

## **Whitepaper 1 zur Studie "Die Süchte der Deutschen"**

### **Alkohol, Zigaretten, Kaffee – was die Deutschen konsumieren und wie sich ihre Gewohnheiten in der Corona-Krise verändern**

#### 1. Einleitung

#### 2. Konsumverhalten

##### 2.1 Ergebnisse zum Alkoholkonsum

##### 2.2 Ergebnisse zum Zigarettenkonsum

##### 2.3 Ergebnisse zum Kaffeekonsum

#### 3. Veränderungen des Konsumverhaltens in der Pandemie

##### 3.1. Alkohol gegen den Corona-Frust?

##### 3.2 Griff zum Glimmstängel im Corona-Stress?

##### 3.3. Trinken die Deutschen in der Corona-Krise mehr Kaffee?

#### 4. Ängste in der Corona-Krise

#### 5. Fazit

### **1. Einleitung**

Wie steht es um das Suchtverhalten der Deutschen? Und wie verändert es sich in der Corona-Krise? Die Betriebskrankenkasse pronova BKK wollte es genau wissen und führte im Januar 2021 eine bevölkerungsrepräsentative Studie durch. Dafür wurden 1.000 Deutsche ab 18 Jahren online befragt. Der Vergleich mit der Vorgänger-Studie der pronova BKK aus dem Jahr 2017 ermöglicht Rückschlüsse auf Veränderungen. Die Daten zeigen, wie sich der Konsum potenzieller Suchtmittel in den vergangenen Jahren entwickelt hat.

Alkohol, Nikotin, Koffein – für viele gehören sie als Genussmittel zum Alltag. Aber wann werden gelegentliche Freuden zu Gewohnheiten, die sich nicht mehr so leicht abschütteln lassen? Wer ist besonders anfällig für welche Verlockung? Welche Einflüsse hat die Pandemie auf den Konsum? Wie unterscheiden sich Männer und Frauen in ihrem Suchtverhalten? Welche Rolle spielen krisenbedingter Stress und Ängste? Als Krankenkasse ist es die Aufgabe der pronova BKK, für die Menschen da zu sein. Deshalb ist es wichtig zu wissen, wie es den Menschen geht und wo möglicherweise Suchtproblematiken entstehen. Die Studie soll hier mehr Transparenz herstellen und eine Basis für die Planung von Angeboten auf Seiten von Arbeitgebern und Gesundheitsdienstleistern schaffen.

## **2. Konsumverhalten: Alkohol, Zigaretten, Kaffee**

### **2.1 Ergebnisse zum Alkoholkonsum**

#### **Wie häufig trinken die Deutschen Alkohol?**

Vier von zehn Deutschen trinken mindestens einmal pro Woche Alkohol. 16 Prozent sind abstinent: Sie rühren Alkohol nicht an. Knapp ein Viertel trinkt dagegen mehrmals pro Woche. Sechs Prozent greifen sogar täglich zu einem alkoholischen Getränk. Dabei liegt Deutschland im weltweiten wie auch im EU-Vergleich beim Pro-Kopf-Alkoholkonsum seiner Einwohner in der Spitzengruppe. Auf 10,5 Liter reinen Alkohol bringen es die Deutschen laut DHS (Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen) im Schnitt pro Jahr.

Männer neigen eher zum Trinken als Frauen: 50 Prozent der männlichen Befragten konsumieren mindestens einmal die Woche Alkohol, bei den weiblichen Befragten ist dies nur zu 30 Prozent der Fall. Betrachtet man die unterschiedlichen Altersgruppen, zeigt sich, dass die älteren Jahrgänge tendenziell häufiger trinken: Elf Prozent der Deutschen ab 60 Jahren genehmigen sich täglich einen Drink, bei den 18- bis 29-Jährigen tut dies nur ein Prozent der Befragten. Mindestens einmal pro Woche trinken 45 Prozent der über 60-Jährigen, aber nur 26 Prozent der unter 30-Jährigen.

Mit der Bildung nimmt auch der Alkoholkonsum zu: Unter denjenigen, die keine Woche ohne Alkohol erleben, sind besonders viele Akademiker: Jeder Zweite mit

Hochschulabschluss zählt zu den wöchentlichen Konsumenten, jedoch nur gut jeder Vierte ohne oder mit einfachem Schulabschluss.



Abbildung 1 Quelle: Studie pronova BKK "Die Süchte der Deutschen" 2021

## Zu welchen Anlässen trinken die Deutschen?

Alkohol gehört für viele Erwachsene ganz selbstverständlich zum Leben dazu: In jedem dritten engeren Familien- oder Freundeskreis wird öfter mal getrunken, in jedem sechsten manchmal auch ein Glas zu viel.

## Welche gesundheitlichen Folgen erwarten die Deutschen?

Gut die Hälfte der Befragten betrachtet diese Gewohnheiten als gesundheitlich unbedenklich. Lediglich elf Prozent befürchten gesundheitlich schädliche Wirkungen durch feucht-fröhliche Feiern. Ein Viertel ist der Meinung, dass mehr als zwei Gläser pro Tag für Männer kein gesundheitliches Risiko darstellen. Ein Drittel glaubt, dass mehr als ein Glas für Frauen unbedenklich ist.

## Wo sehen die Menschen die Gefahren im Alkohol?

Die Studie zeigt, wo die Menschen die Risiken hauptsächlich sehen: Alkohol am Steuer, übermäßiges Trinken sowie Missbrauch durch Jugendliche werden kritisch gesehen. Um das zu verhindern, werden Sanktionen und Maßnahmen gegen das Trinken von einer breiten Mehrheit in der Bevölkerung befürwortet. 87 Prozent sind für härtere Strafen für Autofahren unter Alkoholeinfluss, 65 Prozent würden es gut finden, wenn die Grenze von aktuell 0,5

auf 0,0 Promille am Steuer abgesenkt würde. 74 Prozent sprechen sich dafür aus, dass Bier, Wein und Sekt nicht mehr an 16- und 17-Jährige ausgeschenkt werden, Schnaps und Hochprozentiges würden 69 Prozent der Befragten lieber erst an Erwachsene ab 21 Jahren verkaufen. Ein abendliches Verkaufsverbot für alkoholische Getränke und ein Alkoholverbot in der Öffentlichkeit würde jeder Zweite begrüßen. Nur die Abgabe von Alkohol ausschließlich in lizenzierten Geschäften lehnt eine Mehrheit der Befragten ab.

Männer sind eher gegen Beschränkungen, Frauen stehen für mehr Restriktionen ein. So sind 90 Prozent der Frauen dafür, Alkohol am Steuer härter zu bestrafen – aber nur 84 Prozent der Männer. 80 Prozent der Frauen, aber nur 69 Prozent der Männer befürworten den Verkauf alkoholischer Getränke erst ab 18 Jahren. 73 Prozent der Frauen und 65 Prozent der Männer sind für Hochprozentiges ab 21 Jahren.

## **2.2 Ergebnisse zum Thema Rauchen**

### **Wie viele Deutsche rauchen?**

Rund ein Drittel der Deutschen raucht regelmäßig. Rund sieben Prozent sind eher Gelegenheitsraucher – sie greifen selten, maximal mehrmals im Monat zur Zigarrette. Wirklich nie rauchen 58 Prozent der Deutschen. Die Zahlen haben sich im Vergleich zur Vorgängerstudie aus dem Jahr 2017 kaum verändert.

Zwischen den Geschlechtern zeigen sich keine großen Unterschiede: Zu den täglichen Rauchern zählen 32 Prozent der Männer und 30 Prozent der Frauen. Dabei rauchen die Älteren ab 40 Jahren mehr als die Jüngeren. Unter den 50- bis 59-Jährigen finden sich die anteilig meisten Raucher: 41 Prozent der Befragten aus dieser Altersgruppe rauchen täglich. Bei den unter 30-Jährigen sind es nur 19 Prozent. Das ist der niedrigste Wert im Generationenvergleich. Ob eine Person berufstätig ist oder nicht, spielt beim Zigarettenkonsum offensichtlich keine Rolle, der Anteil der täglichen Raucher ist gleich.

Was den Zigarettenkonsum angeht, liegt Deutschland beim Pro-Kopf-Verbrauch im Schnitt vor vielen seiner europäischen Nachbarn.

## Wie sehen die Deutschen die Gefahren beim Rauchen?

Maßnahmen gegen das Rauchen in der Öffentlichkeit erfreuen sich in Deutschland wachsender Beliebtheit. Das zeigt, dass sich immer mehr Menschen von Zigarettenrauch gestört fühlen und gesundheitliche Risiken ernst genommen werden. Die Hälfte der Bevölkerung spricht sich mittlerweile sogar für ein Rauchverbot im Freien in der Öffentlichkeit aus. 2017 waren es erst 43 Prozent. 49 Prozent sind dafür, dass der Tabakverkauf nur noch in staatlichen oder vom Staat lizenzierten Geschäften erfolgt. Auch im Sinne der Prävention und zum Schutz junger Menschen wünschen sich immer mehr Bundesbürger strengere Maßnahmen: So möchten 65 Prozent, dass die Altersgrenze für den Zigarettenwerb von 18 auf 21 Jahre hochgesetzt wird. 2017 haben sich erst 61 Prozent der Befragten dafür ausgesprochen. 59 Prozent sind dafür, dass beim Autofahren nicht geraucht werden darf.



Abbildung 2 Quelle: Studie pronova BKK "Die Süchte der Deutschen" 2021

## 2.3 Ergebnisse zum Kaffeekonsum

Koffein ist und bleibt das am häufigsten konsumierte Genussmittel der Deutschen – weit vor Alkohol und Nikotin. 92 Prozent der Deutschen trinken koffeinhaltige Getränke, 83 Prozent sogar regelmäßig mindestens einmal pro Woche. Die Vergleichsstudie aus dem Jahr 2017 erbrachte ganz ähnliche Ergebnisse.

Für 68 Prozent der Deutschen vergeht kein Tag ohne Koffein. Frauen sind die größeren Kaffeeliebhaber als Männer: 71 Prozent der Frauen und 65 Prozent der Männer trinken täglich eine Tasse oder mehr. Der Koffeinkonsum steigt deutlich mit dem Alter. Greifen bei den unter 30-Jährigen nur 28 Prozent täglich zu dem Wachmacher, ist es unter den Deutschen ab 60 Jahren mit 83 Prozent die große Mehrheit der Befragten. Und auch der Anteil der Koffein-Verweigerer nimmt mit dem Alter ab: Sind es bei den jüngsten Befragten unter 30 Jahren noch zwölf Prozent, sagen in der Generation 60plus nur noch fünf Prozent grundsätzlich nein zu Kaffee und koffeinhaltigen Getränken.

### **3. Veränderungen des Konsumverhaltens in der Pandemie**

#### **3.1. Alkohol gegen den Corona-Frust?**

Die Corona-Krise hat den Alkoholkonsum der Deutschen insgesamt nicht unbedingt erhöht. Interessant ist der Blick auf die Details: Während zehn Prozent sagen, dass sie seit Beginn der Krise mehr Alkohol trinken, haben 14 Prozent ihren Konsum reduziert. Besonders deutlich zeigen sich die gegenläufigen Entwicklungen in der Gruppe der unter 30-Jährigen: Ein Fünftel trinkt mehr, ein Fünftel weniger als vor der Pandemie. Der Grund liegt in den veränderten Trinkgewohnheiten seit Krisenbeginn: Anlässe in größerer Runde, bei Feiern oder beim Ausgehen sind weggefallen, dafür bleibt mehr Zeit zu Hause, die sich manch einer mit vermehrtem Alkoholkonsum vertreibt.

#### **3.2 Griff zum Glimmstängel im Corona-Stress?**

Tendenziell wird krisenbedingt mehr geraucht. Acht Prozent greifen häufiger zur Zigarette, vier Prozent seltener. Hier macht sich bemerkbar, dass die Menschen in der Corona-Pandemie weniger in der Öffentlichkeit unterwegs und seltener im Büro sind, wo Rauchverbote den Nikotinkonsum begrenzen.

#### **3.3. Trinken die Deutschen in der Corona-Krise mehr Kaffee?**

Die Corona-Krise hat den Kaffeedurst der Deutschen noch gesteigert: Der Konsum koffeinhaltiger Getränke hat sich seit Krisenbeginn erhöht. 16 Prozent sagen, dass sie mehr Koffein zu sich nehmen, nur fünf Prozent haben ihren Konsum gedrosselt. Der Wachmacher





Abbildung 4 Abbildung 3 Quelle: Studie pronova BKK "Die Süchte der Deutschen" 2021

Hilfe und Entlastung suchen die Deutschen vor allem in Gesprächen mit der Familie und mit Freunden (48 Prozent). Viele versuchen außerdem, sich mit Sport (29 Prozent) und Musik oder einem Buch (43 Prozent) von den Sorgen abzulenken. Auch die Corona-Nachrichten einmal bewusst abzuschalten, wirkt für knapp ein Drittel wohltuend. Jeder Sechste greift zu einem Glas Wein oder Bier.

Ihre eigene Verfassung betrachten die Deutschen als fragil. 43 Prozent vermuten, dass ihnen eine gute Freundin oder ein guter Freund eine mittlere bis starke Suchtgefährdung bescheinigen würde. Je jünger die Befragten, desto stärker ist diese Gefährdung. Fast zwei Drittel der unter 30-Jährigen wird eine mittlere bis starke Gefährdung attestiert. Der Einfluss der Pandemie scheint sich aber in Grenzen zu halten: Im Großen und Ganzen sehen die Deutschen nur geringe Auswirkungen auf die eigene Suchtgefährdung. Je nach Altersgruppe gibt es dabei Unterschiede. Besonders anfällig sind die unter 30-Jährigen. Und auch Eltern scheint die Pandemie stärker aus dem Tritt zu bringen: Wer mit Kindern zusammenlebt, sieht eher Veränderungen in der eigenen Suchtgefährdung.



## **5. Fazit**

Zwei Entwicklungen sind für den Konsum von Suchtmitteln in diesem Zusammenhang besonders in Betracht zu ziehen. Einerseits greift die Pandemie in so gut wie alle Lebensbereiche ein und wirft den gewohnten Alltag durcheinander. Die Menschen fragen sich: Wie lange werden wir noch mit der Krise leben müssen? Ein solcher Dauerzustand der Unsicherheit ist für die menschliche Psyche eine besondere Belastung. Die Deutschen sind deshalb auf der Suche nach Wegen zur Stressbewältigung. Ein Teil der Menschen sucht diese nervliche Entlastung im Konsum von Alkohol, Zigarretten oder auch Koffein.

Andererseits werden die Gesundheitsrisiken von weit verbreiteten Suchtmitteln wie Alkohol und Nikotin häufig unterschätzt. Das Feierabendbier oder ein Glas Wein zum Essen werden für harmlos gehalten – zu Unrecht. Eine schädliche Wirkung auf die Leber zum Beispiel tritt aber bei Männern bereits ab zwei Gläsern Wein oder einem großen Bier am Tag ein. Für Frauen liegt die kritische Grenze sogar nur bei der Hälfte dieser Menge. Zehntausende sterben jährlich an den Folgen. Analysen gehen von jährlich etwa 74.000 Todesfällen in Deutschland durch Alkohol allein oder bedingt durch den Konsum von Tabak und Alkohol aus. An den Folgen des Tabakkonsums sterben hierzulande jährlich mehr als 127.000 Menschen.

Gerade in Krisenzeiten muss der Konsum von Suchtmitteln in der Bevölkerung sehr genau beobachtet werden. Es besteht das Risiko, dass sich neue Suchtgefahren auftun und Versuche der Stressbewältigung in Gewohnheiten münden, die sich zum Zwang auswachsen.

Was tun, wenn der Konsum zur Sucht wird? Der erste Schritt ist immer, sich des eigenen Verhaltens bewusst zu werden und sich selbst zu überprüfen. Wichtig ist es, moderaten Konsum einzuüben und sich risikobewusst zu verhalten.

## **Serviceangebote, Rufnummern und Links**

Selbsthilfegruppen: [www.nakos.de](http://www.nakos.de)

Suchtberatungsstellen: [www.bzga.de/service/beratungsstellen/suchtprobleme](http://www.bzga.de/service/beratungsstellen/suchtprobleme)

Kostenlose Online-Unterstützungsprogramme bei Depressionen, Ängsten oder Burn-out:  
[www.novego.de](http://www.novego.de)