

Was macht Alkohol im Körper alles kaputt?

Neben Lebererkrankungen können beispielsweise Entzündungen im Magen-Darmtrakt sowie Krebserkrankungen die Folge sein. Auch das Herz-Kreislauf-System kann betroffen sein, mit Folgen wie Bluthochdruck oder Herzrhythmusstörungen. Weiterhin kann es zu Nervenschädigungen kommen, beispielsweise im Gehirn.

Viele Krankheiten entstehen durch Alkoholkonsum. Zu den gesundheitlichen Folgen gehören u.a. **Erkrankungen der Leber, der Bauchspeicheldrüse, des Herzens sowie des zentralen und peripheren Nervensystems und der Muskulatur**. Alkohol gehört zu den „Top Ten“ aller Stoffe, die Krebs auslösen.

Das Ergebnis: Wer am Abend Alkohol trinkt, **wacht spätestens in der zweiten Nachthälfte häufiger auf oder schläft unruhiger. Das kann langfristig das Risiko für Erkrankungen wie Diabetes oder Depressionen erhöhen⁴.**

Weitere Erkrankungen:

- Leberzirrhose
- Chronische Entzündung der Bauchspeicheldrüse (Pankreatitis)
- Geschwülbildung; bösartige Tumore in Mundhöhle, Rachenhöhle, Kehlkopf, Speiseröhre, Brust, Darm und Magen
- Alkoholbedingte Organschäden, da infolge Schleimhautverletzungen die Durchlässigkeit für bakterielle Gifte erhöht wird

Welche Organe werden am häufigsten durch chronischen Alkoholkonsum geschädigt? **Leber**

am meisten betroffen, da sie bis zu 95 % des Alkohols abbauen muss; Folgen sind: Fettleber, Leberentzündung, [Leberzirrhose](#)

Gehirn

Hirnzellen sterben ab, bei einem Vollrausch mehrere tausend; geistige Leistungsfähigkeit sinkt, Depressionen, [Korsakow-Syndrom](#)

Periphere Nervenzellen

Erkrankung des peripheren Nervensystems, z. B. in den Beinen; Folge: Lähmungen, Gangstörungen ([Polyneuropathie](#))

Bauchspeicheldrüse

akute und chronische Entzündung (Pankreatitis); gestörte Insulinproduktion führt zu Diabetes

Niere und Lunge

chronische Entzündungen

Schwangerschaft

schwerwiegende Missbildungen des Ungeborenen ([fetales Alkoholsyndrom](#))

Herz

Herzmuskelerkrankung und -verfettung, wodurch die Pumpkraft verringert wird (Myokardiopathie); Herzrhythmusstörungen, Durchblutungsstörungen

Haut

Pickel und Ekzeme, Haut wirkt teigig und gealtert

Mund und Rachen

Krebserkrankungen

Speiseröhre

Krampfadern; wenn es zu Blutungen kommt, lassen sie sich kaum noch stillen

Magen

Magenschleimhautentzündung

Sex

Störungen der sexuellen Funktion, Impotenz

Ab welcher Alkoholmenge kann sich das Risiko negativer Folgen erhöhen? Riskanter Konsum

Auch in kleinen Mengen ist der Konsum von Alkohol nicht völlig risikofrei. Als riskanter Alkoholkonsum wird eine Trinkmenge bezeichnet, bei der langfristig mit schweren gesundheitlichen Schäden zu rechnen ist. Das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) gibt im Alkoholatlas 2022 nachfolgende Grenzwerte für einen riskanten Alkoholkonsum an. Diese dienen zur groben Orientierung und gelten nur für gesunde Erwachsene. Sie beziehen sich nicht auf schwangere Frauen oder Menschen mit einer Erkrankung. Ein riskanter Alkoholkonsum liegt demnach vor, wenn

- Frauen täglich mehr als 10 Gramm reinen Alkohol trinken,
- Männer täglich mehr als 20 Gramm reinen Alkohol trinken.

Außerdem wird empfohlen, an nicht mehr als fünf Tagen pro Woche Alkohol zu trinken, damit man sich nicht daran gewöhnt.

Wie viel Alkohol enthalten Bier, Wein, Sekt und Schnaps?*



Quelle: Lange et al. (2016) (eigene Umrechnung)

© Stiftung Gesundheitswissen 2025