikofrei. Zahlreiche Mythen verleiten aber dazu, den eigenen Alkoholkonsum zu verharmlosen oder animieren sogar zum Trinken. Die Stiftung Gesundheitswissen hat die Studienlage zu den gängigsten Alkoholmythen angeschaut, damit die Feier nicht im Frust endet.

„Wenn ich viel esse, kann ich auch viel Alkohol vertragen?“

Wer vor oder während der Karnevals-Sause ausreichend Krapfen und Schmalzgebäck gegessen hat, wähnt sich oftmals auf der sicheren Seite, wenn es danach an den Alkohol geht. Aber kann bei einem vollen Magen der Alkohol langsamer in die Blutbahn gelangen? Die Antwort lautet ja: Der meiste Alkohol wird über den Darm aufgenommen. Befindet sich im Magen jedoch viel Nahrung, dauert es länger, bis der Alkohol in den Darm gelangt. Währenddessen wird ein Teil des Alkohols bereits schon im Magen abgebaut. Das heißt, der Alkoholgehalt im Blut steigt langsamer an, wenn der Magen gefüllt ist.

„Bier auf Wein, das lass sein – Wein auf Bier, das rate ich dir“

Dieser Mythos suggeriert, dass man nur auf die richtige Reihenfolge der Getränke achten müsse, wenn man einen Kater vermeiden möchte. Aber was sagen die Studien dazu? In einer randomisiert kontrollierten Studie mit 90 Teilnehmenden wurde herausgefunden, dass weder die Art noch die Reihenfolge von alkoholischen Getränken einen Einfluss auf das Auftreten oder die Stärke eines Katers haben. Diese Studie wurde allerdings nur mit bestimmten Bier- bzw. Weinsorten durchgeführt. Daher sind die Ergebnisse dieser Studie nicht für alle alkoholischen Getränke allgemeingültig.

„Alkohol schützt vor bestimmten Krankheiten“

Dass ein Gläschen Bier oder Wein auch einen positiven gesundheitlichen Effekt haben kann, z. B. wenn es um den Schutz vor bestimmten Krankheiten geht, ist ein Mythos, der immer mal wieder hervorgebracht wird. Aber stimmt das auch? Eine große systematische Übersichtsarbeit aus dem Jahr 2018 zeigt zunächst das Gegenteil auf. Demnach ist Alkoholkonsum weltweit eine der Hauptursachen für viele Krankheiten. Laut dieser Übersichtsarbeit könne nur der komplette Verzicht auf Alkohol gesundheitliche Folgen verhindern. Eine weitere zusammengefasste Auswertung mehrerer Studien aus dem gleichen Jahr kam zu dem Schluss, dass ein mäßiger Alkoholkonsum bereits ein Risiko für das Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Schlaganfall oder Herzschwäche sein können. Es gibt aber auch Ergebnisse, die aufzeigen, dass es einen Zusammenhang zwischen dem Alkoholkonsum und dem verminderten Auftreten bestimmter Herzerkrankungen geben könnte. Ob die beiden Aspekte ursächlich in Zusammenhang stehen, ist allerdings unklar.

Alkoholmythen im wissenschaftlichen Check der Stiftung im Überblick:

- Verdunstet Alkohol beim Kochen?
- Schnaps kurbelt die Verdauung an!
- Bier auf Wein, das lass sein – Wein auf Bier, das rate ich dir.
- Hilft Alkohol gegen Schlafstörungen?
- Wenn ich viel esse, kann ich auch viel Alkohol vertragen?
- Alkohol macht dumm.
- Schützt Alkohol vor bestimmten Krankheiten?

⇒ [Zu den Alkoholmythen](#)

Kontakt für Presseanfragen:

Markus Wohsmann
Leiter Kommunikation und Pressesprecher
markus.wohsmann@stiftung-gesundheitswissen.de
T +49 30 4195492-20

Jonas Windler
Referent PR und Events
Jonas.windler@stiftung-gesundheitswissen.de
T +49 30 4195492-25

Über die Stiftung Gesundheitswissen:

Die gemeinnützige, operative Stiftung Gesundheitswissen mit Sitz in Berlin will die Kompetenz von Menschen in Deutschland im Hinblick auf Gesundheit und Prävention stärken und die Informationsasymmetrien zwischen Arzt und Patient abbauen. Dazu erstellt sie u.a. laienverständliche Gesundheitsinformationen auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, zeigt Präventionsmöglichkeiten sowie Behandlungsalternativen auf und fördert das Gesundheitswissen im Allgemeinen. Stifter ist der Verband der Privaten Krankenversicherung. www.stiftung-gesundheitswissen.de