

Eine geringe Menge Alkohol jeden Tag schützt das Herz und verlängert das Leben - so heißt es immer wieder. Eine Studie schürt jetzt große Zweifel daran. Ist die Theorie nur das Ergebnis von Fehlern in der Statistik?

Ein schwindendes Gedächtnis, eine kaputte Leber, Probleme im Alltag - die negativen Folgen von zu viel Alkohol sind unumstritten. Fast 200 akute und chronische Beschwerden verbinden Mediziner mit der beliebten Volksdroge. Genussrinker dagegen wähen sich in Sicherheit: Wer ab und zu ein Gläschen hebt, lebt länger, heißt es schließlich immer wieder in Studien.

"Sag ich's doch", denkt sich dann der Liebhaber des abendlichen Glas Rotweins und wappnet sich für das nächste Gespräch mit Kritikern. Eine aktuelle Analyse könnte allerdings auch dieser letzten gesundheitlichen Legitimation des Trinkens ein Ende bereiten: Die häufig beschriebene Gesundheitswirkung des Alkohols sei wahrscheinlich nur das Ergebnis von Fehlern in der Statistik, berichten jetzt Forscher im "British Medical Journal".

34 Studien, ein Ergebnis: Moderate Trinker leben länger

Um diese These zu untermauern, analysierten die Wissenschaftler um Craig Knott vom University College London (UCL) die Daten von mehr als 18.000 älteren Engländern. Fast zehn Jahre lang gaben die Teilnehmer jedes Jahr Auskunft über ihr Trinkverhalten, erklärten, was, wieviel und wie häufig sie tranken. Mehr als 4000 von ihnen starben innerhalb dieses Zeitraums.

Als Knott und seine [Kollegen](#) die Todesfälle mit dem Trinkverhalten abglich, kamen sie zu einem ernüchternden Ergebnis: Ob moderater Trinker oder Nichttrinker - der Alkoholkonsum machte keinen nennenswerten Unterschied. Im Schnitt starben in beiden Gruppen gleich viele Menschen. Nur bei Frauen ab einem Altern von 65 Jahren dokumentierten die Forscher einen geringen, aber positiven Effekt des moderaten Trinkens auf die Sterblichkeit. Dieser sei jedoch statistisch zweifelhaft, schreiben sie.

Auf den ersten Blick mag das Fazit der Studie wenig überraschen. Gleichwohl widerspricht es sich mit früheren Untersuchungen, die moderaten Alkoholkonsumenten immer wieder ein längeres Leben zuschreiben als Nichttrinkern. 2006 beispielsweise fassten italienische Forscher die Ergebnisse von 34 Studien zu dem Thema zusammen. Ihr Fazit: Männer leben am längsten, wenn sie im Durchschnitt täglich ein bis zwei Drinks genießen. Bei Frauen errechneten die Forscher das geringste Sterberisiko bei 0,1 bis 0,9 Drinks pro Tag.

Wie kann es sein, dass sich die Studien derart unterscheiden?

Die Forscher der aktuellen Analyse dagegen halten wenig von der Idee, dass Alkohol das Leben verlängern könnte. Sie gehen vielmehr davon aus, dass statt einer tatsächlichen Wirkung statistische Unsauberkeiten in den früheren Studien den Alkohol zum Heilsbringer erhoben haben.

Dafür machen sie vor allem zwei methodische Fehler verantwortlich: Ein Hauptproblem sei gewesen, dass bei den Nichttrinkern bisher unbeachtet blieb, aus welchem Grund sie auf Alkohol verzichteten. Demnach rutschten dadurch viele trockene Alkoholiker in die Gruppe der Nichttrinker, die aufgrund der Spätfolgen eine geringere Lebenserwartung hatten. Die gesundheitliche Grundverfassung der Nichttrinker war also häufig schon schlechter als die der moderaten Trinker, schreiben Knott und Kollegen.

Auch in der aktuellen Analyse schrumpften Unterschiede in der Sterblichkeit zwischen den moderaten Trinkern und den Nichttrinkern, als die Forscher trockene Alkoholiker aus den Daten herausrechneten.

Hinzu kommt ein weiteres methodisches Problem, welches alle Studien miteinander teilen - auch die aktuelle Analyse: Keine kann mit Sicherheit belegen, dass wirklich der Alkohol für die beobachteten Effekte verantwortlich ist. Genauso gut könnte es etwa sein, dass sich moderate Alkoholtrinker gesünder ernähren als Nichttrinker und deshalb in ihrer Gruppe weniger Todesfälle auftraten.

Um derartige Verzerrungen auszuschließen, müssen Forscher den Einfluss anderer Faktoren auf das Sterberisiko herausrechnen. Dies sei in vielen Studien zu wenig passiert, bemängeln die Londoner Forscher. Zum Teil würden nur Alter und Rauchverhalten der Probanden berücksichtigt, zum Teil lediglich Übergewicht und Rauchverhalten.

Auch bei der jetzigen Analyse schien der Alkohol erst einmal vor einem frühzeitigen Tod zu schützen. Diese Effekte schwanden jedoch, als die Forscher den Einfluss einer langen Liste an Faktoren herausrechneten, darunter neben Alter und Geschlecht auch die kulturelle Herkunft, Bildung, Beschäftigungsverhältnis, Familienstand, Rauchverhalten sowie Übergewicht.

Knott und seine Kollegen stehen mit ihren Zweifeln nicht allein da. Vor kurzem habe eine Studie gezeigt, dass es sich selbst für moderate Trinker in Hinblick auf ihre Herz-Kreislauf-Gesundheit auszahlen könne, die Alkoholmengen zu reduzieren, schreibt Mike Daube von der australischen Curtin University im Editorial des "British Medical Journal". Sein Fazit: "Es ist in der Gesundheit wie überall. Wenn etwas zu gut scheint, um wahr zu sein, sollte man es mit Vorsicht behandeln".