

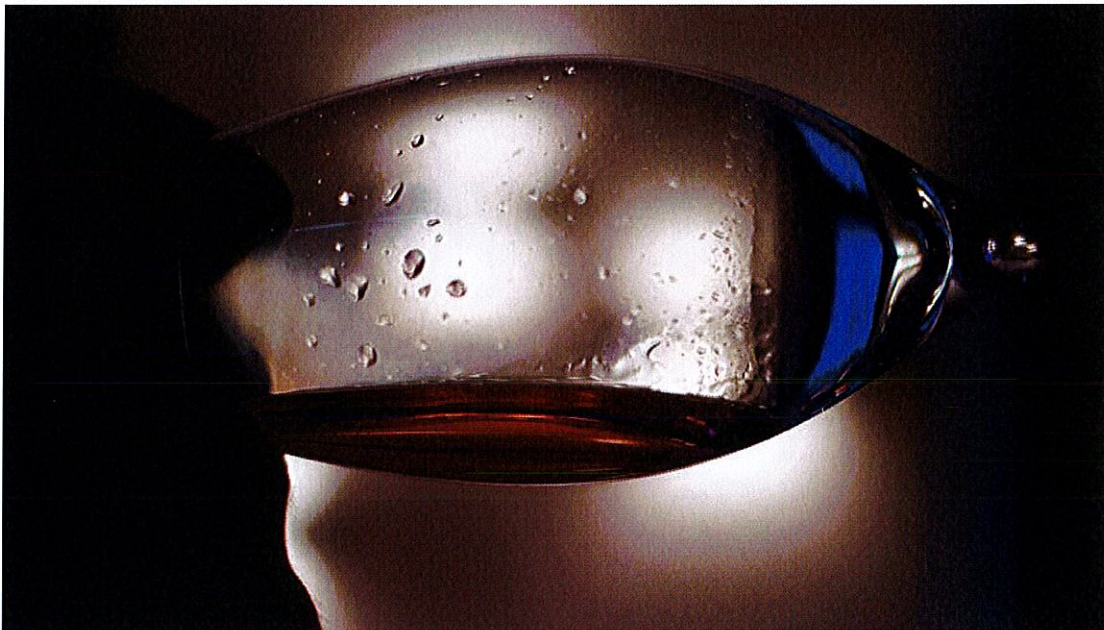
EXPERTENRAT – PROF. DR. CURT DIEHM

## Das unterschätzte Krebsrisiko - Alkohol

von: Curt Diehm

Datum: 09.02.2019 15:24 Uhr

Alkohol ist die schlimmste Droge der Welt. Schon die Einnahme geringer Mengen ist schädlich. Das mussten auch wir Ärzte erst lernen.



*Glas Wein*

In Deutschland trinkt praktisch jeder zweite Mann mehr als die von Forschern akzeptierte Höchstmenge.

(Foto: dpa)

Ich habe an dieser Stelle schon einmal darüber berichtet, dass aus medizinischer Sicht die Beurteilung von Alkohol kippt. Jahrtausendlang hatten alkoholhaltige Getränke einen exzellenten Ruf. Seit über 9000 Jahren trinken Menschen Wein und Bier. Hippokrates schätzte Alkohol als schmerzlinderndes Allheilmittel.

Das Verfahren der Destillation existiert seit etwa 1000 Jahren - und somit hochprozentige Alkoholika, die uns in einen Glückszustand versetzen können oder zumindest die Geselligkeit befördern. In unserer Kultur gilt ab und an ein Rausch als akzeptiert. Gerne haben wir gelesen, dass ein Glas Rotwein am Abend sogar förderlich für das Herz sein soll.

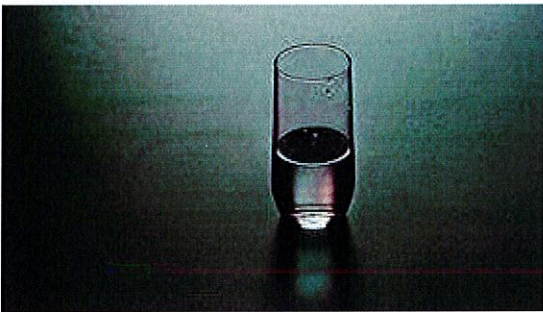
Ärzte rücken jedoch immer stärker ab von diesem wohlwollenden Bild. Wir müssen uns vor Augen führen, dass Alkohol heute zur schrecklichsten Droge der Welt geworden ist, weil er überall für wenig

Geld und legal zu haben ist. Die Weltgesundheitsorganisation WHO listet heute Alkohol als Risikofaktor für die Entstehung von Krebs an vorderster Stelle.

Der Zusammenhang von Alkohol und Krebs ist im Moment eines der meistdiskutierten Themen in der Medizin. Das deutsche Krebsforschungsinstitut in Heidelberg bereitet gerade eine groß angelegte Marketingaktion vor, um in der Bevölkerung das Bewusstsein für diese nicht bekannte und deshalb völlig unterschätzt Gefahr zu schärfen. Alkohol ist etwa für zehn Prozent der Krebserkrankungen verantwortlich. Das lässt sich nicht bagatellisieren.

Nicht nur in Mund, Rachen und der Speiseröhre, sondern auch in der Bauchspeicheldrüse und im Brustraum gilt Alkohol als besonders krebsfördernd. Auch das Darmkrebsrisiko wird durch regelmäßigen Alkoholkonsum erhöht. Der Mechanismus ist weitgehend bekannt.

Alkohol ist ein Toxin, ein Zellgift, das nahezu alle Zellen des Körpers schädigen kann. Ab zehn Gramm Alkohol wird es riskant. Schon bei relativ kleinen Alkoholmengen von zehn bis 45 Gramm Alkohol pro Tag steigt das Risiko für eine Darmkrebserkrankung um 16 Prozent. Wer täglich mehr trinkt als 45 Gramm Alkohol (eine Maß Starkbier) erhöht sein Darmkrebsrisiko um über 40 Prozent.



**KOLUMNE „ABGESCHMECKT“**

### **Die beste Zeit für den „Alcohol Detox“? Jetzt!**

Beim Abbau des Alkohols in der Leber entsteht ein hochgiftiges Zwischenprodukt, das Acetaldehyd. Dieser Stoff schädigt nicht nur die Leberzellen selbst, sondern ist im ganzen Körper direkt krebserregend. Acetaldehyd wirkt auf die DNA von Stammzellen und erhöht so über Mutationen im Erbgut die Krebsentstehung.

Gerade in Kombination mit dem Rauchen steigert Alkohol das Risiko für Krebs im Rachen um ein Vielfaches. Wenn ein Mann täglich eine Flasche Wein trinkt, hat er ein 15- bis 20-fach erhöhtes Risiko für Speiseröhrenkrebs. Wenn er zusätzlich raucht, steigt

dieses Risiko auf das Hundertfache gegenüber einem Nichtraucher und Nichttrinker an.

Alkohol schädigt Zellen von Frauen stärker als von Männern. Dazu kommt, dass Männer Alkohol schneller abbauen als Frauen. Das gilt auch für die Entstehung von Krebserkrankungen. Eine absolute Katastrophe ist Alkohol in der Schwangerschaft. Wir sprechen von der sogenannten alkoholischen Embryopathie.

## **Unwissende Manager**

Mehr als 10.000 Kinder erblicken jährlich bei uns alkoholgeschädigt das Licht der Welt. Diese Kinder haben oft schwerste Entwicklungsstörungen bis hin zur späteren vollständigen Pflegebedürftigkeit. Auch der Brustkrebs bei Frauen kann in Verbindung mit Alkohol stehen.

Selbst bei den Managern unter meinen Patienten stelle ich eine große Unkenntnis über all diese Themen fest, dabei ist der Zusammenhang zwischen Alkohol und Krebs heute gesichert.

Es sind gar nicht die rund 100.000 schweren akuten Alkoholvergiftungen in Deutschland jedes Jahr, die mir Sorge bereiten. Es sind die Probleme, die chronischer Alkoholabusus mit sich bringt. Zwei Millionen Deutsche sind alkoholabhängig, zehn Millionen trinken tagtäglich zu viel Alkohol. Die

daraus resultierenden direkten und indirekten volkswirtschaftlichen Kosten, die für unser Gesundheitswesen entstehen, werden jährlich auf 25 Milliarden Euro beziffert.

**ALLE KOLUMNEN VON CURT DIEHM**

**EXPERTENRAT – PROF. DR. CURT DIEHM**

**Achten Sie besser auf die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter!**

**EXPERTENRAT – PROF. DR. CURT DIEHM**

**Wie Sie über die Festtage fit bleiben**

**EXPERTENRAT – PROF. DR. CURT DIEHM**

**Welche Sportart passt am besten zu mir? Das sagt der Mediziner**

**EXPERTENRAT – PROF. DR. CURT DIEHM**

**Wie schädlich ist Zucker wirklich?**

Der Heidelberger Alkoholforscher Professor Dr. Helmut Seitz berichtet von über 200 Nebenerkrankungen durch chronischen Alkoholmissbrauch. Von Bluthochdruck über Diabetes und Schlaganfall bis hin zu Hirnleistungsstörungen.

Wir Ärzte haben vor Jahren noch gepredigt, dass gezügelter Rotweinkonsum vor Herzinfarkten und auch vor Schlaganfall schützen kann. Diese Empfehlung gebe ich heute nicht mehr. Ich bewerte die negativen Wirkungen des Alkohols auf den menschlichen Körper inzwischen als gewichtiger.

Alkohol schadet auch bereits in geringen Mengen. In Deutschland trinkt praktisch jeder zweite Mann mehr als die von Forschern akzeptierte Höchstmenge. Zwei

alkoholfreie Tage pro Woche, wie sie nach der großen europäischen EPIC-Studie propagiert werden, halten nur 20 Prozent aller deutschen Männer ein. Man sollte auch nicht regelmäßig Wein trinken. Und Jugendliche sollten ganz auf Alkohol verzichten.

Vor diesem Hintergrund hat das deutsche Krebsforschungsinstitut in Heidelberg den Slogan formuliert: „Mehr Gesundheit – weniger Alkohol“ – dem kann ich mich nur anschließen.



*Curt Diehm ist ärztlicher Direktor der auf Führungskräfte spezialisierten Max-Grundig-Klinik. Der Internist lehrt zudem als außerplanmäßiger Professor an der Universität Heidelberg und ist Autor von über 200 wissenschaftlichen Originalpublikationen sowie vielen Sachbüchern.*