Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössische Kommission für Fragen zu Sucht und Prävention nichtübertragbarer Krankheiten
Commission fédérale pour les questions liées aux addictions et à la prévention des maladies non transmissibles
Commissione federale per le questioni relative alle dipendenze e alla prevenzione delle malattie non trasmissibili
Cumissiun federala per dumondas davart la dependenza e davart la prevenziun da malsognas betg transmissiblas

Alkohol und Gesundheit: EKSN publiziert aktualisierte wissenschaftliche Grundlagen

Der Forschungsstand zu Alkoholkonsum und Gesundheit hat sich in den letzten Jahren wesentlich weiterentwickelt. Die Eidgenössische Kommission für Fragen zu Sucht und Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (EKSN) publiziert zwei Dokumente, welche diese aktuelle Evidenz systematisch aufarbeiten und für Fachwelt, Verwaltung und Öffentlichkeit zugänglich machen.

Neue Evidenz zum Zusammenhang von Alkohol und Gesundheit

Der Bericht «Alkohol und Gesundheit: Stand der wissenschaftlichen Kenntnisse» fasst zentrale Ergebnisse grosser epidemiologischer Studien zusammen, die seit 2018 (Publikationsjahr der Orientierungshilfe zum Alkoholkonsum der EKAL) veröffentlicht wurden. Er bestätigt, dass Alkohol als toxische, psychoaktive und abhängigkeitserzeugende Substanz mit einer Vielzahl von Erkrankungen in Zusammenhang steht. Alkohol verursacht eine erhebliche Krankheitslast und Sterblichkeit.
Der Stand der Forschung zeigt auf, dass auch der Konsum geringer Mengen von Alkohol mit Gesundheitsrisiken assoziiert ist, insbesondere mit verschiedenen Krebsarten. Frühere Annahmen über mögliche gesundheitsfördernde Wirkungen moderaten Alkoholkonsums waren zudem methodisch nicht ausreichend abgesichert.

Einordnung für Konsumierende: «Weniger ist besser»

Der Umgang mit Alkohol ist eine individuelle Entscheidung. Die Kommission stellt mit dem Bericht «Alkohol und Gesundheit» evidenzbasierte Informationen zur Verfügung, damit diese Entscheidung informiert getroffen werden kann. Das begleitende Dokument «Alkoholkonsum: Weniger ist besser» übersetzt den Forschungsstand in eine Orientierung zum individuellen Umgang mit Alkohol.
Auch der regelmässige Konsum geringer Mengen Alkohols erhöht das Krankheitsrisiko. Für die eigene Gesundheit ist es deshalb am sichersten, keinen Alkohol zu trinken, vor allem in bestimmten Lebensabschnitten. Für alle, die nicht auf Alkohol verzichten wollen oder können gilt: Weniger ist besser.

Einordnung in den gesellschaftlichen Kontext

Alkoholkonsum ist in der Schweiz gesellschaftlich verbreitet und kulturell verankert. Die neueste Forschung lässt jedoch keinen Zweifel an den gesundheitlichen und volkswirtschaftlichen Auswirkungen. Es braucht deshalb eine differenzierte Diskussion über Prävention und Rahmenbedingungen, denn Alkoholkonsum liegt nicht ausschliesslich in der Verantwortung des Einzelnen.
Ein weiterer Bericht der EKSN wird in der zweiten Jahreshälfte 2026 erscheinen. Dieser wird die bestehenden strukturellen und gesetzlichen Rahmenbedingungen im Bereich Alkohol systematisch darstellen und im Lichte der wissenschaftlichen Erkenntnisse einordnen.

Zu den Dokumenten

EKSN Stellungnahmen und Publikationen: Alkohol

Kontakt:

- Geschäftsstelle der Eidgenössische Kommission für Fragen zu Sucht und Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (EKSN)
  office@eksn.admin.ch

Bern, 2. März 2026