

Ohne Alkohol: Spürbare Vorteile für die Gesundheit

Ein Bier zum Feierabend, der Cocktail in geselliger Runde oder der Sekt zum Anstoßen, weil es etwas zum Feiern gibt – für viele Menschen gehört Alkohol selbstverständlich zum Alltag. Was dabei oft übersehen wird: Alkohol ist ein Zellgift, das süchtig machen und jedes Organ im Körper schädigen kann. Vielen ist nicht bewusst, dass Alkohol krebs-erzeugend ist. In Deutschland sterben jährlich etwa 44 000 Menschen an den Folgen von Alkoholkonsum.⁸ Es gibt keine risikofreie Menge für einen unbedenklichen Konsum.²⁵ Wer alkoholfrei lebt, tut seiner Gesundheit etwas Gutes.

Reduktion und Abstinenz

Ein Verzicht auf Alkohol kann ganz unterschiedlich aussehen. Viele probieren einen zeitlich begrenzten oder phasenweisen Verzicht, zum Beispiel während der Fastenzeit oder im Aktionsmonat „Dry January“. So sind die Alkoholverkäufe im Januar 2024 im Vergleich zum Vormonat um fast 50 Prozent zurückgegangen.²⁶ Andere entscheiden sich dauerhaft für ein alkoholfreies Leben.

Der gesundheitliche Nutzen von weniger Alkohol oder einem Konsumstopp variiert



von Person zu Person – je nach bisherigen Trinkgewohnheiten und Dauer der Abstinenz. Bereits nach einem Monat ohne Alkohol können sich positive Veränderungen für Körper und Psyche zeigen.^{4,6,24,27} Eine temporäre Trinkpause bietet zudem die Chance, das eigene Trinkverhalten zu überdenken und zu verändern.^{5,27} Was die Studienlage deutlich zeigt: Viele gesundheitliche Risiken durch Alkohol hängen von der getrunkenen Menge ab. Eine deutliche Reduzierung des Alkoholkonsums oder der vollständige Konsumstopp minimieren daher gesundheitliche Risiken und führen zu einer Verbesserung der allgemeinen Gesundheit.^{3,4,6}

Gesundheitliche Auswirkungen

Alkohol liefert mit 7 Kilokalorien pro Gramm viele Kalorien – fast so viele wie Fett (9 Kilokalorien pro Gramm) und deutlich mehr als Zucker (4 Kilokalorien pro Gramm).⁷



Gleichzeitig bremst er die Fettverbrennung. Wer seinen Alkoholkonsum reduziert oder ganz weglässt, hat daher die Chance **Gewicht** zu verlieren.^{5,27,30}



Ohne Alkohol schläft man oft tiefer und erholsamer. Zwar erleichtert Alkohol zunächst das Einschlafen, doch in der zweiten Nachthälfte stört er die Schlafqualität. Bereits nach



wenigen Wochen ohne Alkohol kann sich der **Schlaf** deutlich verbessern.^{4,5,30}

Neben erholsamerem Schlaf führt eine Konsumreduktion oder ein völliger Verzicht zu mehr Energie und kann sich positiv auf das psychische Wohlbefinden auswirken.^{27,30,32} Wird der Alkoholkonsum eingeschränkt, kann das Risiko für Depression und Angststörungen abnehmen.¹⁹

Auch das Hautbild verbessert sich sichtbar, denn Alkohol entzieht dem Körper Wasser und fördert Entzündungen, was zu Rötungen,

Schwellungen, unreiner **Haut** oder vorzeitiger Hautalterung führen kann.^{2,30}

Die **Leber** als zentrales Entgiftungsorgan profitiert besonders von einem Konsumstopp. Er ist der effektivste Weg, die Leber zu entlasten und ihre Regeneration zu unterstützen.^{12,18}



Je mehr Alkohol man trinkt, desto höher ist das Risiko für verschiedene Lebererkrankungen. Eine Reduzierung der Trinkmenge wirkt sich positiv auf bestehende Lebererkrankungen aus und bei Alkoholabstinenz kann sich eine Fettleber zurückbilden.^{13,20}

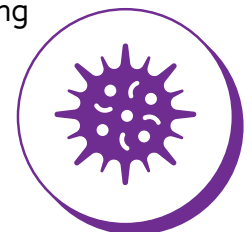
Alkoholabstinenz oder eine deutliche Reduktion des Alkoholkonsums können spürbare positive Effekte auf das **Herz-Kreislauf-System** haben. Der Blutdruck normalisiert sich und das Risiko für schwerwiegende Herzerkrankungen und Schlaganfall nimmt ab.^{4,15,16,22} Entgegen weit verbreiteter



Annahmen gibt es keine belastbaren wissenschaftlichen Belege dafür, dass geringer oder mäßiger Alkoholkonsum das Herz-Kreislauf-System schützt.^{1,10,31}

Eine Reduzierung oder ein Verzicht auf Alkohol senkt das Risiko für alkoholbedingte **Krebserkrankungen**.^{11,14,33} Schon nach

einem Monat Abstinenz konnte bei Versuchspersonen ein Rückgang von krebserkrankungsfördernden Wachstumsfaktoren im Blut nachgewiesen werden.²⁴ Da Alkohol in jeder Menge das Krebsrisiko erhöht, gilt: Je weniger und seltener Alkohol konsumiert wird, desto geringer ist das Risiko an Krebs zu erkranken.⁹



Kontakt

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

Mehr Informationen

[Alkoholatlas Deutschland 2022](#)

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

Auch das **Gehirn und das zentrale Nervensystem** profitieren von einer Alkoholabstinenz.²¹ Schon geringe Mengen



Alkohol können die Leistung des Gehirns beeinträchtigen.²⁸ Das zeigt sich oftmals kurzfristig zum Beispiel in schlechterer Reaktionsfähigkeit, Koordination und Impulskontrolle. Langfristig kann regelmäßiger Alkoholkonsum sogar zum Verlust von Gehirnsubstanz führen und die Fähigkeiten zu denken, planen und erinnern beeinträchtigen.^{4,17} Eine Reduzierung oder ein vollständiger Konsumstopp kann zudem das Risiko für **Demenz** verringern.^{23,29}

Fazit

Viele gesundheitliche Risiken durch Alkohol hängen stark von der konsumierten Menge ab. Es zeigt sich ein klarer Zusammenhang:

Je weniger Alkohol konsumiert wird, desto besser ist es für die Gesundheit – optimal für die Gesundheit, insbesondere im Hinblick auf die Krebsprävention, ist es, gar keinen Alkohol zu trinken.



Für Menschen mit Alkoholabhängigkeit kann ein plötzlicher, vollständiger Verzicht auf Alkohol gesundheitlich riskant sein. Ein Entzug sollte **immer unter ärztlicher Aufsicht** erfolgen.

Ein alkoholfreier Monat bietet eine gute Gelegenheit, das eigene Konsumverhalten bewusster wahrzunehmen: In welchen Situationen greife ich zum Alkohol und aus welchen Gründen? Dabei stellen viele Menschen fest, dass Entspannung und gute Stimmung auch ohne Alkohol sehr gut möglich sind. Häufig entsteht sogar das Gefühl, sich insgesamt energiegeladener und wohler zu fühlen.³⁰

Probieren Sie es einfach einmal aus! Jeder alkoholfreie Tag zählt.



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 31 30 31**, 0,20 € pro Anruf, Mo–So 0–24 Uhr
- **Digitale Suchtberatung (DigiSucht): [suchtberatung.digital](https://www.suchtberatung.digital)**, kostenfreie, professionelle Onlineberatung für Betroffene und Angehörige
- **Weitere Online-Informationen und Unterstützung: [kenn-dein-limit.de](https://www.kenn-dein-limit.de)**



Literatur

- 1 Arora M, ElSayed A, Beger B, et al. (2022) The impact of alcohol consumption on cardiovascular health: Myths and measures. *Glob Heart* 17: 45
- 2 Burg G & Kettelhack N (2002) Haut und Alkohol. *Deutsches Ärzteblatt*, 99: 2172–2175
- 3 Charlet K & Heinz A (2017) Harm reduction – a systematic review on effects of alcohol reduction on physical and mental symptoms. *Addict Biol* 22: 1119–1159
- 4 Dangardt F, Holder H, Naimi T, et al. (2025) Health and social benefits from reduced alcohol consumption: When less is more. *Alcohol and Society 2025*. Svensk sjuksköterskeförening, SFAM, SAFF, CERA, IOGT i Norge, Hjärtfonden, Movendi International, SLAN, Junis, UNF & IOGT-NTO, Stockholm
- 5 de Ternay J, Leblanc P, Michel P, et al. (2022) One-month alcohol abstinence national campaigns: A scoping review of the harm reduction benefits. *Harm Reduct J* 19: 24
- 6 de Visser RO & Piper R (2020) Short- and longer-term benefits of temporary alcohol abstinence during ‚Dry January‘ are not also observed among adult drinkers in the general population: Prospective cohort study. *Alcohol Alcohol* 55: 433–438
- 7 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (2026) Referenzwert: Energie. <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/energie> (aufgerufen am 16. April 2026)
- 8 Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (2026) DHS Jahrbuch Sucht 2026. Pabst Science Publishers, Lengerich
- 9 Deutsches Krebsforschungszentrum (2022) *Alkoholatlas Deutschland 2022*. Pabst Science Publishers, Lengerich
- 10 European Heart Network (2025) EHN position paper on the impact of alcohol consumption on cardiovascular disease. European Heart Network, Brüssel
- 11 Gapstur SM, Bouvard V, Nethan ST, et al. (2023) The IARC perspective on alcohol reduction or cessation and cancer risk. *N Engl J Med* 389: 2486–2494
- 12 Hofer BS, Tonon M, Buttler L, et al. (2026) Incidence and implications of abstinence-induced recompensation in alcohol-related cirrhosis. *J Hepatol* S0168-8278: 00018-00018

- 13 Hohmann N, Schröder F, Moreira B, et al. (2023) Effect of Clomethiazole vs. Clorazepate on hepatic fat and serum transaminase activities in alcohol-associated liver disease: Results from a randomized, controlled phase II clinical trial. *Alcohol Alcohol* 58: 134–141
- 14 International Agency for Research on Cancer (2025) Alcohol: A major preventable cause of cancer. IARC Evidence Summary Briefs, No. 6, Lyon
- 15 Jeong SM, Lee HR, Han K, et al. (2022) Association of change in alcohol consumption with risk of ischemic stroke. *Stroke* 53: 2488–2496
- 16 Kang DO, Lee DI, Roh SY, et al. (2024) Reduced alcohol consumption and major adverse cardiovascular events among individuals with previously high alcohol consumption. *JAMA Netw Open* 7: e244013
- 17 Karoly HC, Kirk-Provencher KT, Schacht JP, et al. (2024) Alcohol and brain structure across the lifespan: A systematic review of large-scale neuroimaging studies. *Addict Biol* 29: e13439
- 18 Kjærgaard K, Yeoman JM, Eriksen PL, et al. (2026) Binge drinking acutely induces hepatic steatosis which is readily reversible: A real-world observational study in healthy adults. *JHEP Rep* 8: 101623
- 19 Knox J, Scodes J, Wall M, et al. (2019) Reduction in non-abstinent WHO drinking risk levels and depression/anxiety disorders: 3-year follow-up results in the US general population. *Drug Alcohol Depend* 197: 228–235
- 20 Knox J, Wall M, Witkiewitz K, et al. (2018) Reduction in nonabstinent WHO drinking risk levels and change in risk for liver disease and positive AUDIT-C scores: Prospective 3-Year follow-up results in the U.S. general population. *Alcohol Clin Exp Res* 42: 2256–2265
- 21 Le Berre AP, Fama R & Sullivan EV (2017) Executive functions, memory, and social cognitive deficits and recovery in chronic alcoholism: A critical review to inform future research. *Alcohol Clin Exp Res* 41: 1432–1443
- 22 Lee JW, Roh SY, Yoon WS, et al. (2024) Changes in alcohol consumption habits and risk of atrial fibrillation: A nationwide population-based study. *Eur J Prev Cardiol* 31: 49–58
- 23 Livingston G, Huntley J, Sommerlad A, et al. (2020) Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. *Lancet* 396: 413–446
- 24 Mehta G, Macdonald S, Cronberg A, et al. (2018) Short-term abstinence from alcohol and changes in cardiovascular risk factors, liver function tests and cancer-related growth factors: A prospective observational study. *BMJ Open* 8: e020673
- 25 Richter M, Trauer J, Conrad J, et al. (2024) Alcohol consumption in Germany, health and social consequences and derivation of recommendations for action – position statement of the German Nutrition Society (DGE). *Ernährungs Umschau* 71: 125–139
- 26 Statistisches Bundesamt (Destatis) (2025) Dry January: 50 % weniger Alkohol im Januar 2024 gekauft als im Dezember 2023. Zahl der Woche Nr. 02 vom 7. Januar 2025. https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/Zahl-der-Woche/2025/PD25_02_p002.html (aufgerufen am 27. März 2026)
- 27 Strowger M, Meisel MK, Uriarte S, et al. (2025) A scoping review of Dry January: Evidence and future directions. *Alcohol Alcohol* 60: agaf057
- 28 Topiwala A, Allan CL, Valkanova V, et al. (2017) Moderate alcohol consumption as risk factor for adverse brain outcomes and cognitive decline: longitudinal cohort study. *Bmj* 357: j2353
- 29 Topiwala A, Levey DF, Zhou H, et al. (2026) Alcohol use and risk of dementia in

diverse populations: Evidence from cohort, case-control and Mendelian randomisation approaches. *BMJ Evid Based Med* 31: 13–22

30 University of Sussex Brighton (2019) How 'Dry January' is the secret to better sleep, saving money and losing weight. <https://www.sussex.ac.uk/broadcast/read/47131> (aufgerufen am 25. März 2026)

31 World Health Organisation (2023) No level of alcohol consumption is safe for our health. <https://www.who.int/europe/news/>

[item/04-01-2023-no-level-of-alcohol-consumption-is-safe-for-our-health](https://www.who.int/europe/news/item/04-01-2023-no-level-of-alcohol-consumption-is-safe-for-our-health) (aufgerufen am 20. Februar 2026)

32 Yao XI, Ni MY, Cheung F, et al. (2019) Change in moderate alcohol consumption and quality of life: Evidence from 2 population-based cohorts. *Cmaj* 191: E753–E760

33 Yoo JE, Han K, Shin DW, et al. (2022) Association between changes in alcohol consumption and cancer risk. *JAMA Netw Open* 5: e2228544

Impressum

© 2026 Deutsches Krebsforschungszentrum

Herausgeber:

Deutsches Krebsforschungszentrum
Stabsstelle Krebsprävention
Im Neuenheimer Feld 280
69120 Heidelberg

Autorin:

Dipl.-Biol. Andy Hartard

Layout, Illustration, Satz:

Dipl.-Biol. Sarah Kahnert

Zitiervorschlag:

Deutsches Krebsforschungszentrum (2026)
Ohne Alkohol: Spürbare Vorteile für die Gesundheit.
Fakten zu Alkohol, Heidelberg

Fotos:

Seite 1 oben rechts © Natalie Meerson – stock.adobe.com

Seite 1 unten links © ronstick – stock.adobe.com

Seite 3 © Robert Kneschke – stock.adobe.com