

## Ein Gläschen schadet nicht?

### **Alkoholkonsum erhöht den Blutdruck. Doch wo liegt die kritische Menge? Und macht es einen Unterschied, ob man Bier, Wein oder Schnaps trinkt?**

Die Verbindung zwischen Alkohol und Bluthochdruck wurde schon in zahlreichen Studien nachgewiesen: Je mehr alkoholische Getränke konsumiert werden, desto stärker steigt der Blutdruck. Die meisten Untersuchungen beschäftigten sich aber nur mit der Gesamtmenge und unterschieden nicht, welche Art von Alkohol getrunken wurde. Doch das wäre durchaus interessant: Immerhin wird vor allem Rotwein oft nachgesagt, er würde die Gesundheit fördern.

Ein Team von dänischen und amerikanischen Forschern hat sich nun dieser Frage angenommen. Anhand der Daten von mehr als 100.000 Männern und Frauen im Alter zwischen 20 und 100 Jahren analysierte es, welchen Effekt Bier, Wein & Co. im Einzelnen auf den Blutdruck haben. Zu Beginn der Studie füllten die Teilnehmer einen Fragebogen zu Lebensstil und Gesundheit aus. Außerdem wurden sie körperlich untersucht und gaben Blutproben ab. Den wöchentlichen Alkoholkonsum erfasste man in „Drinks“, wobei ein Drink als 12 Gramm Alkohol definiert war. Das sind etwa ein achtel Liter Wein oder ein kleines Glas Bier. Die Wissenschaftler unterschieden die Kategorien Rotwein, Weißwein, Bier, Hochprozentiges und Dessertweine.

Zunächst bestätigte sich, dass Alkohol eine Gesellschaftsdroge ist: Nur 8 % der Teilnehmer waren abstinent. Männer tranken mehr als Frauen, und generell konsumierten fast Dreiviertel der Befragten (73 %) mehr als eine Sorte Alkohol. Ausschließlich Rotwein genossen 13 %, konsequent nur Weißwein knapp 2 %. 4,5 % der Befragten tranken allein Bier, 1 % einzig Spirituosen und Dessertweine.

In puncto Alkohol und Blutdruck zeigte sich ein klarer Zusammenhang: Je mehr Alkohol getrunken wurde, desto höher war der Blutdruck. Wurden 15 bis 21 Drinks pro Woche konsumiert, war der obere (systolische) Blutdruck um durchschnittlich 7 mmHg, der untere (diastolische) Blutdruck um 3 mmHg höher als bei denjenigen, die sich nur ein bis zwei Gläser pro Woche gönnten. Bei einem Konsum von mehr als 35 Drinks pro Woche betrug diese Differenz sogar 11 bzw. 7 mmHg. Höchstens ein Drink in sieben Tagen hatte dagegen keinerlei Auswirkungen.

Die Einzelauswertungen ergaben vergleichbare Effekte für Rotwein, Weißwein, Bier und Spirituosen, d.h., all diese Alkoholika trieben den Druck ähnlich in die Höhe. Bei Frauen und Menschen unter 60 Jahren fiel diese Erhöhung etwas stärker aus als bei Männern und Älteren. Positive Einflüsse von Rotwein ließen sich nicht ermitteln.

Schuld an dem Blutdruckanstieg sind wahrscheinlich diverse Schäden, die der Alkohol in den Blutgefäßen anrichtet. Als Hauptübeltäter verdächtigen die Wissenschaftler das in jedem Drink enthaltene Ethanol. Das erklärt, warum es in puncto Blutdruck offenbar keinen Unterschied macht, welche Sorte Alkohol jemand konsumiert.

Professor Markus van der Giet, Vorstandsvorsitzender der Hochdruckliga fasst die Erkenntnisse aus der Studie zusammen: „Seit Jahrzehnten ist klar, dass Alkohol eher schadet als gesundheitsneutral oder gesundheitsförderlich ist. Trotzdem hat man immer wieder versucht zu zeigen, dass geringe Mengen Alkohol oder auch unterschiedliche alkoholische Getränke (Wein, Bier oder Schnaps) keine negativen Auswirkungen haben oder, insbesondere beim Rotwein, sogar positive Effekte entfalten. Doch die vorliegende Studie belegt recht eindeutig, dass der Genuss von alkoholischen Getränken nicht nur den Blutdruck erhöht. Es wurde auch nachgewiesen, dass sich verschiedene Typen von Alkohol in ihrer Wirkung auf den Blutdruck nicht unterscheiden. Bei Blutdruckproblemen, aber auch in der Prävention, sollte daher jeder Alkoholkonsum auf ein Minimum reduziert werden – ideal wäre

sicherlich die Abstinenz. Dies muss jeder für sich entscheiden, aber eine Einschränkung des Konsums kann sicherlich bei etabliertem hohem Blutdruck als Allgemeinmaßnahme sehr förderlich sein.“

Quelle: Jensen GB et al. Am J Med 2024, doi: 10.1016/j.amjmed.2024.05.001