

# BAS KAST

SPIEGEL  
Bestseller



## WARUM ICH KEINEN ALKOHOL MEHR TRINKE

Eine Entscheidungshilfe auf Basis  
neuester wissenschaftlicher Studien

C.Bertelsmann

**C.Bertelsmann**



**BAS KAST**

**Warum ich keinen Alkohol  
mehr trinke**

Eine Entscheidungshilfe  
auf Basis neuester  
wissenschaftlicher Studien

**C.Bertelsmann**

Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® No01967

2. Auflage  
Copyright © 2024 C. Bertelsmann  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de  
(Vorstehende Angaben sind zugleich  
Pflichtinformationen nach GPSR)

Umschlaggestaltung: Büro Jorge Schmidt  
Umschlagabbildung: © Le Panda/shutterstock  
Autorenfoto: © Mike Meyer  
Grafik: © DGE  
Satz: satz-bau Leingärtner  
Druck und Bindung: Friedrich Pustet KG  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-570-10581-8  
www.cbertelsmann.de

*Für Joni, Benni, Maxi  
& die neue Generation*



# Inhalt

---

Warum ich keinen Alkohol mehr trinke	9
Kanadas Null-Alkohol-Strategie – und wie Deutschland darauf reagiert	19
Die Reise in den Körper beginnt: Was mit Alkohol in unserem Mund passiert	27
Aber die Dosis macht doch das Gift! Oder?	35
Narkose im Kopf: Was Alkohol mit unserem Gehirn anstellt	43
Innere Unruhe, Zittern, Ängste: Wie das Gehirn die Alkohol-Sedierung bekämpft	53
Was es mit dem berühmten Dopamin auf sich hat	59
Die Wirkung von Alkohol auf eine Gedächtnisstruktur namens Hippocampus	67

Gibt es nun das gesunde Glas Rotwein oder nicht?	73
Alkohol dämpft das Alarmzentrum im Kopf – und könnte so unser Herz schonen	79
Ein Alkohol-Experiment, das auf durchaus positive Effekte hindeutet	85
Wenn es dir schwerfällt aufzuhören, solltest du genau das tun	89
Motivation zum Kürzertreten oder Aufhören	95
<b>Dank</b>	105
<b>Literatur</b>	107

# Warum ich keinen Alkohol mehr trinke

---

Jahrzehntelang habe ich täglich Alkohol getrunken. Ich hielt mich nicht wirklich für abhängig. Es war Teil meiner Kultur, Teil meines Alltags, fester Bestandteil meines Abends. Wie die meisten von uns, habe ich mir wenig dabei gedacht. Wenn überhaupt, war Alkohol für mich etwas Positives.

Seit zwei Jahren trinke ich gar nicht mehr und erlebe immer wieder, wie viel an diesem Spruch, den man in letzter Zeit häufiger hört, dran ist: Alkohol ist in unserer Gesellschaft die einzige Droge, für die du dich rechtfertigen musst, wenn du sie *nicht* nimmst.

Auch heute kann ich die positiven Aspekte des Alkohols durchaus noch sehen. In gewisser Weise ist Alkohol die perfekte Droge. Du willst feiern? Mit Alkohol geht die Party erst so richtig los. Du

bist traurig? Alkohol tröstet. Wenn du einfach nur abschalten willst nach einem anstrengenden Arbeitstag, ist Alkohol dein Freund: Er fährt dein System binnen Minuten runter. Schon kann der Feierabend beginnen. Ein kühles Bier, ein Wein, Cocktails, Champagner – viele alkoholische Getränke schmecken ja auch einfach gut. Für mich war ein Abendessen ohne ein gutes Glas Wein schllichtweg nicht »komplett«.

Aber es gibt auch klare Schattenseiten, natürlich gibt es die, wir alle kennen sie. Gerade in den vergangenen Jahren hat die Forschung dabei noch einmal vermehrt im Detail herausgefunden, welche Schäden Alkohol in unserem Körper anrichtet. Vor allem ist deutlicher geworden, ab welchen Mengen diese Schäden bereits eintreten können. Es waren nicht zuletzt diese Befunde, die dazu geführt haben, meinen Alkoholkonsum noch einmal zu überdenken. Von einigen dieser Befunde handelt dieses Buch.

Dabei soll es nicht um schweren Alkoholismus und Leberzirrhosen gehen. Stattdessen will ich eine Frage verfolgen, die viele von uns angeht: Wie gefährlich ist Alkohol eigentlich für meinen Körper, wenn ich »nur« ein maßvoller Trinker bin, ein Genusstrinker – so wie ich es in den letzten Jahr-

zehnten war? Man schlägt nicht über die Stränge, fängt nicht an zu lallen oder erlebt regelmäßig einen Blackout, nein. Alles, was in Richtung Alkoholmissbrauch geht, soll nicht das Thema sein. Auch dass Frauen in der Schwangerschaft oder Stillzeit absolut nicht trinken sollten: ebenfalls nicht das Thema. So wichtig diese Aspekte auch sein mögen: Ich hoffe, dass den allermeisten von uns klar ist, dass diese Formen von Alkoholmissbrauch in jedem Fall schädlich sind.

Auf den folgenden Seiten soll es mehr um eine Frage gehen, die eben nicht ganz so eindeutig zu beantworten ist, nämlich: Wie verhält es sich mit moderatem Alkoholkonsum? Ist auch ein eher alltäglicher Konsum schädlich? Wie wirkt Alkohol in Dosen, wie sie in unserer Gesellschaft gang und gäbe sind?

Und um gleich etwas konkreter zu werden, über welche Mengen Alkohol ich hier spreche: Ich rede über einen oder zwei Drinks am Abend – und das nicht unbedingt täglich. Vielleicht trinkt man am Wochenende ein bisschen mehr, und unter der Woche gibt es womöglich gar keinen Alkohol oder nur hin und wieder ein Gläschen. Ein halbwegs üblicher Alkoholkonsum also, zumindest für viele von uns, auch für mich über Jahre hinweg. Ist eine