

Wein, Bier oder Spirituosen?

Was dem Herz mehr schadet

Eine Studie mit 340 924 Erwachsenen aus der UK Biobank (Beobachtungszeit im Mittel > 13 Jahre) untersuchte, wie Menge und Art des Alkohols mit der Mortalität zusammenhängen.

Klar schädlich war hoher Konsum: Im Vergleich zu Nie- oder Gelegenheitstrinkern hatten Vieltrinker ein um 24% erhöhtes Risiko, an einer beliebigen Ursache zu sterben, ein um 36% höheres Krebs- und ein um 14% höheres Herz-Kreislauf-Sterberisiko.

Bei geringem und moderatem Konsum zeigte sich jedoch ein deutlicher Unterschied nach Getränketyp: Spirituosen, Bier und Apfelwein waren bereits in kleinen Mengen mit erhöhter Gesamtsterblichkeit und einem um 9% höheren Risiko für kardiovaskulären Tod verbunden. Wein war dagegen in vergleichbaren Mengen mit einem geringeren Risiko assoziiert; moderate Weintrinker hatten ein um 21% reduziertes Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sterben.



Foto: Zerong Li/pexels

Mögliche Gründe dafür sind Schutzfaktoren im Rotwein (Polyphenole, Antioxidanzien) sowie die günstigere Lebensweise von Weintrinkerinnen und -trinkern (bessere Ernährung, Konsum eher zu Mahlzeiten). Bier, Apfelwein und Spirituosen wurden häufiger ausserhalb von Mahlzeiten konsumiert und standen mit ungesünderem Lebensstil in Verbindung.

Die Studie ist beobachtend und kann keine Kausalität beweisen. Alkoholangaben waren selbstberichtet und nur zu Studienbeginn erhoben. UK-Biobank-Teilnehmer sind tendenziell gesünder als die Allgemeinbevölkerung. Dennoch erlaubt die grosse Stichprobe ein differenziertes Bild: Viel Alkohol schadet eindeutig, bei niedrigen Mengen unterscheiden sich die Risiken je nach Getränketyp.

vh □

Quelle: American College of Cardiology. «Wine, beer, or spirits? Massive study finds a surprising health divide.» ScienceDaily. ScienceDaily, 9 August 2026.