Deutscher Weinbauverband e.V.

Die deutschen Brauer
Deutscher Brauer-Bund e.V.

DEUTSCHE WEIN AKADEMIE

VERBAND DEUTSCHER SEKTKELLEREIEN

Fragen und Antworten zu den neuen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

In welchen Situationen sollte auf den Konsum alkoholischer Getränke verzichtet werden?

Wir sind uns als Verbände unserer gesellschaftlichen Verantwortung bewusst und stehen zum Prinzip der Punktnüchternheit. Mit anderen Worten: Es gibt zahlreiche Situationen, in denen sich jeder Alkoholkonsum, selbst in geringen Mengen, verbietet, etwa für Kinder und Jugendliche bis zu einem bestimmten Alter, für Schwangere und Stillende oder andere vulnerable Gruppen. Auch dass es Krankheiten gibt, bei denen selbst die geringe Zufuhr von Alkohol das Risiko erhöhen kann, muss beachtet werden. Ebenso ist völlig unbestritten, dass der Konsum größerer Mengen alkoholischer Getränke schwere gesundheitliche Schäden hervorrufen kann und jede Form missbräuchlichen Verhaltens in einer gemeinsamen gesellschaftlichen Anstrengung eingedämmt werden muss.

Wichtig ist uns zu betonen: Die überwältigende Mehrheit der Menschen in Deutschland genießt alkoholische Getränke maßvoll und verantwortungsbewusst oder lebt grundsätzlich abstinent.

Welche allgemeinen Empfehlungen galten bisher für den Genuss alkoholischer Getränke?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) empfahl bisher für gesunde Erwachsene eine tägliche Höchstmenge von etwa 20 Gramm reinem Alkohol für Männer (entspricht ca. 0,5 Liter Bier oder 0,25 Liter Wein/Sekt) und 10 Gramm für Frauen. Darüber hinaus wurde geraten, mindestens zwei alkoholfreie Tage pro Woche einzulegen, um einer Gewöhnung vorzubeugen. Auch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (heute: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit) hat diese Trinkempfehlungen veröffentlicht.

Warum hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung ihre bisherige Empfehlung verändert?

Die DGE hat 2024 ihre Empfehlungen zum Alkoholkonsum überarbeitet. Die neue „Null-Promille-Empfehlung“ der DGE stellt eine fundamentale Abkehr vom bisher veröffentlichten Referenzwert dar. Mit ihrem neuen Positionspapier zu Alkohol folgt die DGE der Argumentation der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und beruft sich dabei auf vermeintlich neue wissenschaftliche Erkenntnisse.

Wie stehen die Verbände zu der Aussage, Alkohol sei bereits in kleinsten Mengen gesundheitsschädlich?

Die zentrale Aussage des neuen DGE-Positionspapiers, dass es angeblich „keine potenziell sichere Alkoholmenge für einen unbedenklichen Konsum“ gebe und jeder Schluck Alkohol für jeden Menschen per se ein Gesundheitsrisiko darstelle, ist in dieser Pauschalität nicht richtig und wissenschaftlich nicht belegt.

Die Forschung zeigt bei näherer Betrachtung ein viel komplexeres Bild: Die möglichen Auswirkungen von Alkohol unterscheiden sich stark, je nach Geschlecht, Alter, Lebensstil, genetischen Faktoren und Gesundheitszustand. Kurz: Was für die eine Person in Maßen völlig unproblematisch sein kann, kann sich für eine andere Person als durchaus schädlich erweisen. Bei der Beurteilung eines individuellen Risikos spielen die genannten Faktoren eine wesentliche Rolle, sie werden in der aktuellen öffentlichen Diskussion und der Stellungnahme der DGE aber fast vollkommen ausgeblendet.

Wir sind überzeugt: Gemeinsames Ziel sollte es sein, der Öffentlichkeit Informationen bereitzustellen, die wissenschaftlich fundiert, seriös und lebensnah sind. Verbraucherinnen und Verbraucher dürfen von einer Institution wie der DGE, die nach eigenen Angaben zu etwa 75 Prozent aus Steuergeldern finanziert wird, eine wissenschaftlich basierte, unabhängige und vollständige Betrachtung solch eines komplexen Themas erwarten.

Auf welchen Studien basiert die neue Empfehlung der DGE?

Die Empfehlung der DGE spiegelt eine wissenschaftliche Evidenz vor, die es so nicht gibt. Das DGE-Positionspapier basiert im Wesentlichen auf Beobachtungsstudien, die keine kausalen Zusammenhänge belegen können, sondern nur Korrelationen aufzeigen, also das statistische Zusammentreffen von Beobachtungen. Es ist bei solchen Beobachtungsstudien nahezu unmöglich, andere Einflussfaktoren auszuschließen oder diese einzeln zu messen. Wenn es also in der beobachteten Gruppe der Alkohol konsumierenden Menschen mehr Erkrankungen oder Todesfälle gibt, stellt sich die Frage, ob der Unterschied tatsächlich auf das untersuchte Merkmal (also den Alkoholkonsum) zurückzuführen ist oder ob andere Einflüsse, die nicht erfasst wurden, der Grund sein könnten? Diese sehr eingeschränkte Datenlage wird zwar von der DGE in dem Positionspapier eingeräumt, dennoch werden daraus die „Am besten null Promille“-Empfehlungen abgeleitet.

Die DGE stützt ihre neuen Trinkempfehlungen hauptsächlich auf zwei Quellen: die „Global Burden of Disease Study“ und Berechnungen der kanadischen Suchtorganisation „Canadian Centre on Substance Use and Addiction“ (CSSA). Wie sind diese Studien einzuordnen?

Es stellt sich vor allem die Frage, warum sich die DGE in ihren neuen Empfehlungen auf die ältere Veröffentlichung der „Global Burden of Disease Study“ (GBD 2018) beruft, nicht aber auf die aktuellere Studie von 2022. Denn die jüngste Ausarbeitung der „Global Burden of Disease Study“ (GBD 2022) zieht diametral andere Schlussfolgerungen – basierend auf einer differenzierteren Analyse der früheren Aussagen – und identifiziert durchaus einen „sicheren Bereich“ für moderaten Alkoholkonsum bei Erwachsenen mittleren und höheren Alters. Mit anderen Worten: Nach dieser renommierten Studie gibt es sehr wohl einen „safe level“, also einen sicheren Bereich, für einen bestimmten Personenkreis. Es ist unverständlich, warum diese neuen Erkenntnisse von der DGE zwar nicht vollends ignoriert, aber auch nicht in die Schlussfolgerungen einbezogen wurden. Aus unserer Sicht sollten wissenschaftliche Korrekturen, wie sie in der Überarbeitung der GBD-Studie vorgenommen wurden, als Anlass dienen, auch die Handlungsempfehlungen der DGE nochmals kritisch zu hinterfragen.

Auch Kanada taugt nicht als Vorbild, zumal auch die kanadische Regierung die Empfehlungen der Suchtorganisation CCSA aus guten Gründen nicht übernommen hat. Die DGE hat auch nicht transparent gemacht, dass drei der federführenden Autoren des kanadischen CCSA-Papiers seit Jahren für MOVENDI International, einer weltweit agierenden Alkohol-Abstinenz-Bewegung der Guttempler, tätig sind und dies auch entsprechend als Interessenskonflikt in der besagten Veröffentlichung angegeben haben.

Wie fundiert ist die These „Am besten null Promille“ aus wissenschaftlicher Sicht?

Zunehmend weisen renommierte Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler darauf hin, dass die pauschale Ablehnung moderaten Konsums wissenschaftlich nicht haltbar ist. Ein Beispiel ist der aktuelle Bericht der Dachorganisation der US-amerikanischen Wissenschaftsakademien NASEM im Auftrag des US-Kongresses: Dort fassen 14 angesehene US-Wissenschaftler die aktuelle Studienlage gemäß den Standards seriöser Gesundheitsinformation zusammen. Inhaltlich ist vor allem die Trennung von Nie-Trinkern und ehemaligen Trinkern bedeutsam, weil damit Verzerrung durch Personen, die wegen Erkrankungen aufgehört haben zu trinken, vermieden werden. Im Ergebnis geht dem US-Bericht zufolge moderater Alkoholkonsum gegenüber lebenslanger Abstinenz sogar mit einem „Überlebensvorteil“ einher (16 Prozent geringeres Sterberisiko). Der Bericht stützt die pauschale Empfehlung zur völligen Abstinenz also ausdrücklich nicht. Auch andere Wissenschaftler machen sich für eine differenzierte Sicht auf die umstrittene These stark, wonach es kein sicheres Maß an Alkoholkonsum für die Gesundheit gibt. Sie bemängeln die ungesicherte Datenlage und fordern, das Thema mit der nötigen Differenziertheit zu behandeln und nicht auf eine simple, aber letztlich irreführende Schlussfolgerung zu reduzieren.

Sind Bier, Wein und Sekt also Getränke wie jedes andere?

Nein, das sind sie nicht. Sie enthalten Alkohol und es ist völlig unstrittig, dass der Konsum größerer Mengen alkoholischer Getränke gesundheitliche Schäden hervorrufen kann und dass missbräuchliches Verhalten eingedämmt werden muss. Zudem gilt für bestimmte Gruppen (z.B. junge Menschen oder Schwangere und Stillende) sowie bestimmte Situationen (z.B. beim Bedienen von Maschinen oder im Verkehr) das Prinzip der sog. Punktnüchternheit (siehe oben), zu dem wir uns als Verband ausdrücklich bekennen.

Die große Mehrheit der Menschen in Deutschland beachtet diesen Grundsatz und genießt alkoholhaltige Getränke wie Bier, Sekt oder Wein verantwortungsvoll. Die Branche wehrt sich dagegen, dass ein bewusster, moderater Konsum alkoholischer Getränke im Rahmen eines gesunden Lebensstils mit Alkoholmissbrauch gleichgesetzt wird.

Warum konzentriert sich die Diskussion auf Missbrauch?

Auch wenn der Konsum von Alkohol in Deutschland seit Jahrzehnten stark zurück geht und insbesondere junge Menschen heutzutage sehr viel bewusster und maßvoller alkoholische Getränke genießen, bleibt der Kampf gegen Missbrauch ein wichtiges gesellschaftliches und politisches Anliegen. Dieses Anliegen teilen und unterstützen auch wir.

Gleichzeitig weisen wir darauf hin, dass Bier, Sekt und Wein mehr sind als alkoholhaltige Getränke – sie sind teilweise seit Jahrtausenden Bestandteil unserer Kultur, bringen Menschen zusammen, stiften Gemeinschaft und Geselligkeit. Selbst die Weltgesundheitsorganisation definiert Gesundheit in einem ganzheitlichen Sinne: „Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen physischen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht bloß das Fehlen von Krankheit und Gebrechen“, heißt es in der Präambel der WHO-Verfassung.

Bier, Sekt oder Wein, in Maßen und bewusst genossen, haben in unserer Gesellschaft auch eine soziale und kulturelle Dimension, die in der Diskussion nicht ausgeblendet werden sollte. In Deutschlands Weinanbaugebieten, die jedes Jahr Touristen aus aller Welt anziehen, und in den Brauereien arbeiten rund 100.000 Menschen. Ebenso ziehen verschiedene Bierregionen und Bierfeste zahlreiche Besucher nach Deutschland. Das handwerkliche Bierbrauen sowie die deutsche Weinkultur gehören zum Immateriellen UNESCO-Kulturerbe. Der Weinbau wie das Brauhandwerk fußen auf uralten Handwerkstechniken, die seit Jahrtausenden von Generation zu Generation weitergegeben wurden, unser Wissen bereichert und unsere Bräuche ebenso wie Städte und Regionen nachhaltig geprägt haben.

Berlin, März 2026