

Alkohol und Rauchen – kombinierter Konsum erhöht die Gesundheitsrisiken

Im Doppelpack stärker gesundheitsschädlich

Tabak und Alkohol verursachen unabhängig voneinander schwere Gesundheitsschäden, können abhängig machen und stellen eine erhebliche Belastung für die Gesellschaft dar.^{2–4}

Beide Substanzen werden häufig gleichzeitig konsumiert und verstärken sich gegenseitig in ihren schädlichen Wirkungen.

Wie verändern sich die gesundheitlichen Risiken bei gleichzeitigem Konsum?

Rauchen ist mit schwerwiegenden gesundheitlichen Risiken verbunden und schädigt nahezu jedes Organ im menschlichen Körper.⁹

Auch Alkohol ist ursächlich an einer Vielzahl von Krankheiten wie Krebs, Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen, Unfällen und Verletzungen beteiligt.⁸

Das Wichtigste in Kürze

- **Das Problem:** Alkohol und Tabak werden oft gleichzeitig konsumiert. Dies führt zu einer Zunahme und Verstärkung der gesundheitlichen Risiken.
- **Die Fakten:** Gleichzeitiger Tabak- und Alkoholkonsum verstärken sich gegenseitig in ihrer krebserzeugenden Wirkung. Auch das Risiko, eine Nikotin- und/oder eine Alkoholabhängigkeit zu entwickeln, nimmt zu.
- **Die Lösung:** Um negative gesundheitliche Auswirkungen zu vermeiden, sollte auf den Konsum beider Substanzen verzichtet werden.

Bei kombiniertem Konsum beider Substanzen kommt es zu Wechselwirkungen und Verstärkungen der einzelnen Wirkmechanismen und die gesundheitlichen Risiken nehmen zu.^{1,18}



Die Kombination von Rauchen und Alkohol erhöht das Risiko, an Krebs zu erkranken.

Beide Substanzen verstärken sich gegenseitig in ihrer krebserzeugenden Wirkung, insbesondere in der Mundhöhle, im Rachen, am Kehlkopf und in der Speiseröhre.^{14,16} Dieser synergistische Effekt ist dosisabhängig: Je mehr Zigaretten geraucht werden und je mehr Alkohol dabei konsumiert wird, desto stärker steigt das Krebsrisiko (Abbildung).^{11,12,14}

Möglicherweise verstärkt Alkohol die Aufnahme krebserzeugender Substanzen aus dem Tabakrauch über die Mundschleimhaut.¹³

Der kombinierte Konsum von Tabak und Alkohol erhöht möglicherweise das Risiko für alkoholbedingte Lebererkrankungen.¹⁵

Verstärkung des Abhängigkeitsrisikos

Sowohl Alkohol als auch Nikotin sind psychoaktive Substanzen, die sich durch die Ausschüttung verschiedener Botenstoffe direkt auf das Befinden der Konsumierenden auswirken. Nikotin wird von Rauchenden als stimulierend, Wachheit und die Konzentration steigernd wahrgenommen⁷, während

Abbildung

Wirkung von Alkoholkonsum und Rauchen auf das Krebsrisiko am Beispiel von Kehlkopfkrebs^{9,11}



Alkohol eher entspannend und enthemmend wirkt⁶. Werden sie zusammen konsumiert, kann es zu Wechselwirkungen kommen.¹⁰ So wirkt zum Beispiel Nikotin der beruhigenden Wirkung von Alkohol entgegen und Alkohol verstärkt die belohnende Wirkung von Nikotin.

Werden beide Suchtmittel gleichzeitig und regelmäßig konsumiert, kommt es zu einer sich gegenseitig verstärkenden Gewöhnung an die Suchtmittel: Es wird eine größere Menge der Substanzen benötigt, um die gleiche Wirkung zu erzielen, was wiederum das Risiko einer Abhängigkeit erhöht.¹

Außerdem kann die regelmäßige Kombination von Rauchen und Alkohol zu einer sogenannten Konditionierung führen: Bestimmte Orte, Getränke oder Mahlzeiten werden mit dem Konsum der Substanz verknüpft und können dadurch zum Auslöser für das Verlangen nach beiden Substanzen werden.¹⁷ Wenn Alkohol und Nikotin über längere Zeit gleichzeitig konsumiert werden, kann irgendwann die eine Substanz das Verlangen auf die andere auslösen und verstärken.¹⁰

Bei etwa 80 Prozent aller Personen mit bestehender Alkoholabhängigkeit wurde auch eine Tabakabhängigkeit festgestellt.²

Dabei ist die Nikotinabhängigkeit häufig sehr stark ausgeprägt und die Betroffenen haben besonders große Schwierigkeiten, mit dem Rauchen aufzuhören.^{1,3,19} Bei einer Tabakentwöhnung ist die Rückfallquote deutlich erhöht, wenn gleichzeitig Alkohol konsumiert wird.¹⁹

Im Jugendalter ist übermäßiger Nikotin- und Alkoholkonsum besonders problematisch, da sich das jugendliche Gehirn in einer Umbauphase befindet und sehr empfindlich auf Suchtmittel reagiert. Wird diese Phase durch frühes Rauchen gestört, kann es zu einem langfristig erhöhten Verlangen nach Suchtmitteln kommen.¹⁰ So trinken Jugendliche, die bereits in jungen Jahren Nikotin konsumieren, oft mehr Alkohol und konsumieren im Erwachsenenalter häufiger Suchtmittel, als Jugendliche, die nie geraucht haben.⁵

Fazit

Bei gleichzeitigem Konsum von Alkohol und Nikotin kommt es zu Wechselwirkungen und Verstärkungen der einzelnen Wirkmechanismen. Dies führt zu einer Zunahme der gesundheitlichen Risiken; vor allem das Risiko, an Krebs zu erkranken, steigt deutlich an.

Auch das Risiko einer Abhängigkeit nimmt zu und der Ausstieg fällt schwerer, wenn eine der beiden Substanzen weiter konsumiert wird. Um Erkrankungen vorzubeugen und die Entwicklung einer Abhängigkeit zu vermeiden, sollten weder Alkohol noch Tabak konsumiert werden.

Kontakt

Prof. Dr. Ute Mons
Telefon: 06221 42 30 10
E-Mail: who-cc@dkfz.de

Mehr Informationen

[Alkoholatlas Deutschland 2022](#)
[Tabakatlas Deutschland 2025](#)

Weitere Publikationen sind im Internet abrufbar unter: <https://www.dkfz.de/forschung/translationale-zentren/ncpc/stabsstelle-krebspraevention/downloads>.

Unterstützung zur Änderung des Trinkverhaltens

- **BIÖG-Infotelefon zur Suchtvorbeugung: 0221 89 20 31**, Preis entsprechend Ihrem Tarif für Gespräche in das deutsche Festnetz, Mo–Do 10–22 Uhr, Fr–So 10–18 Uhr
- **Sucht & Drogen Hotline: 0 1806 3130 31**, 0,20 € pro Anruf, Mo–So 0–24 Uhr
- **Digitale Suchtberatung (DigiSucht): suchtberatung.digital**, kostenfreie, professionelle Onlineberatung für Betroffene und Angehörige
- **Weitere Online-Informationen und Unterstützung: kenn-dein-limit.de**



Unterstützung beim Rauchstopp erhöht die Wahrscheinlichkeit für einen erfolgreichen Ausstieg

- **BIÖG-Telefonberatung zur Rauchentwöhnung: 0800 8 313 131**, kostenfreie Servicenummer, Mo–Do 10–22 Uhr, Fr–So 10–18 Uhr
- **Online-Ausstiegsprogramm: rauchfrei-info.de**
- **Unterstützungsangebote in Ihrer Nähe: anbieter-raucherberatung.de**



Literatur

- 1 Adams S (2017) Psychopharmacology of tobacco and alcohol comorbidity: A review of current evidence. *Curr Addict Rep* 4: 25–34
- 2 Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (2020) S3-Leitlinie „Screening, Diagnose und Behandlung alkoholbezogener Störungen“. AWMF-Register Nr. 076-001
- 3 Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (2021) S3-Leitlinie „Rauchen und Tabakabhängigkeit: Screening, Diagnostik und Behandlung“. AWMF-Register Nr. 076-006
- 4 Atzendorf J, Rauschert C, Seitz NN, et al. (2019) The use of alcohol, tobacco, illegal drugs and medicines: An estimate of consumption and substance-related disorders in Germany. *Dtsch Arztebl Int* 116: 577–584
- 5 Chen G, Ghazal M, Rahman S, et al. (2022) The impact of adolescent nicotine exposure on alcohol use during adulthood: The role of neuropeptides. *Int Rev Neurobiol* 161: 53–93
- 6 Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (2018) Alkohol und gesundheitliche Risiken. DHS-Factsheet

- 7 Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (2022) Tabakabhängigkeit. Suchtmedizinische Reihe Band 2
- 8 Deutsches Krebsforschungszentrum (2022) Alkoholatlas Deutschland 2022. Pabst Science Publishers, Lengerich
- 9 Deutsches Krebsforschungszentrum und Deutsche Krebshilfe (2025) Tabakatlas Deutschland 2025. Pabst Science Publisher, Lengerich
- 10 Frie JA, Nolan CJ, Murray JE, et al. (2022) Addiction-related outcomes of nicotine and alcohol co-use: New insights following the rise in vaping. Nicotine Tob Res 24: 1141–1149
- 11 Hashibe M, Brennan P, Chuang SC, et al. (2009) Interaction between tobacco and alcohol use and the risk of head and neck cancer: Pooled analysis in the International Head and Neck Cancer Epidemiology Consortium. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev 18: 541–550
- 12 Hatta W, Koike T, Asano N, et al. (2024) The impact of tobacco smoking and alcohol consumption on the development of gastric cancers. Int J Mol Sci 25: 7854
- 13 Howie NM, Trigkas TK, Cruchley AT, et al. (2001) Short-term exposure to alcohol increases the permeability of human oral mucosa. Oral Dis 7: 349–354
- 14 Jun S, Park H, Kim UJ, et al. (2024) The combined effects of alcohol consumption and smoking on cancer risk by exposure level: A systematic review and meta-analysis. J Korean Med Sci 39: e185
- 15 Lin HM, Zhang JR, Li MX, et al. (2024) Cigarette smoking and alcohol-related liver disease. Liver Res 8: 237–245
- 16 Mello FW, Melo G, Pasetto JJ, et al. (2019) The synergistic effect of tobacco and alcohol consumption on oral squamous cell carcinoma: A systematic review and meta-analysis. Clin Oral Investig 23: 2849–2859
- 17 Ritchie EV, Fitzpatrick C, Ronksley PE, et al. (2021) The effect of alcohol cue exposure on tobacco-related cue reactivity: A systematic review. Alcohol and Alcoholism 57: 104–112
- 18 Tölle R, Batra A & Buchkremer G (2001) Serie: Alkoholismus. Beziehung von Alkoholismus, Drogen- und Tabakkonsum. Dtsch Arztebl 98: A 2590–2593
- 19 van Amsterdam J & van den Brink W (2023) The effect of alcohol use on smoking cessation: A systematic review. Alcohol 109: 13–22

Impressum

© 2026 Deutsches Krebsforschungszentrum

Herausgeber: Deutsches Krebsforschungszentrum, Stabsstelle Krebsprävention und WHO-Kollaborationszentrum für Tabakkontrolle | Im Neuenheimer Feld 280 | 69120 Heidelberg

Autorinnen: Dipl.-Biol. Andy Hartard, Dr. Irina Treede, Dr. Katrin Schaller

Layout, Illustration, Satz: Dipl.-Biol. Sarah Kahnert

Zitiervorschlag: Deutsches Krebsforschungszentrum (2026) Alkohol und Rauchen – kombinierter Konsum erhöht die Gesundheitsrisiken. Fakten zu Alkohol, Heidelberg

Gefördert durch: Bundesministerium für Gesundheit

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages