

## Trockene Zeiten brechen an

Von Helen Belz

**In kaum einem Land ist Alkohol so frei verfügbar wie in Deutschland – bis hin zum „begleiteten Trinken ab 14“. Allmählich aber formiert sich eine Gegenbewegung – und das hat man vor allem im Januar gemerkt.**

RAVENSBURG – „Für mich bitte nur Wasser – ich mach' Dry January!“ Das hat man auf Partys und in Kneipen zuletzt häufiger gehört. Der „Trockene Januar“, übernommen aus Großbritannien, hat für viele die Fastenzeit abgelöst. Der Jahresanfang bietet sich an, weil es traditionell die Zeit der guten Vorsätze ist und die Feiertage mit häufigem Anstoßen erst mal vorbei sind.

Eckart von Hirschhausen (57), Arzt und Fernsehjournalist, macht schon seit drei Jahren beim Dry January mit, zusammen mit seiner Frau. „Es fällt mir eigentlich überraschend leicht“, erzählt der 57-Jährige der Deutschen Presse-Agentur in Köln. „Alkohol hat ja sehr stark einen ritualisierten Charakter, zum Beispiel, um zu markieren: Jetzt ist Feierabend. Und dann trinkt man eben ein Bier oder ein Glas Rotwein zum Abendessen.“ Er glaubt: Die Kunst besteht darin, ein anderes Ritual zu finden, das einem auch das Gefühl gibt,



Keinen Alkohol mehr zu trinken, kann erstmal ungewohnt herausfordernd sein – gerade wenn im Umfeld getrunken wird.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA



dass man sich etwas gönnt.

So habe er mit seiner Frau neulich auf seine letzte Samstagabendshow angestoßen – „mit einem sehr eleganten, prickelnden Getränk aus einer schicken Sektflasche, aber mit 0,0 Prozent Alkohol, aromatisch, mit Teeauszügen, Früchten, wirklich lecker. Und alkoholfreies Bier ist so viel besser geworden.“ Hirschhausen hat am 18. Januar zum letzten Mal „Was kann der Mensch?“ moderiert. Auf den Bestsellerlisten wiederum ist der Wissenschaftsjournalist Bas Kast mit seinem neuen Buch „Warum ich keinen Alkohol mehr trinke“ nach oben geschossen.

Es gibt noch nicht viele Daten dazu, in welchem Ausmaß der Dry January angenommen wird. Das Statistische Bundesamt hat auf der Basis von Scannerdaten aus dem Lebensmitteleinzelhandel allerdings ermittelt: Im Januar 2024 wurde fast 50 Prozent weniger Alkohol gekauft als im Dezember 2023.

Insgesamt geht der Alkoholkonsum in Deutschland seit rund 40 Jahren zurück.

Nach Zahlen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in Köln ist der Verbrauch an Reinalkohol pro Kopf im Alter ab 15 Jahren von 15 Litern im Jahr 1980 auf 10 Liter im Jahr 2020 gesunken – wobei er 2022 wieder leicht höher lag, bei 10,6 Litern.

Aber: „Trotz dieser positiven Entwicklung ist Deutschland im internationalen Vergleich ein Hochkonsumland und liegt über dem EU-Durchschnitt“, sagt eine BZgA-Sprecherin. Nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung war der durchschnittliche Alkoholkonsum in Deutschland 2019 mehr als doppelt so hoch wie im weltweiten Durchschnitt.

Doch in letzter Zeit hat sich in der öffentlichen Wahrnehmung etwas verändert. So hieß es vor noch gar nicht langer Zeit oft, ein tägliches Glas Rotwein zum Essen schade nicht, sondern beuge im Gegenteil Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Mittlerweile wird das anders gesehen. So hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung im vergangenen Jahr ihre Linie



Eckart von Hirschhausen, Arzt und Fernsehjournalist, beklagt, dass Alkohol im Alltag allgegenwärtig ist. FOTO: ROLF VEINENBERG/DEPA

verändert und empfiehlt nun nicht mehr, geringe Mengen Alkohol zu trinken, sondern gar keinen Alkohol mehr: Es gebe keine potenziell gesundheitsfördernde und sichere Alkoholmenge für einen unbedenklichen Konsum, heißt es nun.

Im Gegenteil: Es ist sogar in diversen Studien nachgewiesen, dass ein Verzicht auf Alkohol deutlich positive Effekte haben kann. Dass Alkohol nicht gesund ist, ist allgemein bekannt. Dass er vor allem die Leber schädigt, wissen ebenfalls die meisten. Viele Auswirkungen aber bemerken wir nicht direkt – sondern erst, wenn wir den Alkohol tatsächlich radikal weglassen.

Zunächst mal betrifft es den Schlaf. Wer betrunken ist, schläft schnell ein. Das stimmt zwar, aber die Qualität des Schlafs leidet deutlich: Weil der Körper den Alkohol abbaut, wird das Durchschlafen schwieriger und die Traumphasen sind unruhig. Außerdem schwitzen wir mehr. Das alles entfällt, sobald wir keinen Alkohol mehr konsumieren.

Damit der Körper den Alkohol abbauen kann, produziert er zudem mehr Magensäure. Das kann die Schleimhaut angreifen, was wiederum zu Entzündungen oder einem gereizten Magen füh-

ren kann. Nach wenigen Wochen Alkoholverzicht verschwinden diese Nebenwirkungen und der Magen beruhigt sich.

Wer betrunken ist, hat auch eine höhere Herzfrequenz. Sobald wir wieder nüchtern sind, ist das vorbei. Dennoch führt Alkohol zu einer erhöhten Ausschüttung blutdrucksteigernder Hormone und damit zu einer erhöhten Herzfrequenz. Wer regelmäßig trinkt, erhöht seinen Blutdruck möglicherweise sogar langfristig. Aber auch das kann der Körper rückgängig machen, wenn wir auf Alkohol verzichten.

Natürlich ist die Leber am stärksten vom Alkoholkonsum betroffen. Innerhalb weniger Wochen kann sie sich aber komplett erholen, indem sie die geschädigten Zellen selbst ersetzt. Durch die Leberwerte ist das sogar messbar. Auch der Fettstoffwechsel normalisiert sich, weil die Leber nun wieder mehr Zeit hat, Fett abzubauen, anstatt es in Fettzellen zu speichern. Eine Einschränkung gibt es allerdings: Eine Leberzirrhose kann man nicht rückgängig machen. Die abgestorbenen Zellen können nicht ersetzt werden. Allerdings kann man den Prozess stoppen, wenn man keinen Alkohol mehr trinkt.

Und jetzt das Beste: Wer sich neben dem Verzicht von Alkohol auch noch vorgenommen hat, abzunehmen, der profitiert von den Nebeneffekten des Verzichts: Nicht nur, dass alkoholhaltige Getränke meistens auch kalorienreich sind, sie setzen auch bestimmte Hormone und Botenstoffe frei, die ein Hungergefühl auslösen. Deshalb haben wir Appetit auf fettiges und kalorienreiches Essen, der bei Alkoholverzicht ausbleibt.

Ausschlaggebend ist natürlich, wie hoch der Konsum vorher war und wie lange wir verzichten. Generell gilt aber: Je länger wir verzichten, desto besser. Nicht nur

auf den Vollrausch – auch auf den alltäglichen Konsum.

Auch Hirschhausen hat das eine Glas am Tag lange für unbedenklich gehalten. „Ich wollte es natürlich auch glauben“, gibt er zu. „Aber Alkohol ist und bleibt ein Nervengift. Und was mich schon überrascht hat an den Studien, ist die Klarheit, mit der das Krebsrisiko benannt wird, das lange in der Öffentlichkeit überhaupt keine Rolle gespielt hat.“ Eine Flasche Wein sei für das Brustkrebsrisiko einer Frau so schädlich wie zehn Zigaretten. „Ich finde, das sollte so klar aufs Etikett wie bei den Zigaretten.“

Die Realität sieht jedoch so aus, dass man fast nirgendwo sonst so problemlos an Alkohol kommt wie in Deutschland – sogar nachts noch, an Tankstellen. Alkoholkonsum wird als Kulturgut überhöht: Besonders Bier gilt als typisch deutsch, das Münchner Oktoberfest prägt das Bild von Good Old Germany weltweit.

Was Hirschhausen zum Lachen bringt: „Wir sehen jetzt im Bundestagswahlkampf regelmäßig Politiker, die sich mit einer großen Maß Bier in

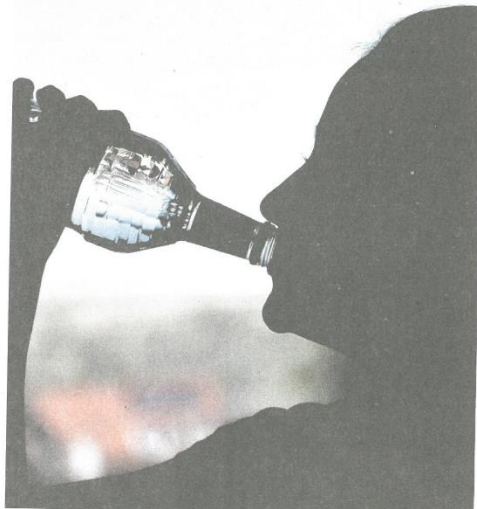
der Hand über Cannabis aufregen – dabei ist Alkohol, gemessen an dem angerichteten Gesundheitsschaden, ohne Zweifel die gefährlichste Droge der Welt. Und die Einzige, bei der man sich entschuldigen muss, wenn man sie nicht nimmt.“

Eine spannende neue Entwicklung ist für ihn: In der Generation der 20- bis 30-Jährigen trinke ein Drittel gar nicht mehr. „Gerade junge Frauen sagen heute oft sehr selbstbewusst: ‚Ich brauche das nicht. Mir fehlt nichts, wenn ich keinen Alkohol trinke. Im Gegenteil, ich weiß, dass ich schlechter schlafe, wenn ich getrunken habe, dass ich schlechter gelaunt bin.‘“ In manchen Milieus mag der Verzicht auch Ausweis von Selbstdisziplin und sichtbares Zeichen für einen bewussten Lebensstil sein.

Richtig aufregen kann sich Hirschhausen über das Konzept des „begleiteten Trinkens ab 14“. Jugendliche dürfen in Deutschland nach Jugendschutzgesetz regulär vom 16. Geburtstag an Bier, Wein und Sekt kaufen sowie

trinken. In Begleitung einer sorgeberechtigten Person ist das aber sogar schon ab 14 Jahren erlaubt – auch in Gaststätten oder in der Öffentlichkeit. „Dass wir just in der labilen Entwicklungsphase der Pubertät ganz systematisch an den Alkohol herangeführt werden, so als wäre der Rausch das entscheidende Kennzeichen fürs Erwachsenwerden, ist geradezu krank. Und da ist derjenige, der Nein sagt, schnell der Spielverderber.“

Hirschhausen selbst trinkt heute deutlich weniger als früher, will aber nicht völlig verzichten. Seine Faustregel lautet: Alkohol soll eine Ausnahme vom Alltag sein – keine Routine also, sondern immer etwas Besonderes. „Und ich würde mir wünschen, dass es viel normaler und akzeptierter wird, nicht zu trinken. Das fängt schon bei den Bezeichnungen dafür an.“ Wie nennt man jemanden, der auf Alkohol verzichtet? Abstinenzler? Nicht-Trinker? „Das ist so uncool wie Nicht-Schwimmer, als hätte man es nicht bis zum Schwimmer geschafft!“



Kinder und Jugendliche haben es in Deutschland leicht, an Alkohol zu kommen. FOTO: SILAS STEIN/DEPA



Nicht nur Bier, auch Wein gibt es inzwischen in einer alkoholfreien Form. FOTO: OLIVER BERG/DEPA