

Quelle: Fürther Nachrichten vom 09.02.2008
Seite Gesundheit/Kolumne 2
Ressort Magazin am Wochenende
Autor Dr. med. Bernd Kleine-Gunk
Copyright © 2008 Fürther Nachrichten

Wein gegen Krebs

Ein Ärztliches Plädoyer für einen maßvollen Genuss von Alkohol
Von Bernd Kleine-Gunk

Der übermäßige Genuss von Alkohol kann katastrophale Folgen haben. Ab und zu ist ein Glas Wein jedoch durchaus gesund.

Es war zu erwarten. Während der vergangenen Jahre ist eine überwältigende Menge an Studien über die positiven Wirkungen des moderaten Alkoholkonsums auf die Gesundheit veröffentlicht worden, dass eine Gegenreaktion geradezu zwangsläufig war. Sie kam in doppelter Form. Zum einen als ein Papier der Deutschen Hauptstelle für Suchtgefahren (DHS), zum anderen als eine Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zum Thema „Alkohol und Krebsrisiko“.

Die DHS wies nachdrücklich auf das Thema Alkoholmissbrauch hin, erinnerte an die 1,7 Millionen Alkoholkranken in Deutschland und warnte, dass vor allem bei Jugendlichen eine zunehmende Tendenz zu exzessivem Alkoholkonsum zu verzeichnen sei. All dies ist ganz ohne Zweifel richtig. Niemand aus dem ärztlichen Bereich verharmlost das enorme Problem des Alkoholmissbrauchs.

Und dennoch. Es muss möglich sein, zwischen dem Gebrauch und dem Missbrauch einer Substanz zu unterscheiden. Die Folge des Missbrauchs von Alkohol sind katastrophal. Es muss aber auch

möglich sein, auf eine andere Tatsache hinzuweisen: Mehr als 60 große wissenschaftliche Studien an mehr als hunderttausend Teilnehmern belegen, dass gemäßigter Alkoholkonsum eine gesundheitsfördernde Wirkung hat und vor Schlaganfall und Herzinfarkt sowie vor degenerativen Erkrankungen des Nervensystems schützt.

Auch trifft es nicht zu, dass der mäßige, aber regelmäßige Konsum von Alkohol zwangsläufig in eine Abhängigkeit führt. So gehört in Italien der Genuss von Wein mit großer Selbstverständlichkeit zu den Mahlzeiten. Ein Abendessen ohne Wein würde jeder Italiener als einen Akt der Barbarei empfinden.

Dennoch ist die Rate an Alkoholikern in Italien deutlich geringer als etwa in Amerika oder in den skandinavischen Ländern mit ihrer restriktiven Alkoholpolitik. Und wenn Ernährungsmediziner seit Jahrzehnten die Mittelmeer-Diät als die gesündeste Kostform überhaupt empfehlen, so sollte man zur Kenntnis nehmen, dass zu dieser Diät eben nicht nur Fisch und Gemüse, sondern auch der moderate Konsum von Wein gehört.

Ein zweiter Punkt ist die Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zum Thema „Krebsrisiko und Alkoholkonsum“. Dass Alkoholkonsum das Brustkrebsrisiko leicht erhöht, ist seit langem bekannt. Ebenso bekannt ist die Tatsache, dass die Kombination von

hochprozentigem Alkoholika mit Zigaretten den wesentlichen Risikofaktor für die Entstehung eines Speiseröhrenkarzinoms darstellt. Dies ist hauptsächlich dadurch bedingt, dass sich die Karzinogene des Zigarettenrauchs in Alkohol gut lösen und somit die empfindliche Schleimhaut schädigen. Der entscheidende Faktor sind also Karzinogene aus der Zigarette und nicht der Alkohol selbst, der hier eher das Transportmittel darstellt.

Neu in der WHO-Studie ist die Erkenntnis, dass Alkohol das Risiko für Zungen-Rachen- und Kehlkopfkrebs ansteigen lässt, und zwar um das Zweifache bis Dreifache. Eine Verdoppelung oder gar Verdreifachung des Krebsrisikos klingt dramatisch. Weniger dramatisch stellt sich die Situation dar, wenn man weiß, dass bösartige Tumore des Rachenraumes zu den eher seltenen Karzinomen zählen.

Ein gravierender Mangel der WHO-Studie besteht schließlich darin, dass hier nicht zwischen unterschiedlichen Alkoholika differenziert wird. Man weiß jedoch seit langem, dass für die gesundheitlichen Auswirkungen alkoholischer Getränke nicht nur die reine Menge an Alkohol

entscheidend ist, sondern auch weitere, in denen Getränken enthaltene Inhaltsstoffe. Ein klassisches Beispiel ist der Rotwein mit seinem Hauptinhaltsstoff Resveratrol. Von Resveratrol ist bekannt, dass es das Krebsrisiko eher günstig beeinflusst. Eine Tatsache, die durch eine 2004 veröffentlichte amerikanische Studie bestätigt wird. Danach reduzieren Männer, die wöchentlich vier bis sieben Gläser Rotwein trinken, ihr Prostatakrebsrisiko um 52 Prozent.

Wohl gemerkt: Hier ist nicht die Rede von irgendwelchen Krebsraritäten wie Zungen- oder Rachenkrebs, sondern von einer Halbierung des Risikos für die häufigste Krebsart des Mannes. Und dies durch das Trinken eines abendlichen Glases Rotwein.

Weiterhin unbestritten ist: Moderater Alkoholkonsum reduziert das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden, um 40 Prozent. Auch hier lohnt es sich, auf die Häufigkeit der entsprechenden Erkrankungen zu achten. An einer Herzkreislauferkrankung stirbt in

Europa jeder Zweite. Eine Risikoreduktion um mehr als ein Drittel hat somit enorme Auswirkungen auf die Volksgesundheit. Daher reduziert moderater Alkoholkonsum nicht nur das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko, sondern auch die Gesamtsterblichkeit deutlich.

Eine solche Botschaft mag vielen als „medizinpolitisch unkorrekt“ erscheinen. Bei manchen Autoren spürte man geradezu eine Erleichterung darüber, die Ergebnisse der WHO-Studie unter Titeln wie „Alkohol- und er schadet doch“ publizieren zu können. Trotzdem sollten wir die Hoffnung nicht aufgeben, auch auf diesem schwierigen Terrain zu einer gewissen Differenziertheit des Denkens zu gelangen.

Der mittelalterliche Arzt Paracelsus besaß dieses differenzierte Denken. Er sagte: „Die Dosis macht das Gift“- Viele Ärzte des 21. Jahrhunderts können über Alkohol nicht anders als mit warnend erhobenen Zeigefinger reden. All denjenigen, die wegen derartiger Warnungen nun auf ihren Schoppen verzichten, sollte man jedoch ehrlicher Weise sagen: „Sie

vermindern durch diese Maßnahme nicht nur ihre Lebensqualität. Sie reduzieren auch ihre Lebenserwartung.“

Der Autor Dr. med. Bernd Kleine-Gunk ist Leitender Arzt der Gynäkologie an der EuromedClinic und Anti-Aging-Spezialist. Unter anderem hat er das Buch „Resveratrol – Länger jung mit der Rotwein-Medizin“ veröffentlicht (Trias-Verlag, 14,95 Euro)