

# ALKOHOL UND KREBS

## ÜBERBLICK ÜBER DEN AKTUELLEN KENNTNISSTAND UND DIE LAGE IN DER SCHWEIZ

### NCD

Nationale Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (Strategie NCD 2017–2024)  
[www.bag.admin.ch/ncd](http://www.bag.admin.ch/ncd)

### SUCHT

Nationale Strategie Sucht 2017–2024  
[www.bag.admin.ch/sucht](http://www.bag.admin.ch/sucht)

**Jeder Alkoholkonsum kann Gesundheitsrisiken bergen.**

**Alkoholkonsum wird mit mindestens sieben Krebsarten in Verbindung gebracht.**

**Der gleichzeitige Konsum von Tabak und Alkohol vervielfacht das Krebsrisiko.**

**Alkoholbedingte Krebserkrankungen sind vermeidbar.**

Alkoholkonsum steht mit über 200 Krankheiten in Zusammenhang. Das Risiko steigt mit der Häufigkeit und der konsumierten Menge.

Laut Schätzungen ist Alkohol nach Tabak weltweit der zweitwichtigste Risikofaktor für Krebs.

Im Jahr 2020 wurden weltweit mehr als 740 000 Krebsfälle<sup>(1)</sup>, also einer von 25, durch Alkoholkonsum verursacht. Männer sind stärker betroffen als Frauen.

Die Schweizer Bevölkerung hat in der Regel sehr gute Kenntnisse über alkoholbedingte Krankheiten. Eine Ausnahme bildet jedoch Krebs, dessen Zusammenhang mit Alkoholkonsum deutlich weniger bekannt ist.

In der Schweiz sterben jeden Tag eine Frau und mehr als drei Männer an den Folgen ihres Alkoholkonsums. Krebs ist die häufigste alkoholbedingte Todesursache in der Altersgruppe der 15- bis 74-Jährigen.





Dieses Themenheft soll einen Überblick über die aktuellen Kenntnisse zum Zusammenhang zwischen Alkohol und Krebs geben, mit einem Schwerpunkt auf den für die Schweiz verfügbaren Daten.

## 1. Alkoholkonsum trägt zur Entstehung vieler Krankheiten bei

Alkohol ist eine psychoaktive Substanz, die durch die Gärung von (kohlenhydrathaltigen) Lebensmitteln wie Obst, Getreide oder Kartoffeln gewonnen wird. Der Konsum alkoholischer Getränke wird von der Internationalen Agentur für Krebsforschung (IARC)<sup>1</sup> seit 1988 als krebserregend für den Menschen eingestuft<sup>(2)</sup>. Er trägt zur Entstehung zahlreicher Krankheiten bei. Die langfristigen Auswirkungen eines regelmässigen Konsums betreffen fast alle Organe. Die wichtigsten negativen Auswirkungen sind:

- **Nervensystem:** Angst und depressive Störungen, kognitive Störungen (Demenz durch Atrophie), verschiedene neurologische Störungen, hirnanorganische Schäden;
- **Verdauungssystem:** Pankreatitis, Gastritis, Hepatitis (die zu einer Zirrhose führen kann);
- **Herz-Kreislauf-System:** Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Schlaganfall;
- **Krebserkrankungen:** erhöhtes Risiko für bestimmte Krebsarten, insbesondere Mund-, Rachen-, Kehlkopf-, Speiseröhren-, Darm-, Enddarm-, Leber- und Brustkrebs.

## 2. Fakten zu Alkohol und Krebs

Alkoholkonsum hängt mit dem Auftreten **mehrerer Krebsarten** zusammen.

Die vorliegenden wissenschaftlichen Daten lassen nicht auf einen bestimmten Schwellenwert schliessen, ab dem sich die krebserregende Wirkung von Alkohol im menschlichen Körper zu zeigen beginnt. **Beim Alkoholkonsum lässt sich daher keine gesundheitlich unbedenkliche Menge ermitteln.** Alle Arten von alkoholischen Getränken, einschliesslich Bier, Wein und Spirituosen, können mit der Entstehung von Krebs in Verbindung gebracht werden, wobei Ethanol

der wichtigste krebserregende Inhaltsstoff ist<sup>(3)(4)(5)</sup>. Das Risiko beginnt bereits bei geringem Konsum und steigt mit zunehmenden Mengen rasch an.

Bislang konnte kein verlässlicher Zusammenhang zwischen geringem Alkoholkonsum und einem verminderten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen festgestellt werden. Ebenso spielt Alkoholkonsum eine Rolle bei Suiziden und zahlreichen Unfällen.

### 2.1 Alkoholkonsum wird mit mindestens sieben Krebsarten in Verbindung gebracht

Im Jahr 2020 publizierten das Regionalbüro für Europa der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und die IARC einen Aufruf zu einer besseren Prävention von alkoholbedingtem Krebs<sup>(6)</sup> (siehe auch das dazugehörige [Factsheet](#)), aus dem der folgende Auszug stammt:

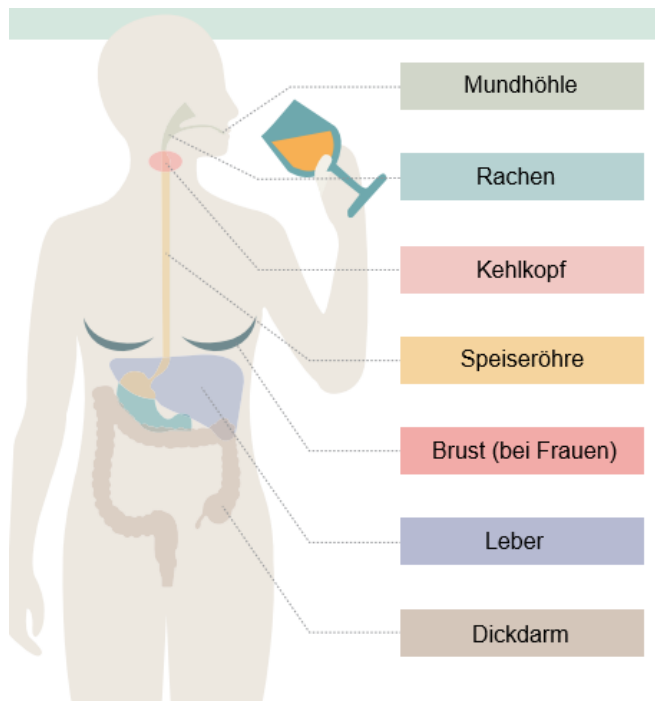
Es gibt überzeugende oder hinreichende Belege dafür, dass der Konsum alkoholischer Getränke das Risiko für folgende Krebsarten erhöht (Abb. 1):

- Mundhöhlenkrebs
- Rachenkrebs
- Kehlkopfkrebs
- Speiseröhrenkrebs
- Brustkrebs (bei Frauen)
- Leberkrebs
- Dickdarmkrebs

<sup>1</sup> Die Internationale Agentur für Krebsforschung (IARC) ist die Fachagentur für Krebs der WHO.



Abbildung 1: Alkoholbedingte Krebsarten



Quelle: WHO (2020)<sup>(6)</sup>

Alkohol kann über drei Hauptmechanismen Krebs verursachen:

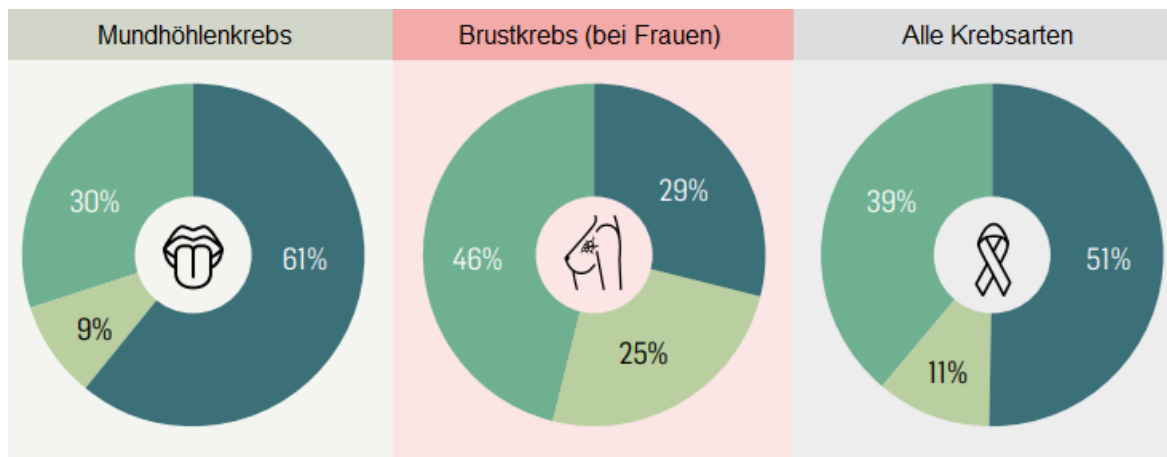
- Alkohol kann unsere Zellen schädigen und sie an der Reparatur dieser Schäden hindern.
- Alkohol stört die chemischen Signale zwischen den Zellen, was zu einer häufigeren Zellteilung führen kann.
- Alkohol begünstigt die Aufnahme schädlicher Chemikalien durch die Zellen in Mund und Rachen.

Alkohol ist jedoch nicht der einzige Risikofaktor für Krebs. Nach neuesten Schätzungen ist er weltweit der zweitwichtigste Risikofaktor nach Tabak und vor Adipositas<sup>(7)</sup>.

### 2.2 Anteil alkoholbedingter Krebsfälle

Im Jahr 2018 war in der Europäischen Region der WHO der Konsum von weniger als zwei Gläsern (unter 20g Reinalkohol) pro Tag für fast **jeden zehnten Fall von alkoholbedingtem Mundhöhlenkrebs** in der Gesamtbevölkerung verantwortlich (Abb. 2)<sup>(6)</sup>.

Abbildung 2: Anteil alkoholbedingter Krebsfälle in der Europäischen Region der WHO nach Krebsart und Alkoholkonsum, 2018



**Moderater Konsum:**  
maximal 2 Gläser oder 20g  
Reinalkohol pro Tag



**Risikoreicher Konsum:**  
3-6 Gläser oder max. 60g  
Reinalkohol pro Tag



**Exzessiver Konsum:**  
sechs Gläser oder 60g  
Reinalkohol oder mehr pro Tag

Quelle: WHO (2020)<sup>(6)</sup>



Unter den Brustkrebsfällen betrifft **ein Viertel** Frauen mit einem Konsum von weniger als zwei Gläsern (unter 20 g Reinalkohol) pro Tag.

Das Krebsrisiko steigt mit zunehmendem Alkoholkonsum erheblich an. **Von allen alkoholbedingten Krebsfällen sind 11 % auf einen Alkoholkonsum von weniger als 20 g Reinalkohol pro Tag zurückzuführen**, also auf einen Konsum, der nicht über eine grosse Flasche Bier (500 ml), zwei Gläser Wein (200 ml) oder 60 ml Spirituosen pro Tag hinausgeht.

Auch ein geringer Alkoholkonsum kann gesundheitliche Folgen haben. Laut einer Studie aus dem Jahr 2021<sup>(8)</sup> waren in Europa mehr als ein Drittel der alkoholbedingten Krebsfälle auf einen Konsum von weniger als einem Standardglas pro Tag zurückzuführen.

### 2.3 Anteil der Todesfälle nach Krebsart

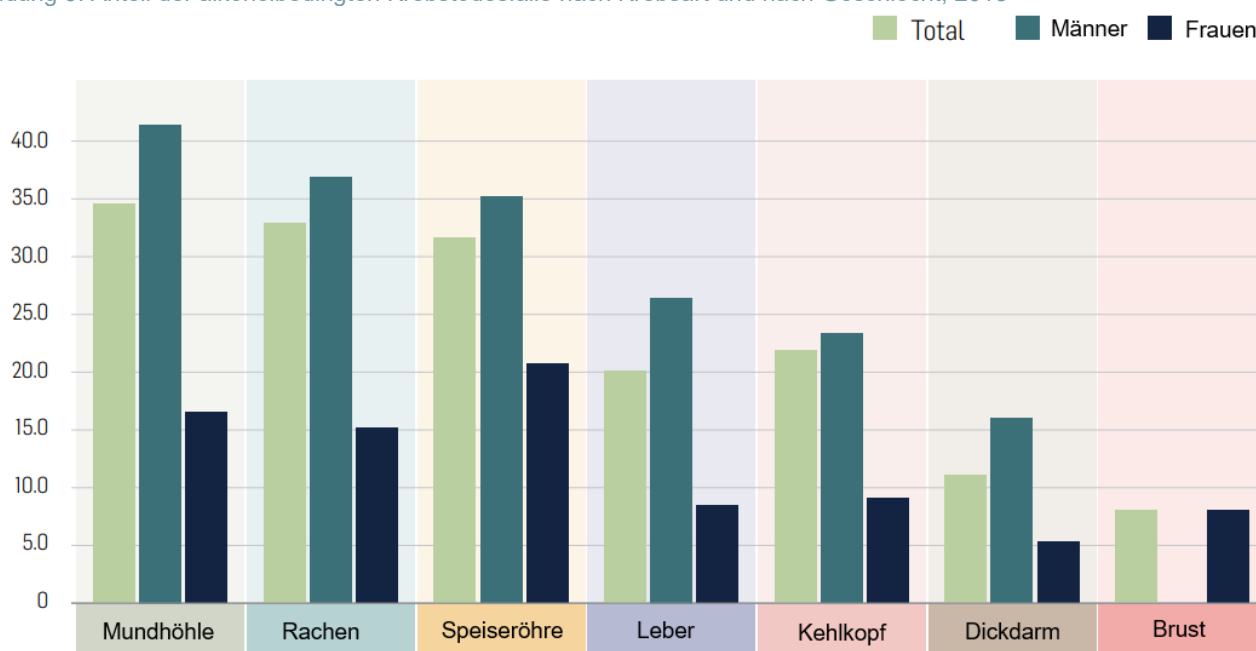
In Europa ist Mundhöhlenkrebs die Krebsart mit dem höchsten Anteil an alkoholbedingten Todesfällen (Abb. 3).

In der Schweiz sind über 50 % der alkoholbedingten Krebstodesfälle bei Frauen auf Brustkrebs zurückzuführen<sup>(9)</sup>. Alkohol ist hier einer von mehreren mitwirkenden Faktoren (Alter, genetische Veranlagung, hormonelle Faktoren usw.).

### 2.4 Kombiniertes Tabak- und Alkoholkonsum vervielfacht das Risiko für bestimmte Krebsarten

Bei Personen, die sowohl Alkohol als auch Tabak konsumieren, besteht **ein höheres Risiko**, an Mundhöhlen-, Rachen-, Kehlkopf- und Speiseröhrenkrebs zu erkranken, als bei Personen, die nur Alkohol oder nur Tabak konsumieren.

Abbildung 3: Anteil der alkoholbedingten Krebstodesfälle nach Krebsart und nach Geschlecht, 2018



Quelle: WHO (2020)<sup>(6)</sup>

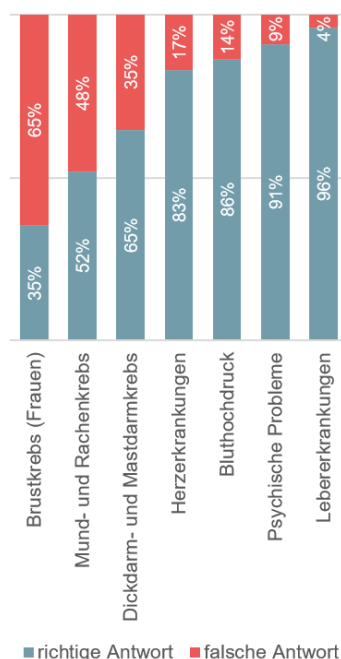


### 3. Wissen der Schweizer Bevölkerung über die gesundheitlichen Auswirkungen von Alkohol

Gemäss der Erhebung Gesundheit und Lifestyle 2022<sup>(10)</sup> hat die Schweizer Bevölkerung in der Regel sehr gute Kenntnisse über alkoholbedingte Krankheiten. Eine Ausnahme bildet jedoch Krebs, dessen Zusammenhang mit Alkoholkonsum deutlich weniger bekannt ist.

Lediglich 35 % der Bevölkerung wissen, dass zwischen Alkoholkonsum und Brustkrebs bei Frauen ein Zusammenhang bestehen kann. Die Auswirkungen auf Mund- und Rachenkrebs (52 %) oder auf Dickdarm- und Mastdarmkrebs (65 %) sind besser bekannt, aber nicht in gleichem Masse wie andere Risiken (Abb. 4).

Abbildung 4: Kenntnisse der Schweizer Bevölkerung über die gesundheitlichen Auswirkungen von Alkohol (richtige Antwort: Ja)



Quelle: Erhebung Gesundheit und Lifestyle 2022<sup>(10)</sup>

### 4. Zahlen in der Schweiz

Alkoholkonsum ist in der Schweiz verbreitet. 2022 gaben 87 % der Männer und 80 % der Frauen (ab 15 Jahren) an, Alkohol zu trinken, und 12 % bzw. 5 % tun dies

täglich, wobei der Trend in den letzten Jahren rückläufig war<sup>(11)</sup>.

16,4 % der Schweizer Bevölkerung weisen einen problematischen Alkoholkonsum auf, trinken also zu viel, zu oft oder unter unpassenden Umständen (während der Schwangerschaft oder Stillzeit, in Situationen besonderer Vulnerabilität, beim Sport, bei der Einnahme von Medikamenten, am Steuer oder vor Erreichen des gesetzlichen Mindestalters)<sup>II</sup>.

Davon weisen einerseits fast **4 % einen chronisch risikoreichen Konsum** auf. Nach den gängigen internationalen Standards beginnt dieser beim Konsum von 2 Standardgläsern pro Tag bei Frauen bzw. 4 Standardgläsern bei Männern. Andererseits **ist der Konsum bei 15 % episodisch risikoreich (Binge Drinking)** mit mindestens 5 Standardgläsern bei Männern und 4 Standardgläsern bei Frauen innerhalb einiger Stunden mindestens einmal pro Monat. Von Binge Drinking sind mehrheitlich Jugendliche und junge Erwachsene betroffen. **Das gilt insbesondere für junge Männer zwischen 15 und 24 Jahren**, denn 31 % von ihnen betranken sich im Jahr 2022 mindestens einmal im Monat.

#### 4.1 Alkoholbedingte Morbidität

Eine Schweizer Studie befasst sich mit den Auswirkungen von Alkohol auf das Auftreten verschiedener nichtübertragbarer Krankheiten, darunter drei Krebsarten (Leber-, Brust- und Darmkrebs)<sup>III</sup>. Die Autorenschaft schätzt, dass mit einem vollständigen Verzicht auf Alkohol bei Männern ein Drittel der Leberzirrhosefälle, 10 % der Schlaganfälle, 8 % der Leberkrebserkrankungen und 7 % der Darmkrebsfälle, bei Frauen ein Viertel der Leberzirrhosefälle, 19 % der Schlaganfälle, 17 % der Leberkrebserkrankungen wie auch 4 % der Brustkrebserkrankungen vermieden werden könnten (Methodik auf Basis der populationsattributablen Fraktionen (PAF)).<sup>(12)</sup>

<sup>II</sup> Auf der Seite [Problematischer Alkoholkonsum](#) des BAG sind die verschiedenen Formen von risikoreichem Alkoholkonsum beschrieben.

<sup>III</sup> Es sind weitere spezifische Studien zur Analyse der alkoholbedingten Krebserkrankungen in der Schweiz erforderlich.



## 4.2 Alkoholbedingte Sterblichkeit

Im Jahr 2017<sup>(9)</sup> starben in der Schweiz rund 1550<sup>V</sup> Personen im Alter von 15 bis 74 Jahren<sup>V</sup> an den Folgen ihres Alkoholkonsums. Das sind etwa 360 Frauen und 1190 Männer, was 5 % aller Todesfälle bei den Frauen und 10 % aller Todesfälle bei den Männern in dieser Altersklasse entspricht. Somit sterben jeden Tag eine Frau und mehr als drei Männer aufgrund ihres Alkoholkonsums. Insgesamt sind 8,4 % aller Todesfälle in der Altersgruppe der 15- bis 74-Jährigen auf Alkohol zurückzuführen.

Krebs ist die häufigste alkoholbedingte Todesursache bei den 15- bis 74-Jährigen (36 %). Die häufigsten alkoholbedingten Krebsarten sind bei Frauen vor allem Brustkrebs (78 Fälle – 51 %), gefolgt von Speiseröhrenkrebs (18 Fälle – 12 %), während bei Männern Mund- und Rachenkrebs (108 Fälle – 26 %), Dickdarm- und Mastdarmkrebs (100 Fälle – 24 %) sowie Speiseröhrenkrebs (98 Fälle – 24 %) an der Spitze stehen.

## 5. Alkohol: Weniger ist besser

Der Stand der Forschung zu Alkoholkonsum und Gesundheit hat sich in den letzten Jahren erheblich weiterentwickelt. Die Eidgenössische Kommission für Fragen zu Sucht und Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (EКСN) hat im März 2026 zwei [neue Berichte](#) veröffentlicht, die sich methodisch mit diesen Faktengrundlagen befassen. **Laut EКСN ist die sinnvollste Einstellung zum Alkoholkonsum: Weniger ist besser.**

Das Bundesamt für Gesundheit begrüsst die Analyse der EКСN als fundierte Zusammenfassung des aktuellen wissenschaftlichen Kenntnisstands und als wichtige Grundlage für Entscheidungstragende, Fachpersonen und die breite Öffentlichkeit.

Weitere Informationen zu Alkoholkonsum, Zahlen und Fakten sowie Alkoholprävention sind auf der Website des BAG zu finden – [Alkoholkonsum in der Schweiz: Zahlen und Fakten](#).

---

<sup>IV</sup> Per Definition sind alle Todesfälle aufgrund einer Krankheit, eines Unfalls oder einer Verletzung mit dem Vermerk «Alkohol» oder «alkoholinduziert» zu 100 % auf Alkohol zurückzuführen (vgl. grau hinterlegte Kategorien in Tabelle 1<sup>(9)(9)</sup>, S. 17). Für alle anderen Todesfälle wurden sogenannte «alkoholbedingte» Anteile gemäss dem «WHO Global Status Report on Alcohol and Health 2018»<sup>(13)</sup> ermittelt. Die Anteile der einzelnen alkoholbedingten Todesursachen wurden mithilfe kontinuierlicher Risikofunktionen nach dem [International Model of Alcohol Harms and Policies](#) (Sherk et al., 2017) berechnet.

<sup>V</sup> Würden Personen ab 75 Jahren berücksichtigt, beliefe sich die Zahl der Todesfälle auf 3542.



## Quellen

- (1) Runggay, H., Shield, K., Charvat, H., Ferrari, P., Sornpaisarn, B., Obot, I, Islami, F., E P P Lemmens, V, Rehm, J & Soerjomataram, I. (2021). Global burden of cancer in 2020 attributable to alcohol consumption: a population-based study. The Lancet Oncology, Volume 22, Issue 8. [\[LINK\]](#)
- (2) IARC (1988) Monographs on the Evaluation of the Carcinogenic Risks to Humans Volume 44. [\[LINK\]](#)
- (3) IARC (2010) Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans. Alcohol consumption and ethyl carbamate. IARC Monogr Eval Carcinog Risks Hum. 96:3–1383. 10. [\[LINK\]](#)
- (4) World Cancer Research Fund International, American Institute for Cancer Research (2018) Diet, nutrition, physical activity and cancer: a global perspective. Continuous Update Project Expert Report. London: World Cancer Research Fund International. [\[LINK\]](#)
- (5) Scottish Health Action on Alcohol Problems (SHAAP) (2019) Alcohol and cancer risks: a guide for health professionals. Edinburgh. [\[LINK\]](#)
- (6) WHO (2020) Alcohol and cancer in the WHO European Region: an appeal for better prevention. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. [\[LINK\]](#)
- (7) GBD 2019 Cancer Risk Factors Collaborators (2022) The global burden of cancer attributable to risk factors, 2010–19: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. The Lancet, Vol. 400. [\[LINK\]](#)
- (8) Rovira P, Rehm J. (2021) Estimation of cancers caused by light to moderate alcohol consumption in the European Union. Eur J Public Health. 31(3):591-596. doi: 10.1093/eurpub/ckaa236. PMID: 33338220. [\[LINK\]](#)
- (9) Gmel G. (2020). Alkoholbedingte Sterblichkeit in der Schweiz im Jahr 2017. Lausanne: Sucht Schweiz. [\[LINK\]](#)
- (10) Bundesamt für Gesundheit (BAG), Website: Erhebung Gesundheit und Lifestyle 2022. [\[LINK\]](#)
- (11) Bundesamt für Statistik (BFS): Schweizerische Gesundheitsbefragung. [\[LINK\]](#)
- (12) Zemp Stutz, E., Ferrari, G. und Schneider, C. (2020). Quantitativer Einfluss verhaltensbezogener Risikofaktoren auf das Auftreten nichtübertragbarer Krankheiten. Zusammenstellung der Evidenzen. Schweizerisches Tropen- und Public Health-Institut, Universität Basel. [\[LINK\]](#)
- (13) WHO (2018), Global status report on alcohol and health 2018. Geneva: World Health Organization. [\[LINK\]](#)



Sind Sie an weiteren zuverlässigen Zahlen zur Sucht oder zu nicht übertragbaren Krankheiten (NCD) in der Schweiz interessiert? Unter [www.monam.ch](http://www.monam.ch) haben Sie einfachen Zugriff auf über 100 Gesundheitsindikatoren, darunter Daten zu Prävalenz, Kosten, Mortalität, Regulierung und Behandlung.

### KONTAKT

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Abteilung Prävention Nichtübertragbarer Krankheiten  
Sektion Wissenschaftliche Grundlagen  
BAGncdGrundlagen@bag.admin.ch

### DATUM

Mai 2026