

SPRECHEN WIR ÜBER ALKOHOL

WIE VIEL IST ZU VIEL?

Die meisten Menschen in Österreich trinken Alkohol. Für viele ist der Konsum ein Genuss, für einige ein Problem.

Alkohol kann zu gesundheitlichen Problemen führen, zu Problemen am Arbeitsplatz oder in der Familie. Besonders Kinder und Angehörige leiden darunter, wenn ein Familienmitglied zu viel Alkohol trinkt.

Es gibt also gute Gründe, sich einmal selbst ein paar Fragen zu stellen.

**TRINKE ICH ZU
VIEL ALKOHOL? >**

FRAGEN ZU IHREM ALKOHOLKONSUM

Trinken Sie (fast) täglich Alkohol?

 Ja Nein

Trinken Sie gelegentlich mehr als Sie wollen?

 Ja Nein

Trinken Sie Alkohol, obwohl dies bereits gesundheitliche, berufliche oder persönliche Probleme verursacht hat?

 Ja Nein

Versuchen Sie manchmal Ihren Alkoholkonsum zu verheimlichen?

 Ja Nein

AUSWERTUNG

Lautet Ihre Antwort bei einer oder mehreren Fragen **JA**, dann machen Sie den Test auf

www.dialogwoche-alkohol.at

Dort finden Sie auch Tipps, wie Sie verantwortungsvoll Alkohol trinken können.

EINE INITIATIVE DER:

**ÖSTERREICHISCHE ARGE
SUCHTVORBEUGUNG**

IN KOOPERATION MIT:

 Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich
GmbH 

 Fonds Gesundes
Österreich

 SV Hauptverband der
österreichischen
Sozialversicherungsträger



Teilen Sie Ihre Erfahrungen und Ansichten
zum Thema Alkohol mit uns.

www.dialogwoche-alkohol.at

 @DialogwocheAlkohol

HÄTTEN SIE'S GEWUSST?
DIESE MENGEN ENTHALTEN CA. GLEICH VIEL ALKOHOL:



WAS MACHT ZU VIEL ALKOHOL MIT MIR?

Zu viel Alkohol kann Sie krank machen.

Alkohol ist ein Zellgift. Alkohol in großen Mengen schädigt Organe (z.B. Leber, Magen, Bauchspeicheldrüse). Je weniger Sie trinken, desto geringer ist das Risiko, an Krebs zu erkranken oder einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden.

Zu viel Alkohol kann Sie verändern.

Im Alkoholrausch können Sie sich und anderen Menschen schaden: Zum Beispiel durch Unfälle bei der Arbeit oder im Straßenverkehr. Es kann sein, dass Sie Dinge tun, die Sie nüchtern nicht machen würden.

Zu viel Alkohol kann Sie abhängig machen.

Sie können nicht mehr frei entscheiden, ob Sie trinken möchten oder nicht. Sie trinken Alkohol gegen Stress, Sorgen oder Langeweile. Ihre Gedanken kreisen ständig um das nächste Glas. Sie trinken immer mehr, um dieselbe Wirkung zu erzielen.

Sie trinken weiter, auch wenn der Alkohol Ihnen schadet. Es treten Entzugserscheinungen (z.B. Unruhe, Schwitzen, Zittern) auf, wenn Sie versuchen weniger oder keinen Alkohol zu trinken.

Wenn Sie bemerken, dass Sie zu viel trinken und den Alkoholkonsum nicht mehr im Griff haben, vertrauen Sie sich jemandem an. Wenden Sie sich an einen Arzt oder eine Ärztin Ihres Vertrauens oder an eine Beratungsstelle.

www.dialogwoche-alkohol.at

WIE VIEL ALKOHOL IST ZU VIEL?

Es gibt keine gesunde Menge Alkohol.

Schon kleine Mengen Alkohol erhöhen Ihr Erkrankungsrisiko. Je weniger Sie trinken, umso kleiner wird das Risiko. Wir empfehlen grundsätzlich, **an mindestens zwei Tagen pro Woche keinen Alkohol zu trinken**, um Ihren Körper zu entlasten. Vermeiden Sie Vollräusche.

Wenn Sie mit Ihrem täglichen Alkoholkonsum **unter** dieser Menge bleiben, haben Sie ein geringeres Erkrankungsrisiko:

Gesunde Männer:



Gesunde Frauen:



Deutlich weniger Alkohol trinken sollten Sie, wenn Sie über 65 Jahre alt sind, rauchen oder übergewichtig sind. Klären Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin ab, ob Sie trotz Einnahme bestimmter Medikamente Alkohol trinken dürfen.

Keinen Alkohol trinken sollten Sie

- ▶ wenn Sie schwanger sind oder schwanger werden möchten
- ▶ bei der Arbeit oder beim Sport
- ▶ im Straßenverkehr
- ▶ um leichter einschlafen zu können
- ▶ bei Stress, Sorgen, Langeweile
- ▶ wenn Sie krank sind

WAS KANN ICH TUN, WENN EINE MIR NAHE STEHENDE PERSON ZU VIEL TRINKT?

Machen Sie der angesprochenen Person keine Vorwürfe, sondern teilen Sie Ihre Sorgen mit. Holen Sie sich Hilfe von Fachleuten, wenn die Problematik für Sie zur Belastung wird.

WAS KANN ICH DAZU BEITRAGEN, DAMIT ALKOHOL BEI ANDEREN NICHT ZUM PROBLEM WIRD?

- ▶ Seien Sie jungen Menschen ein Vorbild im Umgang mit Alkohol.
- ▶ Kein Alkohol für Jugendliche unter 16 und keine Getränke mit gebranntem Alkohol unter 18 Jahren.
- ▶ Üben Sie keinen Druck auf andere aus, Alkohol zu trinken.



12 Liter Reinalkohol

pro Kopf pro Jahr trinken ÖsterreicherInnen im Durchschnitt - das entspricht 240 Liter Bier und somit mehr als einem Vollbad.