



## Studie: Wer keinen Alkohol trinkt, hat die beste psychische Gesundheit

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 15 Juli 2019

Wer den Alkohol vollständig aufgibt, erlebt eine deutliche Besserung seines psychischen Wohlbefindens. Alkohol nützt daher auch in kleinen Mengen nicht, wie es immer so schön heisst. Jeder Tropfen Alkohol ist zu viel.

### Kein Alkohol mehr – und das Gehirn blüht auf!

In Sachen Alkohol besteht alles andere als Einigkeit. Kleine Mengen Alkohol seien gut für die Gesundheit, heisst es einerseits. Andererseits liest man immer wieder, Alkohol sei auch in kleinen Mengen ungesund.

In einer neuen Studie zeigte sich nun, dass besonders Frauen, die sich dazu entschlossen, keinen Alkohol mehr zu trinken, eine erhebliche Verbesserung ihres psychischen Wohlbefindens erleben. Ja, sie erreichen gar den Wohlfühlstatus jener Frauen, die noch nie Alkohol tranken.

- Wir haben bereits hier von einer Studie der Universität in San Diego (2018) berichtet, derzufolge [schon ein Drink pro Tag deutlich dem Gehirn schadet](#).

## Schon kleine Mengen Alkohol sind ungesund!

Viele Leute glauben, es gehöre einfach dazu, dass man in Gesellschaft anderer Alkohol trinkt - wenn man am Abend ausgeht oder auch bei Familienfeiern. Genauso beliebt ist das abendliche Glas Wein oder Bier, ohne das manch einer nicht einmal mehr abschalten kann.

Niemand würde diesen Menschen ein Alkoholproblem unterstellen. Dennoch scheint die Gewohnheit, immer wieder Alkohol zu trinken, alles andere als gesund zu sein. Mehr zu diesem Thema lesen Sie hier:

- [Selbst gemässiger Alkoholkonsum lässt Brustkrebsrisiko steigen](#)
- [Alkohol schadet der Mundflora](#) - und erhöht so das Risiko für Karies und Zahnfleischerkrankungen, für Kopf- und Halskrebs sowie für Magen- und Darmkrebs
- [Schon das tägliche Feierabendbier kann die Zeugungsfähigkeit herabsetzen](#)

## Kleine Mengen Alkohol schützen nicht vor Schlaganfall

Man glaubt inzwischen ausserdem, dass jene Studien, die dem Alkohol (in kleinen Mengen) positive Wirkungen auf die Gesundheit bescheinigten, Mängel aufweisen. Im Jahr 2016 las man beispielsweise im Fachjournal *BMC Medicine*, dass ein gemässiger Alkoholkonsum vor manchen Schlaganfallformen schützen könne(1).

Forscher zweier Universitäten (*Oxford University*, UK und *Peking University*, China) wollten dieses frühere Ergebnis überprüfen und stellten fest, dass das Gegenteil der Fall ist: Gemässiger Alkoholkonsum schützt nicht vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und erhöht sogar das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden. Ihre Studie, für die sie die Daten von 500.000 Personen analysiert hatten, erschien im Mai 2019 in *The Lancet*(2).

## Das Beste für die Psyche: Gar kein Alkohol

Was nun die mentale Gesundheit betrifft, so weiss man natürlich, dass hoher Alkoholkonsum das Gehirn und die Psyche negativ beeinflusst. Unklar war bislang jedoch, wie sich ein moderater Alkoholkonsum auf das psychische Wohlbefinden auswirkt und ob es diesbezüglich nicht vielleicht besser wäre, ganz dem Alkohol abzuschwören.

In eingangs erwähnter Studie stellten Forscher der *University of Hong Kong* (HKU) fest, dass Erwachsene, insbesondere Frauen, eine erhebliche Verbesserung ihres psychischen Wohlbefindens erlebten, als sie das Alkoholtrinken vollständig aufgaben.

## Bestes Wohlbefinden bei Menschen, die nie Alkohol trinken

Die Teilnehmer der Studie waren entweder Leute, die nie Alkohol tranken oder nur gemässigt zum Alkohol griffen. Gemässigt bedeutete für Männer wöchentlich höchstens 14 alkoholische Drinks mit insgesamt 196 g Alkohol und für Frauen wöchentlich höchstens die Hälfte, also 7 alkoholische Drinks.

1 Glas Wein mit 150 ml enthält beispielsweise bereits 14 g Alkohol, was für Frauen eine Tagesration wäre, für Männer eine halbe.

Zunächst zeigte sich, dass jene Teilnehmer, die nie Alkohol getrunken hatten, die beste mentale Gesundheit hatten. Ausserdem verbesserte sich das psychische Wohlbefinden gravierend bei jenen, die das Trinken aufgegeben hatten.

Man solle daher mit der weit verbreiteten Empfehlung, kleine Mengen Alkohol seien Teil einer gesunden Ernährung, sehr vorsichtig sein, rät Studienautor Dr. Michael Ni. Es sei hingegen besser, gar keinen Alkohol mehr zu trinken.

- Mehr Informationen zum Thema Alkohol und seinen gesundheitlichen Auswirkungen lesen Sie hier: [Alkohol: So schädlich ist das Nervengift](#)

## Quellen

- (1) Susanna C. Larsson et al., Differing association of alcohol consumption with different stroke types: a systematic review and meta-analysis, *BMC Medicine* 2016;14:178
- (2) Millwood IY et al., Conventional and genetic evidence on alcohol and vascular disease aetiology: a prospective study of 500 000 men and women in China, April/Mai 2019

- (3)Xiaxin I. Yao, Michael Y. Ni et al., Change in moderate alcohol consumption and quality of life: evidence from 2 population-based cohorts, CMAJ July 08, 2019

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker