



### 8. Forderungen der Verbraucherzentralen: Mehr Aufklärung – weniger Werbung

- **Tatsache ist**, dass bei der Alkoholwerbung mögliche Gesundheitsschäden fahrlässig verschwiegen werden. **Wir fordern** eine drastische Einschränkung der Alkoholwerbung sowie verstärkte Informationen und wesentlich mehr Gesundheitsaufklärung. Dieser Warnhinweis muss vorgeschrieben werden: „Regelmäßiger Alkoholkonsum gefährdet Ihre Gesundheit.“ Alkoholwerbung darf sich nicht an Jugendliche richten. Alkoholranke brauchen dringend eine bessere Lobby. Die häufig verharmlosende Darstellung des Alkoholismus in unserer Gesellschaft ist unverantwortlich. Selbsthilfegruppen müssen stärker unterstützt werden.
- **Tatsache ist**, dass bei lose verkauften Lebensmitteln, in Restaurants oder Kantinen eine Kennzeichnung des Alkoholgehaltes fehlt. **Wir fordern** eine deutliche Kenntlichmachung des Alkoholgehaltes auch bei unverpackten Lebensmitteln. Gerichte, die Alkohol enthalten, sollten auf der Speisekarte entsprechend gekennzeichnet werden.
- **Tatsache ist**, dass der Alkoholgehalt in Getränken erst ab 1,2 Vol.-% auf dem Etikett angegeben werden muss. **Wir fordern** eine generelle Kennzeichnung ab Alkoholgehalten von 0,5 Vol.-% bzw. Gew.-% in Getränken und Lebensmitteln. Der Nährwert von Alkohol sollte im Rahmen der Nährwertkennzeichnung ebenfalls angegeben werden.
- **Tatsache ist**, dass in einigen Lokalen noch immer alkoholische Getränke preisgünstiger angeboten werden als alkoholfreie. **Wir fordern**, dass in allen Lokalen das Gaststättengesetz eingehalten werden muss. Danach darf Alkohol nicht preiswerter als mindestens ein alkoholfreies Getränk angeboten werden. Dabei müssen sich die Preise auf die gleiche Flüssigkeitsmenge beziehen.
- **Tatsache ist**, dass bei Abgabe und Verkauf von Alkohol immer wieder das Jugendschutzgesetz umgangen wird. **Wir fordern** häufigere und stärkere Kontrollen der Einhaltung von Jugendschutzbestimmungen und des Gaststättengesetzes. **Wir fordern** generell, dass alkoholische Getränke grundsätzlich nur an Erwachsene ab 18 Jahren abgegeben werden.

### 6. Alkohol in Stärkungsmitteln: Kein Gläschen in Ehren?

Beispiele für Mittel gegen „Alterserscheinungen“ oder „Stärkungspräparate“	Das kann darin enthalten sein: Alkohol % vol
_____ Melissengeist	79
_____ Lecithin Tonikum	16
_____ Ginseng Tropfen	17

### 5. Alkohol in Medikamenten: Steter Tropfen höhlt den Stein?

Beispiele für Arzneimittel mit Alkohol	Das kann darin enthalten sein: Alkohol % vol
_____ Hustentropfen	1 – 50
_____ Hustensaft	1 – 40
_____ Beruhigungstropfen	50 – 65
Mittel zur Stärkung der Abwehr	13 – 33
_____ Mund- und Rachenmittel	1 – 80

Mitunter verschreiben selbst Ärzte alkoholabhängigen Personen Medikamente mit Alkohol! Achten Sie daher auf die Kennzeichnungen und Warnhinweise. Ab einer Menge von 0,05 g Alkohol pro Einzeldosis in Medikamenten muss dies angegeben werden.

Beispiel für einen Warnhinweis in der Packungsbeilage: „Dieses Arzneimittel enthält ... Vol.-% Alkohol. Bei Beachtung der Dosierungsanleitung werden bei jeder Einnahme bis zu ... Gramm Alkohol zugeführt. Dieses Arzneimittel darf nicht angewendet werden bei Leberkranken, Alkoholkranken, Epileptikern, Hirngeschädigten, Schwangeren und Kindern. Die Wirkung anderer Arzneimittel kann beeinträchtigt oder verstärkt werden. Im Straßenverkehr und bei der Bedienung von Maschinen kann das Reaktionsvermögen beeinträchtigt werden.“

### 4. Alkohol in Getränken: Sekt oder Selters?

Alkohol in Getränken muss leider nur dann auf dem Etikett gekennzeichnet werden, wenn der Gehalt mehr als 1,2 Vol.-% beträgt. Getränke, die weniger als 0,5 Vol.-% enthalten, dürfen als „alkoholfrei“ beworben werden. Der vorhandene Alkoholgehalt ist in Volumenprozenten anzugeben. Die Kennzeichnung erfolgt durch die Angabe „% vol“, dieser Angabe kann das Wort „Alkohol“ oder die Abkürzung „alc.“ vorangestellt werden.

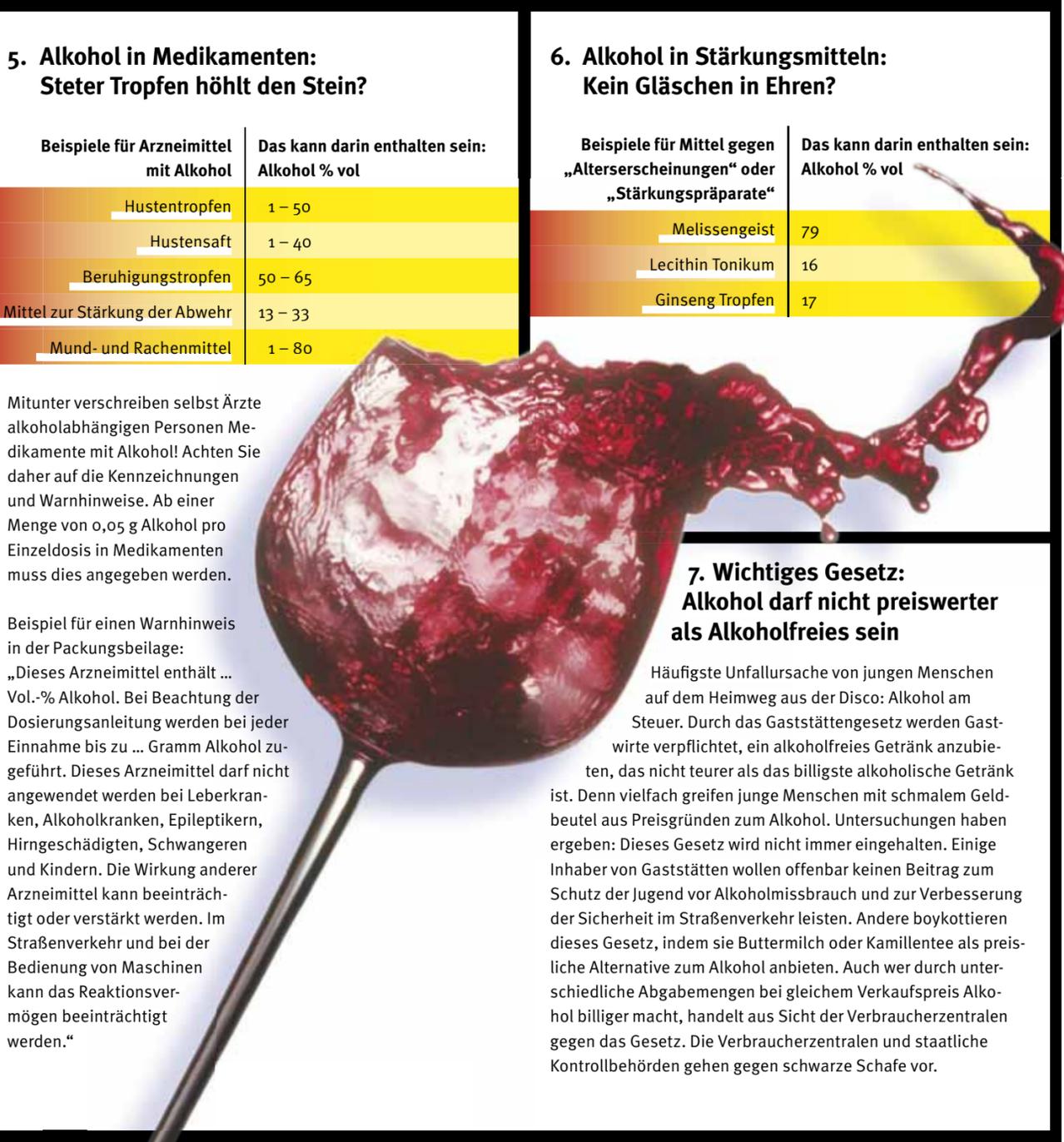
Beispiele für Getränke mit und ohne Alkohol	Das kann darin enthalten sein: Alkohol % vol
_____ „Alkoholfreie“ Biere	0,03 – 0,5
_____ „Alkoholfreies“ Bier	höchstens 1,5
_____ Biermischgetränke, z. B. „Radler“	2 – 3
_____ Malzbier	0,3 – 1,4
_____ Diätbier (Diabetiker)	3,5 – 4,6
_____ Vollbier (Pils, Export, Lager, Märzen)	3,5 – 4,6
_____ Starkbier (Bock, Doppelbock, Eisbock)	> 5
_____ „Alkoholfreier“ Wein	höchstens 0,5
_____ Wein	8 – 12
_____ Sekt, Prosecco	8 – 12
_____ Alcopops	4 – 6
_____ Alcopops in Pulver	etwa 4,8

**Problematisch:** Durch süße Zutaten wird der Alkoholgeschmack in Mischgetränken und Alcopops überdeckt und damit der Alkoholgehalt häufig nicht wahrgenommen.

#### Das haben wir gefunden:

Lebensmittel	Beispiele für Lebensmittel mit Alkohol	Das haben wir gefunden:
_____ Speiseeis	Creme-Trüffel-Eis, Marzipan-Eis, Likör-Eis, Schokoladen-Eis, Eis-Mousse	Amaretto, Eierlikör, Mandellikör, Rum
_____ Süßigkeiten	Cremschnitten, Pralinen, Rumkugeln, Ostereier, Trüffel, Weihnachtsartikel und sonstige gefüllte Schokoladenartikel, Marzipanbrot und sonstige Spezialitäten aus Marzipan, Weingummi, Traubenschokolade	Champagner, Rum, Marc de Champagne, Williams Birnenbrand, Arrak, Weinbrand, Kirschwasser, Calvados, Ethylalkohol, Liköre aller Art
_____ Konfitürespezialitäten	Herrenkonfitüre, Zwetschgenkonfitüre, Erdbeerkonfitüre, Schwarzkirschkonfitüre, Orangenmarmelade	Whisky, Rum, Champagner, Kirschwasser, Sherry
_____ Süßspeisen	Cremspeisen, Tiramisu	Rotwein, Weißwein, Rum, Eierlikör, Amaretto, Weinbrand, Mandellikör
Kuchen, Kleingebäck, Torten, Gebäckschnitten	Schwarzwälder Kirschtorte, Dresdner Stollen, Gewürzkuchen, Baumkuchenkonfekt, Früchtekuchen, Rührkuchen mit Marzipan	Kirschwasser, Rum, Grand Marnier, Weinbrand, Alkohol
_____ Suppen	Ochsenchwanzsuppe, Geflügelcremesuppe, Pfifferlingcremesuppe, Linsensuppe, Krebsrahmsuppe, Hummersuppe, Forellencremesuppe, Nordischer Fischtopf, Diätsuppen	Weinbrand, Sherry, Madeira, Rotwein, Weißwein
_____ Soßen/Fonds	Cocktailsoße, Salatdressing, Hummer Fond, Wild Fond, Chinesische Szechuansoße, Morchelrahmsauce, Käsesauce	Gin, Weinbrand, Sherry, Cognac, Rotwein, Weißwein, Whisky
_____ Fleischgerichte	Königsberger Klopse, Ragout fin, Rindfleisch Burgunder Art, Hühnerfrikassee, Entenfleisch mit Bouillon-Kartoffeln, Kasseler Schulterbraten, Rinderroulade, Putengeschnetzeltes, Sauerbraten in Soße	Weißwein, Rotwein, Dessertwein
_____ Fischgerichte	Skandinavische Heringshappen, Lachsfilet in Soße, Seehecht in Dillsoße	Sherry, Weißwein
_____ Gemüse (in Dosen)	Weinkraut/Sauerkraut, Champagnerkraut	Wein, Champagner
_____ Käsegerichte	Käsefondue, Frischkäse	Weißwein, Kirschwasser, Rum
_____ Aromen	Vanille-Aroma, Rosenwasser	Ethanol (Alkohol)

(Aktuelle Marktbegehung 07/2007)



## 1. Alkoholhaltige Lebensmittel: Prost allerseits?

Viele Lebensmittel wie Fertiggerichte, Soßen, Desserts und Cremeschnitten können Alkohol enthalten. Meistens ist deren Alkoholgehalt so gering, dass eine körperliche Wirkung ausgeschlossen werden kann. Für alkoholranke Menschen, die „trocken“ sind, bergen sie jedoch die Gefahr eines Rückfalls in sich: Wenn Alkoholgeschmack oder der Geruch alkoholischer Essenzen, zum Beispiel von Rumaroma, wahrnehmbar sind, kann die Verbindung zum Alkoholgenuss wieder hergestellt werden. Kinder sollten nicht frühzeitig an Alkoholgeschmack gewöhnt werden, denn damit wird die Hemmschwelle zum Ausprobieren von „richtigem“ Alkohol herabgesetzt.

### Alkohol in Zahlen

- Durchschnittlich 10 Liter reinen Alkohol trinkt jeder Deutsche im Jahr.
- Über 2.200 alkoholgeschädigte Kinder (mit Fehlbildungen und Hirnschäden) werden während eines Jahres geboren.
- Über 30.000 Menschen sterben jährlich an den Folgen von übermäßigem Alkoholkonsum.
- Etwa 1,6 Millionen Menschen gelten als alkoholabhängig.
- Mehr als 10 Millionen Menschen in Deutschland konsumieren Alkohol in gesundheitlich riskanter Form und überschreiten regelmäßig die empfohlenen Konsumgrenzen.
- 10 Prozent der 12- bis 15-Jährigen und bereits 43 Prozent der 16- bis 17-Jährigen trinken mindestens einmal pro Woche ein alkoholisches Getränk. Das sind insgesamt 22 Prozent der Jugendlichen (2007) in der Altersgruppe von 12 bis 17 Jahren, die regelmäßig Alkohol konsumieren.
- 26 Prozent der Jugendlichen (2007, Altersgruppe 12 bis 17 Jahre) geben an, exzessiv mehr als fünf alkoholische Getränke an einem Tag innerhalb des letzten Monats hintereinander konsumiert zu haben (binge drinking; „Kampfrinken“; „Flatratesaufen“).
- Etwa 564 Millionen Euro werden jährlich (2005) für Alkoholwerbung ausgegeben.
- Die alkoholbedingten Krankheitskosten betragen jährlich 21 Milliarden Euro.

(Quellen: Drogenbericht 2007; Studie „Alkoholkonsum der Jugendlichen in Deutschland 2004–2007“ der BzgA; Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V.)

## 2. Volle Pulle: Wieviel Alkohol ist gefährlich?

Zur Geselligkeit, Lebensfreude oder zur Esskultur gehört für viele ein guter Tropfen dazu. Ein moderater Alkoholkonsum ist für gesunde Erwachsene auch nicht gefährlich, größere Mengen dagegen schon, vor allem, wenn sie regelmäßig getrunken werden.

**Alkohol ist ein Genussmittel!**

Ob Alkohol dem Gesunden schadet, ist abhängig von folgenden Faktoren:

- **Lebensalter:** Kinder und Jugendliche sind wesentlich empfindlicher und Sucht gefährdeter, unter 16 Jahren sollten sie möglichst noch keinen Alkohol trinken.
- **Gesundheitlicher Zustand:** Bei Erkrankungen wie Diabetes, Gicht, inneren Entzündungen, Hepatitis, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen oder Magen-Darm-Krankheiten belastet Alkohol den Stoffwechsel zusätzlich.
- **Medikamenteneinnahme:** Achtung, negative Wechselwirkungen sind häufig!
- **Seelische Verfassung:** Bei Problemen und psychischen Belastungen ist die Suchtgefahr erhöht, bei Familien mit Suchtkranken können auch die anderen direkten Angehörigen verstärkt gefährdet sein.
- **Geschlecht:** Frauen vertragen weniger Alkohol.
- **Schwangerschaft:** unheilbare Schäden beim Embryo.

Alkohol hat auf nahezu alle Gewebe des menschlichen Körpers negative Auswirkungen. Dabei existiert kein konkreter oberer Wert für eine tolerierbare tägliche Alkoholzufuhr, bei dem es noch nicht zu gesundheitlichen Schäden kommt. Man geht heute davon aus, dass 10–12 Gramm reiner Alkohol pro Tag (das entspricht 1/8 Liter Wein oder 1/4 Liter Bier) für Frauen bzw. 20–24 Gramm reiner Alkohol pro Tag für einen Mann (zum Beispiel in drei Schnäpsen, 1/2 Liter Bier oder 1/4 Liter Wein) dem gesunden Körper nicht schaden.

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, den täglichen Alkoholkonsum auf 7 Gramm einzuschränken und in der Schwangerschaft oder in Risikosituationen, beispielsweise einer Medikamenteneinnahme, oder auch im Straßenverkehr keinen Alkohol zu konsumieren.

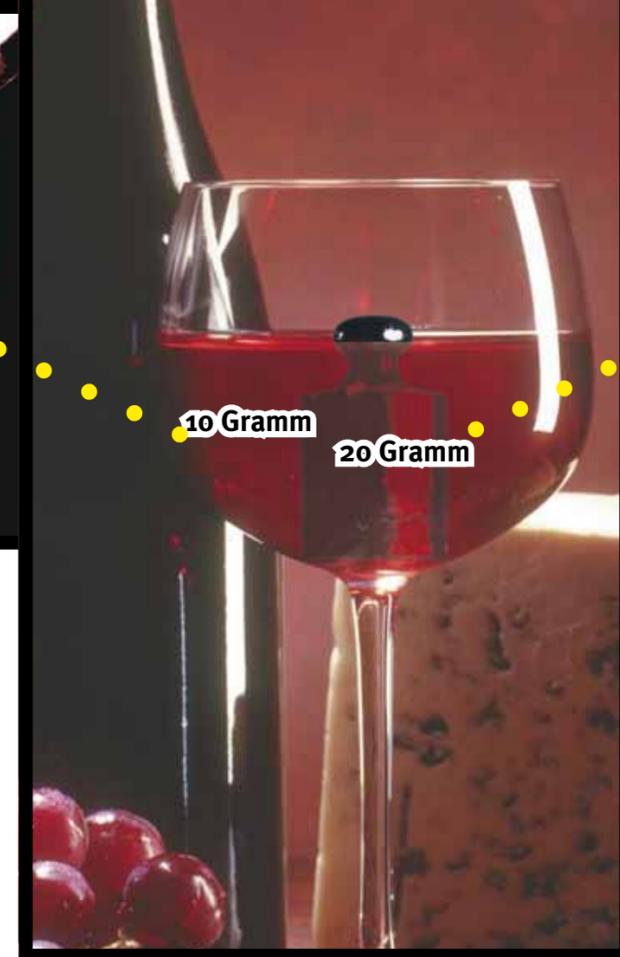
Außerdem ist es empfehlenswert, den Körper, insbesondere die Leber, zwischendurch immer wieder zu „entlasten“,

- beispielsweise einige Tage in der Woche keinen Alkohol trinken,
- eine Woche im Monat auf Alkohol verzichten,
- eine „Alkohol-Fastzeit“ einlegen, zum Beispiel „sechs Wochen ohne“!

Wenn Frauen über mehrere Jahre täglich und regelmäßig mehr als 10 Gramm reinen Alkohol trinken (Männer mehr als 20 Gramm), kann eine Abhängigkeit eintreten. Gesundheitsschäden sind dann nicht mehr auszuschließen.

### So kann Alkohol den Körper schädigen:

- Leberschäden (Leberzirrhose [Zerstörung des Lebergewebes], Fettleber, Alkoholhepatitis).
- Magenschleimhautentzündungen (Gastritis).
- Entzündung der Bauchspeicheldrüse (Pankreatitis).
- Erhöhtes Risiko, an Krebs zu erkranken. Betroffen sind dann vor allem Speiseröhre, Magen-Darmtrakt, Bauchspeicheldrüse, weibliche Brust, Leber.
- Schädigung der Nervenbahnen (Polyneuropathie).
- Hirnschäden (Hirnthrophie) mit Wesensveränderungen bis zur Demenz.



- Schädigung des Herz-Kreislaufsystems bis hin zum Schlaganfall und/oder Herzversagen.
- Epileptische Anfälle.
- Gesteigerte Unfallgefahr durch schlechte Konzentrationsfähigkeit und herabgesetztes Reaktionsvermögen.
- Soziale Einsamkeit.
- Im Rahmen einer kalorien- und fettreichen Ernährung ist Alkoholkonsum ein Risikofaktor der Fettsucht.

- Mangelernährung, wenn Alkohol anstelle der Mahlzeiten eingenommen wird: Längerer Alkoholkonsum schädigt unter anderem die Dünndarmschleimhaut. Somit werden weniger Nährstoffe vom Körper aufgenommen.
- Alkoholkonsum in der Schwangerschaft begünstigt körperliche und geistige Entwicklungsstörungen des Ungeborenen.

**Nehmen Sie Suchtgefahren ernst. Bieten Sie Kindern oder alkoholgefährdeten Freunden auch zu Hause keine Getränke oder Lebensmittel an, die alkoholhaltig sind.**

## 3. Aufgespürt: Alkohol in Lebensmitteln

Wenn Alkohol in Lebensmitteln vorkommt, zum Beispiel als Wein oder Rum, muss das auf der Verpackung in der Zutatenliste angegeben sein. Alkohol kann auch als Äthanol, Ethanol oder Ethylalkohol gekennzeichnet werden. Es lohnt sich daher, kritisch auf das „Kleingedruckte“ zu achten.

### Die Alkohol-Falle: Kennzeichnungslücken bestehen bei

- lose verkauften Lebensmitteln, zum Beispiel Schwarzwälder Kirschtorte beim Bäcker oder Eisbecher im Café, Wurst, Käse und Feinkostsalaten,
- Gerichten in Restaurants und Kantinen, unter anderem Soßen, flambierten Gerichten oder Obstsalaten,
- Süßwaren wie Marzipanprodukten oder Pralinen,
- Kleinverpackungen, zum Beispiel Ostereiern mit Füllung oder kleinen Portionsverpackungen für Konfitüre,
- Fruchtauszügen oder Aromen mit Alkohol als Lösungsmittel, Kennzeichnung „enthält Aroma“.

Wenn nicht deutlich erkennbar ist, ob Alkohol enthalten ist (Beispiel: „Herrentorte“), fragen Sie in Restaurants oder in Ihrer Kantine kritisch nach, ob Alkohol im Essen enthalten ist. Schreiben Sie die Hersteller an, deren Produkte nach Alkohol schmecken, die aber den Alkoholgehalt auf der Verpackung verschweigen.

Bestimmte Lebensmittel enthalten naturgegeben Alkohol. Dazu gehören zum Beispiel:

- Kefir oder Kombucha (diese Getränke enthalten Pilze, die Alkohol produzieren). Kefir enthält mindestens 0,05 Vol.-% Alkohol, Kombucha liegt bei etwa 0,5 Vol.-%, das entspricht ungefähr 4 Gramm Alkohol\* pro Liter.

- Naturtrübe Fruchtsäfte (Hefen können den Fruchtzucker zu Alkohol vergären): 0,36 Vol.-% (bis zu 3 Gramm Alkohol pro Liter).
- Obst-, Branntwein- und Weinessig (Essigsäurebakterien wandeln den Alkohol aus alkoholhaltigen Flüssigkeiten in Essigsäure um). Im Allgemeinen enthält Essig Restalkoholgehalte von 0,2 Vol.-% [0,03 Gramm Alkohol pro Esslöffel (15 Milliliter)] bis zu 1,5 Vol.-%, unter anderem in Balsamessig.

\*Alkohol hat ein spezifisches Gewicht von 0,79 g/cm<sup>3</sup>, das bei der Umrechnung von Volumen- in Gewichtsprozent berücksichtigt werden muss: Alkohol (Vol.-%) x 0,79 g/cm<sup>3</sup> = Alkohol (Gew.-%)

### Für Kinder sind diese Produkte gesundheitlich unbedenklich.

Überdies existiert

- keine geschmackliche Erinnerung an Alkoholika,
- keine bewusste Aufnahme von Alkohol,
- keine Bindung zum Alkoholgenuss.

Deshalb sehen auch viele alkoholranke Menschen in diesen natürlichen geringen Alkoholgehalten keine Rückfallgefahr.

**Es gibt jedoch Betroffene, die auch bei diesen Getränken und Lebensmitteln Rückfälle befürchten. Diese sollten dann die oben genannten Produkte meiden.**

**Impressum**  
Stand: Dezember 2007  
© Herausgeber:  
Verbraucherzentrale  
Baden-Württemberg e.V.  
Text: Silke Schwartau,  
Christiane Manthey  
Redaktion: Ursula Ferschel  
Grafik: Reiner Hoch  
DTP: Bernhard Bausch  
Bilder: pixelio.de

Gefördert mit Mitteln des  
Bundesministeriums für  
Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

