Bewusster Weingenuss statt übermäßiger Konsum

Informationen für Erzeuger und Vermarkter

3 Fakten auf die Schnelle

zum aktuellen wissenschaftlichen Stand

In einer schnelllebigen Medienlandschaft, in der oft nur noch durch Überschriften gescrollt wird, geht es mehr um **Emotionen** als um **Informationen**. Gerade bei so einem sensiblen Thema wie Alkohol entstehen so viele Halb- und Unwahrheiten, die Verbraucherinnen und Verbraucher verunsichern. Mit diesen Quick Facts klären wir über drei der häufigsten Missverständnisse bei alkoholischen Getränken und Gesundheit auf:

Ist wirklich jeglicher Konsum alkoholischer Getränke schädlich?

Natürlich gibt es Lebensumstände, in denen der Konsum von Alkohol eindeutig zu vermeiden ist. Kinder, Schwangere, chronisch Kranke und Autofahrer sollten auf jeglichen Konsum alkoholischer Getränke verzichten. Wer jedoch **einen allgemein gesunden Lebensstil pflegt** und sich an bestimmte Trinkmuster hält, z.B. Wein zum Essen zu genießen, für den ist **nach jetziger wissenschaftlicher Studienlage der moderate Genuss (siehe Rückseite) von Wein unproblematisch**.

Geht es bei Wein nur um den Alkoholgehalt?

Wein enthält neben Ethanol auch die nachgewiesenermaßen **positiven Polyphenole**. Diese wirken als Antioxidantien, sind **entzündungshemmend** und **reduzieren das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes Typ II**. Zudem betont die aktuelle Biobank-Studie auf der Basis von über 500.000 Teilnehmern, dass das Krebsrisiko bei moderaten Dosierungen nicht erhöht sei.
Es kommt aber auch darauf an, WIE man den Wein genießt. Wein wird im Allgemeinen eher langsam getrunken und ist ein traditioneller Essensbegleiter. Dadurch kann der Weingenuss auch sehr gut in eine gesunde Ernährung eingebunden werden.

Stimmt es, dass Studien ergeben haben, dass nur „Null Promille" empfehlenswert ist?

Das Thema Alkohol war in letzter Zeit medial sehr präsent, sodass bei vielen der Eindruck entstanden ist, dass es neue wissenschaftliche Erkenntnisse gäbe. Dem ist nicht so. Tatsächlich war einer der Auslöser aber nur die Verabschiedung eines **neuen Positionspapiers der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) in 2024**. Dieses Papier spricht sich gegen jegliche Form von Alkoholkonsum aus. Die DGE begründet das u.a. mit der **Global Burden of Disease (GBD)-Studie aus dem Jahr 2018**. Allerdings gab es **bereits 2022 eine neuere Version ebenjener GBD-Studie**, in welcher dieselben Autoren auf Basis derselben Daten zu dem Schluss kommen, dass Personen über 40 Jahren bei moderatem Konsum von Alkohol **sogar ein verringertes Sterberisiko** aufweisen. Zu diesem Ergebnis kommen auch noch aktuellere Studien, wie die von NASEM (National Academies of Sciences, Engineering and Medicine) aus dem Dezember 2024.

Auf der Rückseite findet ihr die **Quellenangaben** zu allen Aussagen und Zugang zu **weiterführenden Informationen**!

Was ist „moderater Genuss“?

Wieviel Wein ist wissenschaftlich unbedenklich und wie passe ich meine Genussgewohnheiten meinem Lebensstil an?

Welche Informationen können uns Studien wirklich geben?

Hier findet ihr Analysen und direkte Verweise zu den aktuellen Studien zum Alkoholkonsum:

Was sind die tatsächlichen Auswirkungen von Weinkonsum auf den Körper?

Wissenschaftlich fundierte Fakten zum Thema findet ihr hier:

Wissenschaftlicher Überblick

Hier bekommt ihr eine stets aktualisierte Liste von Faktenchecks und Stellungnahmen zum Thema:

WINEinMODERATION

WEIN | BEWUSST | GENIESSEN

Deutsches Weininstitut