

Was ist an gängigen Mythen über Alkohol dran?

Berlin, 22.01.2021 – „Bier auf Wein, das lass sein!“ - rund um das Thema Alkohol ranken sich viele Mythen. Einige von ihnen animieren zum Trinken, andere verharmlosen den eigenen Alkoholkonsum. Doch was an den Mythen stimmt eigentlich und was nicht? Die Stiftung Gesundheitswissen hat sich die Studienlage zu sieben gängigen Alkoholmythen angeschaut.

Jenseits und diesseits der Stammtische wird eine Vielzahl von Mythen und Binsenweisheiten rund um das Thema Alkohol zum Besten gegeben und diskutiert. Im Rahmen der Themenwoche „Risikofaktor Alkohol“ und der dazugehörigen Gesundheitsinformation fasst die Stiftung Gesundheitswissen auf Basis der jeweils zur Verfügung stehenden Studienlage zusammen, was stimmt und was nicht.

Die Studienchecks zu den Alkohol-Mythen 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 Schlafstörung?
- Wenn ich viel esse, kann ich auch viel Alkohol vertragen?
- Alkohol macht dumm.
- Schützt Alkohol vor bestimmten Krankheiten?

⇒ [Direkt zu den Studienchecks der Stiftung Gesundheitswissen zum Thema Alkoholmythen](#)

Studiencheck I – Kurbelt Schnaps die Verdauung an?

Ein deftiges Essen bietet immer auch den Anlass für einen Schnaps. Dieser fördere schließlich die Verdauung, sagt man. Aber was sagen die Studien zu diesem Mythos: In einer randomisiert-kontrollierten Studie wurde verglichen, wie verschiedene Getränke die Entleerung des Magens beeinflussen. Dabei wurde beobachtet, wie sich das Trinken von Wein, schwarzem Tee oder Schnaps nach einer deftigen Mahlzeit auswirkt. Die Ergebnisse zeigen, dass höhere Mengen an Alkohol die Entleerung des Magens verlangsamen, anstatt sie zu fördern. Möglicherweise verschafft Schnaps kurzzeitig ein angenehmes Gefühl, da er das Völlegefühl betäubt. Laut dieser Studie wird die Verdauung durch Alkohol jedoch eher gebremst.

Studiencheck II – Macht Alkohol dumm?

Alkoholkonsum schädigt das Gehirn. Das ist einer der gängigsten Mythen, die man dem Alkohol zuschreibt. Was sagen Studien zu dem Mythos? Die Ergebnisse verschiedener Beobachtungsstudien legen einen Zusammenhang nahe, etwa zwischen hohem Alkoholkonsum und Veränderungen im Gehirn, wie einem Schwund der Gewebemasse. Schädigungen am Gehirn können bei hohem und dauerhaftem Alkoholkonsum auch bei einer MRT-Untersuchung erkennbar sein. Ob jedoch der Alkoholkonsum tatsächlich der Grund für die Gehirnveränderungen ist, kann man mit voller Sicherheit nicht sagen. Die Studien stellen lediglich fest, dass diese Veränderungen und ein hoher Alkoholkonsum gleichzeitig vorliegen.

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

Ein gern gesagter Spruch, wenn man auf Feiern sein Getränk wechselt. Doch inwieweit haben die Art und Reihenfolge des Konsums bestimmter alkoholischer Getränke Einfluss auf einen möglichen Kater? Das Ergebnis ist simpel – der Volksmund irrt. Zumindest bei Lagerbier und Weißwein – hier macht die Reihenfolge keinen Unterschied. Zu dem Ergebnis kam eine randomisiert-kontrollierte Studie aus Deutschland. Die Ergebnisse der Studie zeigten, dass weder die Art noch die Reihenfolge

dieser beiden alkoholischen Getränke die Stärke des Katers beeinflussten. Doch Achtung: Die Ergebnisse können nicht für alle alkoholischen Getränke verallgemeinert werden. Man vermutet, dass sich der Ursprung des Mythos historisch erklären lässt: Denn früher konnten sich arme Menschen nur Bier leisten. Wer aber gesellschaftlich aufstieg, konnte sich unter Umständen auch Wein gönnen. Wein auf Bier war also erstrebenswert. Umgekehrt wohl eher nicht.

Weitere Informationen zu den Mythen und zum Thema Risikofaktor Alkohol:

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/risikofaktor-alkohol/leben-ohne-alkohol>

Themenwoche „Risikofaktor Alkohol“ der Stiftung Gesundheitswissen:

Anlässlich des Jahreswechsels und der damit verbundenen guten Vorsätze für das neue Jahr bietet die Stiftung Gesundheitswissen ein umfangreiches Informationsangebot zum Thema Risikofaktor Alkohol. In der Zeit vom 18. bis 22. Januar 2021 gibt es täglich neue Informationen, Aktionen und Hilfestellungen.

Kontakt für Presseanfragen:

Una Großmann
Leiterin Kommunikation
una.grossmann@stiftung-gesundheitswissen.de
T +49 30 4195492-20

Jonas Windler
Referent für PR und Marketing
jonas.windler@stiftung-gesundheitswissen.de
T +49 30 4195492-24

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.