



# ALKOHOL – EIN GANZ BESONDERES GIFT?

---



[WWW.HERZALTER-BESTIMMEN.DE](http://WWW.HERZALTER-BESTIMMEN.DE)

**ASSMANN**

Stiftung für Prävention

# ALKOHOL – EIN GANZ BESONDERES GIFT?

„Zu viel Alkohol ist ungesund“, das wissen sicherlich die Meisten.

Aber bisher galt laut verschiedenster Studien der gemäßigte Alkoholkonsum als lebensverlängernd und positiv z.B. im Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-erkrankungen. Ist Alkohol nun krebsfördernd oder herzschützend? Schädlich oder nützlich? Wahrscheinlich beides. Im Folgenden machen wir für Sie eine Bestandsaufnahme der neueren wissenschaftlichen Erkenntnisse.

## Was sagen Institutionen bundes- und weltweit dazu?

Die **WHO (Weltgesundheitsorganisation)** und deren spezielle internationale Krebsforschungsagentur, IARC, vermittelt seit 2023 die Erkenntnis:

**Das Risiko für die Gesundheit beginnt schon beim ersten Tropfen jedes alkoholischen Getränks (1).** Nach dem

derzeitigen wissenschaftlichen Kenntnisstand gibt es keinen Schwellenwert, ab dem sich die krebseregernden Wirkungen des Alkohols im menschlichen Körper zu manifestieren beginnen. Es besteht eine Dosis-Wirkungs-Beziehung zwischen Alkoholkonsum und der Inzidenz von Krebs:

Je mehr Alkohol konsumiert wird, desto höher ist das Risiko, an Krebs zu erkranken.

Die **Deutsche Gesellschaft für Ernährung** fasst 2024 für alle Personengruppen (2) zusammen:

Es gibt **keinen gesundheitsfördernden und unbedenklichen Alkoholkonsum.**

Empfehlung: Am besten ganz auf alkoholische Getränke verzichten.\*

*\* Vormalig gab die DGE einen täglichen „risikoarmen Konsum“ für Männer mit zwei und für Frauen mit einem alkoholischen Getränk an (Männer 24 g/Tag, Frauen 12 g/Tag). Denn frühere Forschungsarbeiten legten nahe, dass eine Beziehung zwischen geringem und mäßigem Alkoholkonsum und einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie einer geringeren Sterblichkeitsrate besteht (3,4,5,6). Daher wurde Alkohol bisher begrenzt empfohlen, z.B. 1 Glas Bier oder Wein für Frauen und 1 – 2 Gläser Bier oder Wein für Männer (7,8).*



## Was sagen Institutionen bundes- und weltweit dazu?

Die **Deutsche Gesellschaft für Kardiologie** empfiehlt 2022 als Eckpfeiler der Prävention von Herz- und Gefäßerkrankungen eine gesunde Ernährung, die Alkoholkonsum einschließt. **Das Alkoholtrinken sollte jedoch auf maximal 100 g pro Woche beschränkt werden.** 12 g Alkohol entspricht beispielsweise einem Glas Wein (0,125 l) oder einem kleinen Glas Bier (0,25 l). Als gutes Beispiel einer gesunden Ernährung wird die Mittelmeerküche angeführt. Deren Ernährungsmuster umfasst eine hohe Aufnahme von Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Fisch und Olivenöl, einen mäßigen Alkoholkonsum und einen geringen Verzehr von (rotem) Fleisch, Milchprodukten und gesättigten Fettsäuren. Eine fortdauernde mediterrane Ernährung wird mit einer Verringerung der Häufigkeit von Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder der Sterblichkeit in Verbindung gebracht. (9)

Die **American Heart Association** (AHA) nimmt 2023 und 2024 zum Alkohol wie folgt Stellung: **Auf Alkohol sollte ganz verzichtet oder nur moderat konsumiert werden.** Moderat bedeutet, zwei Getränke pro Tag für Männer und ein Getränk pro Tag für Frauen. Ein Standardgetränk entspricht dabei etwa 12 Unzen (ca. 350 ml) Bier, 5 Unzen (ca. 150 ml) Wein oder 1,5 Unzen (ca. 45 ml) 80-prozentigem Schnaps. (10) **Sie rät denjenigen, die keinen Alkohol trinken, nicht damit zu beginnen,** um potenzielle gesundheitliche Vorteile zu erzielen. Grundsätzlich hebt die AHA hervor, dass für die Prävention und das Management von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ein gesunder Lebensstil wie eine gesunde Ernährung, regelmäßige körperliche Aktivität, Rauchstopp und Gewichtskontrolle entscheidend sind. (11, 12)

## Info-Kasten

### Wein in der Mittelmeerküche

Die **traditionelle Mittelmeerküche** gilt als besonders gesund, was erstmals in den 1960er- und 70er-Jahren durch die weltbekannte „**Seven Countries Study**“ unter der Leitung des US-amerikanischen Wissenschaftlers **Ansel Keys** wissenschaftlich untersucht und beschrieben wurde.

Zu den Essgewohnheiten der Mittelmeerbewohner gehörte in dieser Zeit traditionell eine große Vielfalt an Gemüse, Salaten, frischem Obst und reichlich anderen pflanzlichen Lebensmitteln wie Brot, Pasta, Reis, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen, nicht zu vergessen Olivenöl als Fettlieferant, Fisch und selten Fleisch sowie Milchprodukte. Darin eingebettet rundete **ein Gläschen Wein zu den Mahlzeiten** den Genuss ab (geringer bis moderater Alkoholkonsum; zumindest in den Regionen, in denen er aus religiösen Gründen nicht ausgeschlossen ist). In neueren Untersuchungen konnte bestätigt werden: Insbesondere die Polyphenole und andere bioaktive Substanzen z.B. im Rotwein können als ein unterstützendes Element für die positiven Gesundheitseffekte der Mittelmeerdiet betrachtet werden. (13)

Menschen, die sich so traditionsbewusst ernähren, sind seltener übergewichtig, haben in der Regel weniger Risikofaktoren, bekommen seltener Herzinfarkte oder Gefäßerkrankungen, und auch Krebs oder neurodegenerative Erkrankungen treten nicht so häufig auf. (14)



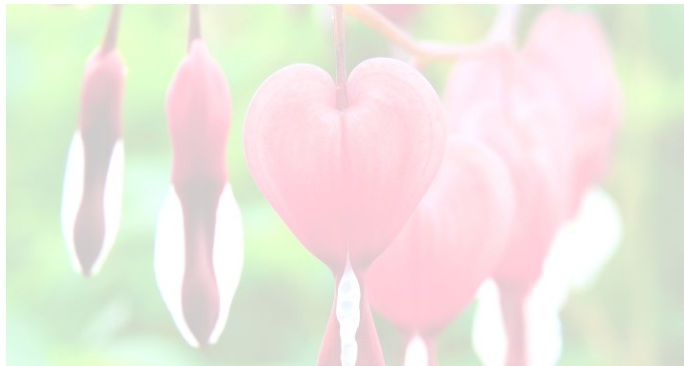
# DOCH BEGINNEN WIR VON VORN. EINIGE FAKTEN ZUM ALKOHOL.

Alkohol hat mannigfaltige Auswirkungen. Eigentlich ist uns ja bekannt, dass Alkohol ein für unseren Körper schädigendes (toxisches), Bewusstsein veränderndes und süchtig machendes Mittel ist.

Wussten Sie auch, dass Alkohol laut WHO über **200 Krankheiten und gesundheitliche Probleme** verursacht, darunter sieben **Krebsarten** einschließlich Brust- und Darmkrebs, **Herz-Kreislauf-Erkrankungen**, Lebererkrankungen, Verkehrsunfälle, Gewalt, Selbstmorde, Tuberkulose und HIV? (1)

**Aber ist die Datenlage so eindeutig?**

**Hier gibt's aktuelle Infos rund um die Themen: Alkohol, Herzgesundheit und Krebsrisiko**



## ALKOHOL: EINE HERZENSANGELEGENHEIT

### Rotwein immer noch gut für's Herz?

Für viele Jahre wurde Rotwein als Sonderfall angesehen. Studien schienen zu zeigen, dass maßvoller Genuss von Rotwein eine herzscheidende Wirkung aufweist – also mit einem niedrigen Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (KHK) verbunden sein soll. Es zeigte sich dabei, dass moderate Trinker niedrigere KHK-Raten als Abstinenzler haben. Selbstredend schadet ein hohes Trinkniveau der Gesundheit.

Der Schutzeffekt maßvollen Trinkens wurde auf den Anstieg des „guten“ HDL-Cholesterins durch Alkohol zurückgeführt. Aber was steckt noch im Wein? Eine Vielzahl an Polyphenolen. Das sind Pflanzenstoffe, die sich in Traubenschalen, -kernen und -stielen befinden und interessante Effekte haben: antioxidativ wirkend schützen sie Zellen vor Schäden, hemmen Entzündungen und schützen Blutgefäße.

In den letzten Jahren wurden dazu sehr kontroverse Ergebnisse veröffentlicht, die wir hier beispielhaft erläutern: ➔



# ROTWEIN IMMER NOCH GUT FÜR'S HERZ?

**Neuere Analysen** zeigen auf, dass vermeintlich positive Effekte durch moderaten Alkoholkonsum auf ungenaue Untersuchungsmethoden zurückzuführen sind:

- Dabei sollen in den vorliegenden Studien der Raucherstatus und soziale Faktoren nicht ausreichend beim moderaten Alkoholkonsum berücksichtigt worden sein.
- Die Vergleichsgruppe der „Abstinenten“ in den Forschungsarbeiten umfasste nicht nur lebenslang Abstinente, sondern auch ehemalige und gelegentliche Trinker. **Warum ist das problematisch?** Ehemalige Trinker könnten mit höherer Wahrscheinlichkeit aufgrund gesundheitlicher Probleme mit dem Trinken aufgehört haben. Dadurch sind sie tendenziell ungesünder als lebenslang Abstinente. Gelegentliche Trinker könnten ebenfalls ein anderes Gesundheitsprofil haben als echte Abstinenzler. Studien, die diese Verzerrung vermeiden, finden keinen oder sogar ein leicht erhöhtes Sterberisiko für geringe „Trinker“ im Vergleich zu lebenslang Abstinenten.

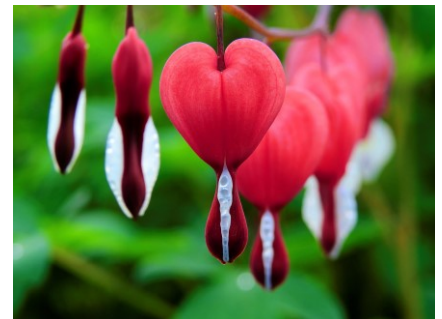
**Das bedeutet:** Es wird infrage gestellt, dass es tatsächlich gesundheitliche Vorteile des moderaten Alkoholkonsums gibt – vorausgesetzt, die Studien beziehen Raucherstatus und sozioökonomische Faktoren wie beispielsweise Bildung, Einkommen, Beruf, Wohnort oder Besitzverhältnisse ein und vergleichen die Studiengruppen sauber. (15)

Zudem ergab eine **neuere Studie**, dass Alkoholkonsum, vor allem Rotwein und Bier, unabhängig von der Menge, allgemein mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden ist. Dabei stieg das Risiko für Herzkreislauferkrankungen bei leichtem Alkoholkonsum minimal an und vervielfachte sich bei starkem Konsum (exponentieller Anstieg). (16)

2022 wurden in einer **Übersichtsarbeit** 1,5 Millionen Menschen aus 56 Studien weltweit untersucht. Das Ergebnis: Ein **moderater Weinkonsum** von etwa **1 bis 4 Gläsern pro Woche** ist mit einem **niedrigeren Risiko für herzbedingte Todesfälle** verbunden, insbesondere im Vergleich zu Bier oder Spirituosen.

Allerdings: Ein **höherer Alkoholkonsum** ging generell mit einem **erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen** einher. Die Forschergruppe nimmt an, dass diese Ergebnisse durch andere Faktoren wie Lebensstil, Genetik und sozioökonomischen Status beeinflusst sein könnten und empfiehlt weitere Untersuchungen dazu. (17)

Die **American Heart Association** weist darauf hin, dass laut einiger Studien leichtes bis moderates Trinken von Alkohol für die Gesundheit nützlich ist bzw. Todesfälle reduzieren kann und dass einige Forscher nahelegen, dass insbesondere ein Glas Rotwein gut für das Herz sein soll. Aber die AHA stellt fest, dass es keine Studien gebe, die einen Ursache-Wirkung-Effekt zwischen Alkoholtrinken und einer besseren Herzgesundheit aufzeigt. Ja, es gebe im Rotwein Flavonoid und andere Antioxidantien, die dazu geeignet seien, das Risiko für Herzkrankungen zu senken. Aber diese Substanzen wurden auch in anderen Nahrungsmitteln, z.B. Äpfeln, Birnen, Trauben, Kirschen, Pflaumen, Beerenobst, Zwiebeln, Grünkohl, Auberginen, Soja, schwarzem und grünem Tee gefunden. (12, 18)



**Die Debatte um Alkohol und Rotwein im Besonderen, was die Herzgesundheit angeht, bleibt spannend.**

# KREBS UND ALKOHOL – EIN UNVEREINBARES PAAR

## Alkohol kann Krebs verursachen

Krebsgesellschaften, wie die International Agency for Research on Cancer (IARC) und die American Cancer Society, sind sich einig, dass Alkoholkonsum erwiesenermaßen eine Ursache für sieben Krebsarten ist: Krebs der Mundhöhle, des Kehlkopfes, des Rachens, der Speiseröhre, der Leber, der Brust und des Dickdarms/Rektums. Starker Alkoholkonsum steigert das Risiko weiter.

Starker Alkoholkonsum ist definiert als: mindestens 8 Standardgetränke pro Woche für Frauen und 15 für Männer – sowie Rauschtrinken – 4 oder mehr Getränke innerhalb von 2 Stunden für Frauen und 5 oder mehr für Männer (Standardgetränk = 14 g Alkohol, was 150 ml Wein entspricht). (19)

## Und bei mäßigem Trinken von Alkohol, also einem Standardgetränk pro Tag für Frauen und zwei pro Tag für Männer?

Das erhöhte Krebsrisiko bleibt, auch wenn das Ausmaß im Allgemeinen geringer ist als bei starkem Alkoholkonsum. Die Krebsart ist dabei relevant. Beispielsweise steigt das Risiko beim Brustkrebs schon bei leichtem bis mäßigem Alkoholkonsum, ebenso bei Krebserkrankungen der Mundhöhle, des Rachens, des Kehlkopfes und der Speiseröhre beim Vergleich zwischen leichtem bis mäßigem Alkoholkonsum zu Alkoholverzicht. (20)

## Spielt die Art des Alkoholgetränks beim Krebsrisiko eine Rolle?

Die Forschung zeigt, dass es unerheblich ist, woher der Alkohol stammt, also ob Bier, Wein oder Spirituosen getrunken wird.

Problematischer Inhaltsstoff ist dabei das Ethanol (chemische Bezeichnung für Alkohol): Nach der Aufnahme wird es in Acetaldehyd umgewandelt. Dieses ist DNA-schädigend und gilt als wahrscheinliches Karzinogen beim Menschen. Außerdem kann Ethanol den Östrogen- und Androgenspiegel im Blut verändern, was vermutlich mit dem Brustkrebsrisiko in Zusammenhang steht. (20) Leichte bis starke Trinker haben im Vergleich zu Gelegenheitsrinkern laut einer Studie im Jahr 2024, ein erhöhtes Risiko an Krebs zu sterben. Das erhöhte Risiko bei leichten bis mäßigen Trinkern trat allerdings nur bei Personen auf, die gleichzeitig an chronischen Krankheiten wie Diabetes oder hohem Bluthochdruck litten oder einen niedrigeren sozioökonomischen Status hatten. (21)

Die Antwort lautet also, dass die Zusammenhänge zwischen Alkoholkonsum und Krebsrisiko unabhängig von der Art des alkoholischen Getränks durchweg beobachtet wurden. (20)



# UNSERE KURZINFO

## Die Risiken

- Alkohol ist krebserregend – auch in kleinen Mengen. Besonders betroffen: Brust, Darm, Leber.
- Regelmäßiger hoher Alkoholkonsum erhöht das Risiko, z.B. für Bluthochdruck, Lebererkrankungen und Sucht.
- Ob geringer Alkoholkonsum das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduziert, ist umstritten.
- Wer gar keinen Alkohol trinkt, sollte nicht damit anfangen, um seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun.

## Fazit für den Alltag

- ➔ Wer gelegentlich in Maßen Alkohol trinkt, sollte das Glas Wein zum Essen trinken
- ➔ Wer keinen Alkohol trinkt, sollte aus gesundheitlichen Gründen nicht damit anfangen
- ➔ Wein bzw. alle alkoholische Getränke sind ein **Genussmittel** mit möglichen Risiken und kein „Gesundheitselixier“
- ➔ Wer regelmäßig und größere Mengen Alkohol trinkt (z.B. mehr als 2 Gläser pro Tag), erhöht sein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzrhythmusstörungen, für einen Schlaganfall, Leberschäden, Übergewicht, einige Krebsarten (z.B. Dickdarmkrebs) und Bluthochdruck sowie für einen früheren Tod (22).



## Wein in der traditionellen Mittelmeerkost

Die Mittelmeerküche nach alter Tradition ist bekannt für ihre gesunde Zusammensetzung: viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkorn und Olivenöl (Details in unserem [Herzhelfer hier](#)).

➔ Die positive Wirkung der Mittelmeerkost kommt allerdings wahrscheinlich nicht nur durch Wein zustande, sondern vor allem durch die vielen gesunden Bestandteile insgesamt.<sup>7</sup>

Und denken Sie daran:

Die Dosis macht das Gift! 😊

# UNSERE EMPFEHLUNG

Viele Informationen zur Ernährung, Bewegung, Herz-Kreislauf-Erkrankungen finden Sie in unserem Blog.

Stöbern Sie [hier](#)

Alle Tipps zur Prävention von Herzinfarkt und KHK im Überblick: [hier](#)

Kennen Sie unsere Tests, um Ihr Herzinfarktrisiko oder Herzalter zu bestimmen?

<https://www.assmann-stiftung.de/procam-tests/>

oder

<https://services.herzalter-bestimmen.de/herzalter-test?fullreport=1&tenantid=dbdh>

Tippen Sie auf das Bild und Sie kommen direkt zum Herzaltertest

WISSENSCHAFTLICHER HINTERGRUND > SPENDEN > FAQ > INTERNATIONAL (en) >

DEUTSCHLAND BESTIMMT DAS *Herzalter*

DIE INITIATIVE > DIE STIFTUNG > PARTNER WERDEN > BLOG

HERZALTER BESTIMMEN

📍 📷 🔍

**DEUTSCHLAND BESTIMMT DAS HERZALTER**  
Eine Bildungsinitiative der Assmann-Stiftung für Prävention

Nimm an unserer Bildungsinitiative teil und bestimme **kostenlos** und **anonym** in **weniger als 90 Sekunden** Dein **Herzalter**! Du erhältst wertvolle **Informationen** für Deine **Herzgesundheit**. Die Daten beruhen auf 25-jähriger Forschungsarbeit.

**JETZT HERZALTER BESTIMMEN!**

Aktuell:  
**782,487**  
Herzalter-Tests

Der neueste Teilnehmer kommt aus:  
**Münster**

ZUR HERZKARTE



# Quellen

- 1) Weltgesundheitsorganisation. Beim Alkoholkonsum gibt es keine gesundheitlich unbedenkliche Menge. 4 January 2023 News release. <https://www.who.int/europe/de/news/item/28-12-2022-no-level-of-alcohol-consumption-is-safe-for-our-health> (abgerufen am 19. März 2025)
- 2) Richter M, Tauer J, Conrad J, Heil E, Kroke A, Virmani K, Watzl B on behalf of the German Nutrition Society (DGE): Alcohol consumption in Germany, health and social consequences and derivation of recommendations for action – Position statement of the German Nutrition Society (DGE). *Ernahrungs Umschau* 2024; 71(10): 125–39 + eSupplement
- 3) S. Goel et al. Effect of Alcohol Consumption on Cardiovascular Health. *Current Cardiology Reports*, 2018;20(4), 19.
- 4) E.L. O’Keefe et al. Alcohol and CV Health: Jekyll and Hyde J-Curves. *Progress in Cardiovascular Disease*, 2018; 61, 1, 68-75. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29458056/>
- 5) J.H. O’Keefe et al. Alcohol and Cardiovascular Health: The Dose Makes the Posion...or the Remedy. *Mayo Clinic Proceedings*, 2014, 89, 3, 382-93. Online unter [https://www.mayoclinicproceedings.org/article/S0025-6196\(13\)01002-1/fulltext](https://www.mayoclinicproceedings.org/article/S0025-6196(13)01002-1/fulltext)
- 6) Assmann-Stiftung für Prävention: Gesunde Ernährung. 2020. Online unter <https://www.assmann-stiftung.de/gesunde-ernaehrung/> (abgerufen am 19. März 2025)
- 7) American Heart Association (2019): Drinking red wine for heart health? Read this before you toast. Online unter <https://www.heart.org/en/news/2019/05/24/drinking-red-wine-for-heart-health-read-this-before-you-toast> (abgerufen am 10.4.25)
- 8) Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2020): Kenn Dein Limit. Online unter <https://www.kenn-dein-limit.de/> (abgerufen am 19.3.25)
- 9) Deutsche Gesellschaft für Kardiologie – Herz-und Kreislaufforschung e.V. (2022) ESC Pocket Guidelines. Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Version 2021. Börm Bruckmeier Verlag GmbH, Grünwald Kurzfassung der „2021 ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice“ (European Heart Journal; 2021 - doi/10.1093/eurheartj/ehab484)
- 10) American Heart Association. Even just 1 alcoholic drink a day may increase blood pressure. Published 31. Juli 2023 Online unter: [https://www.heart.org/en/news/2023/07/31/even-just-1-alcoholic-drink-a-day-may-increase-blood-pressure?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.heart.org/en/news/2023/07/31/even-just-1-alcoholic-drink-a-day-may-increase-blood-pressure?utm_source=chatgpt.com) (abgerufen am 10.4.25)
- 11) The American Heart Association. Diet and Lifestyle Recommendations. Reviewed 30.07.24. Online unter: [https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/aha-diet-and-lifestyle-recommendations?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/aha-diet-and-lifestyle-recommendations?utm_source=chatgpt.com) (abgerufen am 10.4.25)
- 12) American Heart Association. Is drinking alcohol part of a healthy lifestyle? Last reviewed 2.10.24. [https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/alcohol-and-heart-health?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/alcohol-and-heart-health?utm_source=chatgpt.com) (abgerufen am 10.4.25)
- 13) Santos-Buelga C et al. Wine, Polyphenols, and Mediterranean Diets. What Else Is There to Say? *Molecules*. 2021;12;26(18):5537. doi: [10.3390/molecules26185537](https://doi.org/10.3390/molecules26185537)
- 14) Dinu M. et al. Mediterranean diet and multiple health outcomes: an umbrella review of meta-analyses of observational studies and randomised trials". *Eur J Clin Nutr*. 2017; 72 (1): 30–43. doi:10.1038/ejcn.2017.58
- 15) Stockwell T et al. Why Do Only Some Cohort Studies Find Health Benefits From Low-Volume Alcohol Use? A Systematic Review and Meta-Analysis of Study Characteristics That May Bias Mortality Risk Estimates. *J. Stud. Alcohol Drugs*, 2024; 85, 441–452
- 16) Bieter KJ et al. Association of Habitual Alcohol Intake With Risk of Cardiovascular Disease. *JAMA Network Open*. 2022;5(3):e223849. doi:10.1001/jamanetworkopen.2022.3849. Online verfügbar: <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2790520>
- 17) Krittanawong, C et al. Alcohol Consumption and Cardiovascular Health. *The American Journal of Medicine*, 2022; 135, 10, 1213 - 1230.e3
- 18) Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Sekundäre Pflanzenstoffe und ihre Wirkung auf die Gesundheit. Dez. 2014 Online unter: <https://www.dge.de/wissenschaft/fachinformationen/sekundaere-pflanzenstoffe-und-die-gesundheit/#c4298> (abgerufen am 10.4.25)
- 19) Rock CL et al. American Cancer Society Guideline for Diet and Physical Activity for Cancer Prevention. *CA Cancer J Clin* 2020;70:245-271. Online unter <https://acsjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.3322/caac.21591>
- 20) LoConte NK et al. (American Society of Clinical). Alcohol and Cancer: A Statement of the American Society of Clinical Oncology. *Oncology J Clin Oncol* 2017; 36:83-93. Online unter: <https://ascopubs.org/doi/10.1200/JCO.2017.76.1155>
- 21) Ortolá R et al. Alcohol Consumption Patterns and Mortality Among Older Adults With Health-Related or Socioeconomic Risk Factors. *JAMA Netw Open*. 2024;7(8):e2424495. doi:10.1001/jamanetworkopen.2024.24495
- 22) A.M. Wood et al. Risk thresholds for alcohol consumption: combined analysis of individual-participant data for 599.912 current drinkers in 83 prospective studies. In: *The Lancet*, 2018;391,1513–1523.

**WWW.HERZALTER-BESTIMMEN.DE**

EINE INITIATIVE DER ASSMANN-STIFTUNG FÜR PRÄVENTION

**WWW.FACEBOOK.COM/ASSMANNSTIFTUNG/**

**WWW.INSTAGRAM.COM/ASSMANNSTIFTUNG/**

## **ASSMANN**

Stiftung für Prävention |

Gronowskistraße 31  
48161 Münster  
0251 – 13123611  
info@assmann-stiftung.de

### **HAFTUNGSAUSSCHLUSS**

Die Assmann-Stiftung für Prävention einschließlich aller ihr assistierenden Personen übernehmen keine Haftung für die durch die Anwendung der Informationen und Daten eventuell verursachten direkten oder indirekten Schäden.