

Alkoholkonsum und das Potenzial der Krebsprävention

Experten schätzen, dass rund 40 Prozent der Krebsfälle durch eine gesunde Lebensweise vermeidbar wären, etwa durch regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung, ein normales Körpergewicht, mäßigen Umgang mit UV-Strahlen und die Entscheidung für Rauchfreiheit. Am Beispiel Alkoholkonsum erläutert Professor Dr. Ulrich John, ehemaliger Direktor des Instituts für Sozialmedizin und Prävention in der Universitätsmedizin Greifswald und stellvertretender Vorsitzender des Fachausschusses „Krebsprävention“ der Deutschen Krebshilfe, das Potenzial, das in der Vorbeugung von Krebs steckt.

Herr Professor John, wie gefährlich ist Alkohol in Bezug auf die Entstehung von Krebs?

Alkoholkonsum ist ein Risikoverhalten wie die eingangs genannten weiteren Verhaltensweisen auch. Die Wissenschaft hat lange als bestätigt gesehen, dass moderater Konsum – 12 Gramm Reinalkohol pro Tag bei Frauen und 24 Gramm bei Männern, das entspricht etwa einem beziehungsweise zwei Standardgetränken – für ein langes, gesundes Leben förderlich sein könnten. Mit dieser Annahme räumen neuere Forschungsergebnisse auf. Sie sind mittlerweile so umfangreich und überzeugend zugleich, dass klar wird: Alkoholkonsum – in welcher Menge auch immer – ist ein Risiko für unsere Gesundheit, insbesondere was Krebs betrifft.

Konkret zeigen die neuen Erkenntnisse: Erstens steht auch geringer Alkoholkonsum von weniger als 12 beziehungsweise 24 Gramm in einer Dosisbeziehung mit der Entstehung von Krebs. Jeder Tropfen Alkohol kann der Gesundheit also schaden. Zweitens sind möglicherweise Frauen stärker von der schädlichen Wirkung betroffen als Männer. Beide Erkenntnisse zusammen sollten uns alarmieren und Aktivitäten der Prävention auf den Plan rufen. Im Einzelnen erhöht Alkohol vor allem das Risiko für Brustkrebs sowie für Tumoren in Mundhöhle und Rachen, Kehlkopf, Speiseröhre, Leber, Dickdarm und Enddarm.

Wie viel Alkohol darf man trinken, ohne seine Gesundheit zu riskieren?

Aus der Antwort auf die erste Frage folgt bereits, dass auch sehr geringe Trinkmengen ein Risiko bergen. Die Deutsche Krebshilfe, der Europäische Code gegen den Krebs und der World Cancer Research Fund empfehlen daher folgerichtig: Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum. Sich ganz für Freiheit von Alkohol zu entscheiden, ist noch besser für die Verringerung des individuellen Krebsrisikos.

Wie können die Menschen zu einem bewussteren Umgang mit Alkohol, auch einem Konsumverzicht, motiviert werden?

Wenn ich mich gegen Alkoholkonsum entscheide, sei es bei einer einzelnen Gelegenheit, sei es auf Zeit oder auf sehr lange Zeit, dann tue ich das, um meine Gesundheit zu verbessern. Gibt es ein höheres Gut, als selber aktiv zur Minderung des Risikos einer Krebserkrankung beizutragen? Das ist kein Verzicht. Es ist eine Gestaltung meines Lebens zu einem Leben in extrem hoher Qualität. Richtig ist auch, dass die Menschen in Deutschland besonders hohe Hürden zu überwinden haben, wenn sie sich frei machen wollen von der sozialen Norm, die suggeriert, Alkoholkonsum gehöre zu einem lustigen Leben dazu oder bilde ein Kulturgut. Beide Behauptungen sind ein Hemmnis auf dem Weg zu mehr

Lebensqualität und -dauer. Daher ist ein zentraler erster Schritt, zu hinterfragen: ‚Dieses Glas, das ich jetzt trinke, benötige ich das wirklich, um mich wohl zu fühlen? Was hindert mich daran, mich jetzt dagegen zu entscheiden?‘ Die Forschung hat darüber hinaus kostengünstige computergestützte Programme entwickelt, um ganze Bevölkerungen zur Reduktion des Alkoholkonsums im Alltag zu motivieren. Die Software ist für jeden Alkoholkonsumenten geeignet, ganz unabhängig davon, ob sie oder er Alkoholkonsum reduzieren möchte oder nicht. Wir müssen den Konsum von Alkohol unattraktiv machen. Beim Tabakrauchen haben Maßnahmen zum Nichtraucherchutz zunächst Entrüstung hervorgerufen, die sehr schnell in eine großartige Akzeptanz umgeschlagen ist. Das Gleiche erwarte ich für Maßnahmen, die den Alkoholkonsum unattraktiv machen.

Warum fällt es vielen Menschen häufig so schwer, ihr Verhalten zu ändern?

Da sind wieder die sozialen Normen anzuführen, die ebenso trivial wie wirksam sind: Wir haben scheinbar angenehme Konsumverhaltensweisen erlernt und können uns schwer vorstellen, sie zu ersetzen durch andere angenehme Erlebnisse. Eine zentrale Rolle spielen in diesem Zusammenhang die Hersteller, die nachvollziehbarerweise möglichst viele alkoholische Getränke an den Mann – beziehungsweise die Frau – bringen wollen.

Eine Verhaltensänderung beginnt stets mit dem Stadium des Durchspielens von Argumenten, die für oder gegen den eigenen Alkoholkonsum in einer bestimmten Situation sprechen. Je häufiger ich solche Gedankenspiele praktiziere, desto besser.

Welches Potenzial sehen Sie insgesamt in der Prävention von Krebserkrankungen?

Die Lebenserwartung ist in Deutschland in den letzten 70 Jahren alle vier Kalenderjahre um ein Lebensjahr gestiegen. Das ist ein wunderbarer Fortschritt, der sich besonders als Verdienst der medizinischen Versorgung werten lässt. Die Vision lautet, dass wir alle Krebsrisikofaktoren reduzieren durch Krebsprävention. Dazu gehört auch die Botschaft ‚Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum, gleichgültig, wie viel und wie oft Sie trinken. Das Optimum ist es, Ihren Lebensstil so auszurichten, dass er frei von Alkohol ist.‘ Mit dieser Vision, so zeigen wissenschaftliche Befunde und so ist es auch meine Überzeugung, werden wir die Lebenserwartung alle vier Kalenderjahre nicht nur um ein, sondern um zwei Lebensjahre steigern können – und das bei guter Lebensqualität. Das Wunderbare an Prävention ist, dass jeder Einzelne die Chance hat, sein Leben und seinen Alltag gesund zu gestalten. In unserem Leben erhalten wir nie wieder eine so wunderbare Möglichkeit, Krebs weniger wahrscheinlich zu machen. Menschen in sämtlichen Altersbereichen sind angesprochen. Den allergrößten Gewinn erziele ich in meinem Leben, wenn ich von der Kindheit bis in das hohe Alter meinen Alkoholkonsum extrem begrenze oder mich frei davon mache, nicht rauche, auf ein normales Körpergewicht und ausreichend Bewegung achte und die weiteren der 10 Tipps der Deutschen Krebshilfe befolge.

Wir wissen, um beim Alkohol zu bleiben, dass wir die Bevölkerung zu einem gesünderen Konsumverhalten motivieren sollten. Wir haben einige Erfolge in der Prävention des Tabakrauchens erzielt. Wir können sie auch beim Alkoholkonsum erreichen. Das Ergebnis wird eine Reduktion der häufigsten Krebserkrankung der Frau ebenso sein wie Reduktionen von Krebserkrankungen, die auch Männer betreffen.