

# Alkoholfreies Bier - für jeden geeignet?



## *Scharf diskutiert*

und immer wieder auf dem Prüfstand ist die Frage: Wie alkoholfrei ist alkoholfreies Bier wirklich und welche Auswirkungen hat dies auf die vielen alkoholkranken Menschen?

Kann es ohne Probleme getrunken werden oder steckt mehr dahinter?

Dr. Matthias Brecklinghaus,  
Leiter und Chefarzt der Blaukreuz-Fachklinik  
Curt-von-Knobelsdorff-Haus gibt Antworten.



**Blaues Kreuz**

Wege aus der Sucht

# Alkoholfreies Bier - für jeden geeignet?

## Was es mit alkoholfreiem Bier auf sich hat und wie gefährlich es tatsächlich für alkoholranke Menschen ist

In den Medien hat alkoholfreies Bier ein gutes Image. So titelte z. B. die VdK-Zeitung (die Zeitung des Sozialverbandes Deutschland; eine Organisation, die sicher nicht in Verdacht steht, mit der alkoholproduzierenden Industrie gemeinsame Sache zu machen): „Alkoholfreies Bier – ein idealer Durstlöcher!“ Anders in den Abstinenzverbänden, den Selbsthilfegruppen alkoholabhängiger Menschen oder in den Suchtkliniken. Hier wird alkoholfreies Bier eher als Wolf im Schafspelz gesehen und es wird dort vor den Gefahren eines Rückfalls durch alkoholfreies Bier gewarnt.

Verwirrend und unverständlich für Menschen, die gerade zur Einsicht gekommen sind, ein Alkoholproblem zu haben und anfangen, sich kritisch damit auseinanderzusetzen. Sie suchen nach einer einfachen und naheliegenden Antwort auf ihr Problem: und das könnte doch der Konsum alkoholfreien Bieres sein.

Malen die Abstinenzler da nicht den Teufel an die Wand, wenn sie vor Rückfällen durch alkoholfreies Bier warnen? Sind sie mit ihrer Haltung nicht irgendwie Spielverderber oder Moralapostel? Jetzt zeigt man doch schon Bereitschaft, den Alkohol mal wegzulassen und nur noch alkoholfreies Bier zu trinken und dann haben sie immer noch was zu nörgeln!

In dieser Situation ist es gut, sich zunächst einmal einige Fakten klar zu machen.

### Fakten auf den Tisch

Ein Getränk darf sich nach deutscher Gesetzeslage alkoholfrei nennen, wenn es weniger als 0,5 Volumenprozent Alkohol enthält. Mit anderen Worten: Alkoholfreies Bier muss nicht wirklich alkoholfrei sein, sondern darf ein wenig Alkohol enthalten, nämlich maximal 0,5 Volumenprozent. In den deutschen alkoholfreien Bieren sind durchschnittlich 0,35 Volumenprozent Alkohol enthalten. Das ist weniger als ein Zehntel der Menge, die ein „normales“ Bier (ca. 5 Volumenprozent) enthält. Um also die gleiche Alkoholisierung wie mit einer Flasche „normalem“ Bier zu erreichen, müsste man ca. 14 Flaschen alkoholfreies Bier trinken.

Der Konsum alkoholfreien Bieres ist in den letzten Jahren zunehmend in Mode gekommen. Zugleich sind die Verbraucher angesichts des möglichen geringen Alkoholgehaltes aber auch skeptisch geworden und der alkoholproduzierenden Industrie wurde mangelnde Transparenz und Irreführung des Verbrauchers vorgeworfen. Daher haben sich manche Brauereien in den letzten Jahren darum bemüht, alkoholfreie Biere auf den Markt zu bringen, die tatsächlich absolut keinen Alkohol mehr enthalten.

Diese Tatsache wird dann meist auch gezielt beworben, z. B. mit dem Slogan oder einem Etiketten-Aufdruck „0,0 Prozent Alkohol“.

Der Marktanteil alkoholfreier Biere ist in den letzten Jahren kontinuierlich angestiegen, so dass inzwischen jedes 20. Bier alkoholfrei ist. Die zunehmende Beliebtheit des alkoholfreien Bieres hat gute Gründe. Schließlich ist es – im Unterschied zu vielen Süßgetränken – gut durstlöschend und enthält vergleichsweise wenige Kalorien, nämlich ca. 100 Kalorien pro ½ Liter. Es ist reich an Mineralien (Natrium, Kalium), Spurenelementen (Eisen, Kupfer, Phosphor, Magnesium, Zink) und Vitaminen (B-Vitamine, Folsäure), die wichtige Funktionen im Stoffwechsel wahrnehmen. Unter Sportlern ist es zudem auch wegen seiner isotonschen Eigenschaften beliebt, womit es dafür sorgt, dass die Inhaltsstoffe des Getränkes dem Körper sofort zur Verfügung stehen und die beim Sport verbrauchten Stoffe schnell wieder zurückgeführt und ausgeglichen werden.

### Immer mehr alkoholfreie Biere auf dem Markt

Das erste alkoholfreie Bier kam in den 1970er Jahren in der Schweiz unter dem Namen „Birell“ auf den Markt. Ab 1987 gab es erstmals auch in Deutschland alkoholfreies Bier der Marke „Clausthaler“ zu kaufen. Bei in den letzten Jahren leicht rückläufigen Verkaufszahlen von alkoholhaltigen Getränken haben sich die Brauereien in Deutschland um eine Erweiterung ihrer Produktpalette bemüht. Neben Light-Bieren und bierhaltigen Mixgetränken mit den fantasievollsten Geschmackskombinationen erobern auch die alkoholfreien Biere immer mehr Marktanteile. Es vergeht kaum eine Woche, in der nicht irgendein neues Produkt angeboten und beworben wird. Dabei haben die Brauereien mit Sicherheit nicht die weitere Erhöhung der eh schon kaum mehr zu überblickenden Auswahl zum Ziel, sondern einzig und allein den Erhalt (oder besser noch die Erhöhung) ihres eigenen Marktanteils.

Wie auch immer man die Geschäftsinteressen der Brauereien bewerten mag: für den Verbraucher ist die Situation – abgesehen von dem zunehmend unübersichtlichen Angebot – gut: Der durchschnittliche Alkoholkonsum in Deutschland sinkt, die Auswahl an Bieren nimmt zu, es gibt jede Menge Alternativen zum „normalen“



Der Marktanteil alkoholfreier Biere ist in den letzten Jahren kontinuierlich angestiegen, so dass inzwischen jedes 20. Bier alkoholfrei ist.

Bier und wer ein dem Namen gerecht werdendes echt alkoholfreies Bier trinken möchte, der findet dies heute in jedem Supermarkt.

## Alkoholprobleme fallen nicht vom Himmel

So gesehen ist alkoholfreies Bier für den „Normal-Verbraucher“ also offenbar tatsächlich recht positiv zu bewerten. Anders fällt die Bewertung jedoch für Menschen aus, die alkoholabhängig sind und aus diesem Grund alkoholfreies Bier trinken möchten. Ihre Hoffnung, dass mit dem Konsum alkoholfreien Bieres ihr Alkoholproblem gelöst sei, stellt sich über kurz oder lang als Illusion heraus. Hierfür sind zwei Gründe verantwortlich:

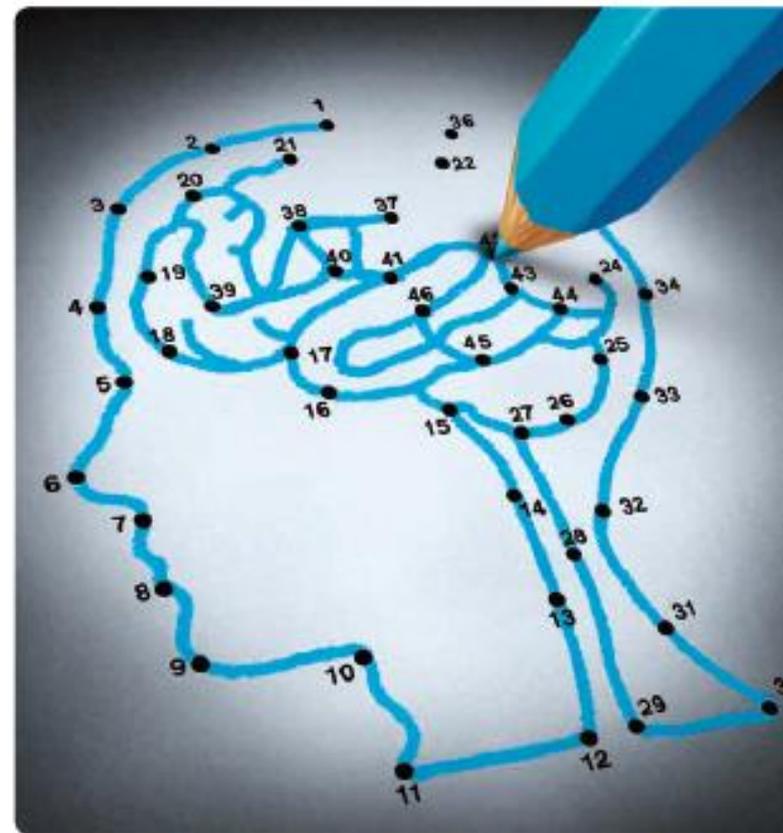
**1.** Alkoholprobleme fallen nicht vom Himmel, sondern haben eine Ursache, eine Geschichte. Daher können sie nicht nachhaltig allein durch Verzicht auf Alkohol überwunden werden. Wer dies versucht, dem mag das eine Zeitlang gelingen. Früher oder später holen ihn jedoch die eigentlichen Ursachen der Abhängigkeit wieder ein. Wer bis dahin keine Strategien erlernt hat, mit den eigentlichen Ursachen anders umzugehen, der wird – aus Mangel an Alternativen – wieder zum gewohnten „Lösungsmittel“ Alkohol greifen.

Um nicht falsch verstanden zu werden: bei einer Alkoholabhängigkeit ist als erster Schritt ein Verzicht auf Alkohol unbedingt geboten und erforderlich. Allerdings kann das nur ein erster Schritt sein. Auf diesen muss zwingend ein zweiter folgen, nämlich die Auseinandersetzung mit den Hintergründen der Suchtentwicklung und daraus folgend die Erarbeitung von Strategien, mit den eigentlichen Ursachen anders umzugehen.

Ein Beispiel soll das illustrieren: Heinz fühlt sich an seinem Arbeitsplatz überfordert, wird den gestiegenen Anforderungen nicht mehr gerecht, kommt abends nicht mehr zur Ruhe, kann nicht mehr abschalten und schläft schlecht. Mit zunehmendem Alkoholkonsum versucht er, dem entgegenzusteuern und entwickelt im Laufe der Zeit eine Alkoholabhängigkeit. Als ihm dies klar wird, versucht er, den Alkohol weg zu lassen. Er scheitert jedoch immer wieder, da er die unbefriedigende Situation am Arbeitsplatz nicht aushält und zu Hause einfach nicht mehr zur Ruhe kommt. Erst, als er durch verschiedene Gespräche versteht, dass er bei den eigentlichen Ursachen und Hintergründen ansetzen muss, spricht er mit seinem Arbeitgeber, der schließlich mit einer anderen Aufgabenteilung einverstanden ist. In seiner Freizeit betreibt Heinz jetzt mehr Sport und kann dadurch auch innerlich leichter abschalten, so dass er auch wieder besser schläft. Jetzt gelingt es ihm auch dauerhaft, den Alkohol weg zu lassen.

## Alkohol hinterlässt Spuren

**2.** Eine Alkoholabhängigkeit hinterlässt Spuren im Gehirn des Betroffenen: das sogenannte Suchtgedächtnis. Dieses Gedächtnis speichert und erinnert nicht nur an alle angenehmen Wirkungen, die der Betroffene durch Alkohol erlebt hat (z. B. die beruhigende oder auch fröhlich machende Wirkung), sondern auch weitere Details, die mit dem Konsum in Verbindung stehen, wie z. B. die Situationen, in denen jemand getrunken hatte, die Art des Getränkes, das Aussehen der Flasche, der Geschmack, etc. Einmal im Suchtgedächtnis verankert kann das erneute Erleben eines solch abgespeicherten Details unerwartet (weil jetzt einmal nicht mit dem Alkoholkonsum im Zusammenhang stehend) ein Verlangen nach Alkohol auslösen.



Alkoholfreies Bier kann das Suchtgedächtnis triggern. Allein schon die Form und Farbe der Flasche können bewirken, Abgespeichertes aus dem Suchtgedächtnis in Erinnerung zu rufen.



Auch hierzu ein Beispiel: Martin hatte früher gerne, regelmäßig und (zu) viel Alkohol getrunken, so dass er schließlich alkoholabhängig geworden war. Meist trank er in geselliger Runde in seiner Stammkneipe, in der aus einer Jukebox die damaligen Hits ertönten. Er war bereits mehrere Jahre „trocken“, als er durch einen Sterbefall in

der Familie in eine psychische Krise geriet. In dieser Situation hörte er zufällig abends im Radio einen der früheren Kneipen-Hits. Dabei brach plötzlich ein starkes Verlangen nach Alkohol über ihn herein. Noch bevor er sich richtig



klar machte, was da eigentlich mit ihm passierte, besorgte er sich an der nächsten Tankstelle Alkohol und betrank sich. Wie ist das zu erklären? Nun: In seinem Suchtgedächtnis waren die positiven und angenehmen Wirkungen des Alkohols und auch die damit in Verbindung stehenden Erfahrungen und Erlebnisse (Geselligkeit, unter Freunden sein, stimmungsvolle Musik) abgespeichert. Als er im Rahmen der psychischen Krise allein und traurig war, triggerte der Kneipen-Hit von früher sein Suchtgedächtnis und löste das Verlangen nach Alkohol in ihm aus, so als wollte die

eingravierte Erinnerung ihm sagen: „Weißt du noch, wie schön es war, damals in der Kneipe bei deinen Freunden, gute Stimmung, gute Musik; trink dir einen und alles wird wieder so wie damals!“

Fatalerweise sind die durch das Suchtgedächtnis vermittelten psychischen Phänomene sehr machtvoll; manchmal stärker als der Entschluss, keinen Alkohol mehr zu trinken. So ist es zu erklären, dass viele alkoholabhängige Menschen die leidvolle und schwer zu verstehende Erfahrung machen müssen, rückfällig zu werden, obwohl sie ernsthaft und mit ganzem Willen zur Abstinenz entschlossen sind.

## Leidvolle Erfahrungen

Vor diesem Hintergrund ist nun der Konsum alkoholfreien Bieres von alkoholabhängigen Menschen zu bewerten. Das Problem dabei ist nicht so sehr der möglicherweise im Getränk vorhandene geringe Alkoholgehalt. Wenn dem so wäre, dann könnte man alkoholabhängigen Menschen den Konsum von 0,0-Prozent-Alkohol-Bieren empfehlen. Problematisch ist vielmehr die Tatsache, dass alkoholfreies Bier das Suchtgedächtnis triggern kann. Allein schon die Form und Farbe der Flasche können bewirken, Abgespeichertes aus dem Suchtgedächtnis in Erinnerung zu rufen. Hinzu kommen der Geruch und der Geschmack sowie die typischen Situationen, in denen man sonst auch Alkohol

getrunken hat. All diese Faktoren sind bestens dazu geeignet, das Suchtgedächtnis anzusprechen mit der Konsequenz, dass sich ein starkes Verlangen nach „richtigem“ Alkohol breit macht.

Ein Phänomen, das viele Betroffene zunächst nicht glauben können. Es gibt jedoch unzählige Abhängige, die vergeblich versucht haben, mit alkoholfreiem Bier ihre Sucht zu überwinden oder die dachten, dass alkoholfreies Bier ihnen nach einem gewissen Abstand vom Alkohol nun nichts mehr anhaben könnte. Sie haben dabei leidvolle Erfahrungen machen müssen, bis sie schließlich akzeptiert haben, dass auch alkoholfreies Bier tatsächlich einen Rückfall bahnen und auslösen kann – nicht immer gleich bei der ersten Flasche, früher oder später jedoch so gut wie immer.

Somit könnte man etwas zugespitzt zusammenfassen: Alkoholfreies Bier – ein Segen für den „Normal-Verbraucher“, ein Fluch für den Alkoholabhängigen! Oder etwas weniger dramatisch formuliert: Eine schöne Bereicherung des Getränkeangebotes, aber für alkoholabhängige Menschen nicht zu empfehlen.



Dr. Matthias Brecklinghaus  
Leiter und Chefarzt der  
Blaukreuz-Fachklinik  
Curt-von-Knobelsdorff-Haus  
in Radewormwald

Kontakt und Herausgeber:

Blaues Kreuz in Deutschland e.V.  
Schubertstraße 41  
42289 Wuppertal  
Telefon: 0202/62003-0  
E-Mail: [info@blaues-kreuz.de](mailto:info@blaues-kreuz.de)  
Web: [www.blaues-kreuz.de](http://www.blaues-kreuz.de)

 **Blaues Kreuz**  
Wege aus der Sucht



Lieber auf ein Glas Wasser zurückgreifen!