



Factsheet zur Österreichischen Dialogwoche Alkohol „Wie viel ist zu viel?“

vom 20. Mai 2019 bis zum 26. Mai 2019 in allen Bundesländern

Für viele Menschen in Österreich ist Alkohol ein **Genussmittel**, einige entwickeln jedoch riskante und **problematische Konsummuster**. Die damit verbundenen Folgen sind weitreichend - für die konsumierenden Personen, ihr Umfeld und die Gesellschaft.

Die Bevölkerung zu **sensibilisieren** und in einen Austausch zu gehen, wie ein verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol aussehen kann, ist Ziel der „**Dialogwoche Alkohol**“, die unter dem Motto: „**Wie viel ist zu viel?**“ steht.

Die Dialogwoche will über Alkohol informieren, zu Gesprächen anregen und motivieren, **über den eigenen Alkoholkonsum nachzudenken**. Dabei stehen Fragen, wie und ab wann Alkoholkonsum zur gesundheitlichen Gefahr wird oder zu einem Suchtverhalten führt, im Mittelpunkt. Grundsätzlich geht es nicht darum, den Konsum zu verurteilen, sondern durch Auseinandersetzung dazu beizutragen, dass der Konsum nicht zu Problemen führt. Im Fokus stehen dabei problematische und riskante Konsummuster.

In diesem Factsheet finden Sie grundlegende Informationen zu Alkohol, seiner Wirkung und zum Konsum in Österreich.

Alkoholkonsum in Österreich

Rund 370.000 Österreicherinnen und Österreicher (5 % der erwachsenen Bevölkerung) gelten als alkoholkrank. Zudem konsumieren weitere 9 % Alkohol in einem gesundheitsgefährdenden Ausmaß. **In Summe konsumieren 14 Prozent der Wohnbevölkerung in Österreich, das sind gut 1 Mio. Menschen, Alkohol in einem problematischen Ausmaß.**

Nur rund eine/r von fünf Befragten lebt ohne Alkohol oder trinkt nicht mehr als maximal fünf Mal pro Jahr. Frauen sind doppelt so häufig abstinent wie Männer. Männer hingegen nennen doppelt so häufig wie Frauen einen problematischen Konsum.

Der Durchschnittskonsum nimmt in Österreich auch mit dem Alter zu.

Die gefährdetste Altersgruppe sind die 50- bis 60-Jährigen. Eine/r von fünf Menschen dieser Altersgruppe trinkt in einem Ausmaß, das eindeutig gesundheitsgefährdend ist – also mehr als zwei 1/4 Gläser Wein (Frauen) bzw. mehr als drei 0,5 Liter Bier (Männer) pro Tag.

Österreich liegt (2016) mit 11,6 Liter Pro-Kopf-Alkoholkonsum (reiner Alkohol) unter den „Top 15“ der am meisten konsumierenden Länder in Europa - noch vor Finnland (10,7), Dänemark (10,4) und Italien (7,5). Spitzenreiter ist Moldawien mit 15,2 Litern. Die durchschnittliche Alkoholkonsummenge ist in Österreich aber seit den 1970ern rückgängig.

Risikoarmer, problematischer und abhängiger Alkoholkonsum

Als „**risikoarm**“ gilt ein durchschnittlicher, täglicher Konsum von bis zu 24 Gramm Alkohol für Männer bzw. 16 Gramm für Frauen, das entspricht rund 0,6 Liter bzw. 0,4 Liter Bier pro Tag.

Abgesehen von der Menge gilt Alkoholtrinken dann als risikoarm, wenn an die jeweilige Situation angepasst getrunken wird. Dazu gehört auch in bestimmten Situationen und Lebenslagen wie im Straßenverkehr, am Arbeitsplatz oder in der Schwangerschaft auf Alkoholkonsum vollständig zu verzichten. An mindestens zwei Tagen pro Woche sollte man keinen Alkohol trinken.

Die Grenze für **problematischen Konsum**, ab der ein deutlich erhöhtes Gesundheitsrisiko vorliegt, wird für Männer üblicherweise mit einem Wert von 60 Gramm Alkohol pro Tag

angegeben, für Frauen mit 40 Gramm. Das entspricht 1,5 beziehungsweise 1 Liter Bier täglich.

Die Mengen für den „problematischen Konsum“ dürfen aber nicht mit einer Abhängigkeitserkrankung gleichgesetzt werden.

Alkoholgebrauch in unangebrachten Situationen wird neben episodischem Rauschtrinken zu den **problematischen Konsummustern** gezählt. Durch die unmittelbare Wirkung des Alkohols entstehen Risiken etwa am Arbeitsplatz, im Straßenverkehr, während der Schwangerschaft oder bei der gleichzeitigen Einnahme von Medikamenten. Hier stehen neben den Gefahren für die Person vor allem die Risiken für Dritte im Fokus, wie sie durch ein erhöhtes Unfallrisiko oder die Verwicklung in Gewaltsituationen bestehen.

Alkoholabhängigkeit ist eine Krankheit und keine Willensschwäche!

Der Übergang von einem problematischen zu einem **abhängigen Konsum** ist fließend. Alkoholabhängigkeit entwickelt sich in der Regel langsam und für viele oft unmerklich. Von Abhängigkeit sollte nur dann gesprochen werden, wenn eine sichere Diagnose gestellt werden konnte.

Für die Entwicklung einer Alkoholsucht zählt nicht allein die Menge, sondern weitere von der WHO festgelegte **Diagnosekriterien**, wenn mindestens drei der angeführten Kriterien während des letzten Jahres auftreten:

- *Sie haben den starken Wunsch, Alkohol zu trinken*
- *Sie haben Schwierigkeiten, Ihren Alkoholkonsum zu kontrollieren*
- *Sie trinken weiter, obwohl Sie bereits schädliche Folgen spüren*
- *Sie vernachlässigen andere Aktivitäten und Verpflichtungen, um zu trinken*
- *Sie entwickeln eine Toleranz, d.h. Sie müssen mehr trinken, um den gleichen Effekt zu haben*
- *Sie haben körperliche Entzugssymptome, wenn Sie nicht trinken*

Alkohol und seine Wirkung

ab 0,2 Promille	ab 0,5 Promille	ab 0,8 Promille
<ul style="list-style-type: none"> • Risikobereitschaft steigt • Seh- und Hörvermögen lassen nach • Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit werden schlechter • Stimmung steigt • Selbsteinschätzung, Urteils- und Kritikfähigkeit werden schlechter 	<ul style="list-style-type: none"> • enthemmende Wirkung • Selbstüberschätzung • intensive Gefühlsabläufe (Wut, Freude, Trauer) • Reaktionsvermögen lässt nach • Sehfähigkeit eingeschränkt • Gleichgewichtsstörungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Blickfeld verengt sich (Tunnelblick) • Reaktionszeit um 35 Prozent verlängert • Gehirn verarbeitet die Informationen nur mehr mangelhaft • psychomotorische Fähigkeiten beeinträchtigt • zunehmende Enthemmung
1 - 2 Promille Rauschstadium	2 - 3 Promille Betäubungsstadium	3 - 5 Promille Lähmungsstadium
<ul style="list-style-type: none"> • Orientierungs- und Gleichgewichtsstörungen, Gehen und Stehen fällt schwer • erste Sprachstörungen treten auf • Enthemmung nimmt weiter zu • Verlust der Selbstkontrolle • Verwirrtheit 	<ul style="list-style-type: none"> • Verwirrtheit nimmt zu • Gedächtnis- und Bewusstseinsstörungen • erste Anzeichen von Atemschwierigkeiten • Erbrechen • Alkoholvergiftung • Bewusstlosigkeit und Koma sind möglich • Muskeler schlaffung 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewusstlosigkeit • Gedächtnisverlust • schwache Atmung • Unterkühlung • unkontrollierte Ausscheidung • tiefe Lähmung des Nervensystems • Koma • tödlicher Atemstillstand

Alkohol und körperliche Auswirkungen

Es ist nicht nur die Leber: Alkohol geht ins Blut und dementsprechend ist jedes Organ im Körper dem Alkohol als mögliches Gift ausgesetzt.

Mehr als sechzig Krankheiten sind nachweislich mit regelmäßig erhöhtem Alkoholkonsum verknüpft: Tumore, Probleme mit dem Kreislaufsystem, höheres Infektionsrisiko, Entzündungen der Bauchspeicheldrüse oder der Magenschleimhaut - egal welche Art Alkohol konsumiert wird: die Schäden sind vielfältig.

Für den Körper zählt hauptsächlich die Menge an Reinalkohol, die ihm zugeführt wird. Egal ob durch Bier oder Schnaps.

Alkohol und Soziale Auswirkungen

Übermäßiger Alkoholkonsum wirkt sich auf das Zusammenleben aus - im beruflichen wie auch im familiären Umfeld. Vor allem Kinder leiden darunter und Partnerschaften sind stark belastet.

Ungefähr 10 % aller Kinder und Jugendlichen in Österreich leben in einem Haushalt mit mindestens einem alkoholabhängigen Elternteil. Circa jede zweite minderjährige Person ist mit einem problematischen Alkoholkonsum der Eltern oder der weiteren Familie konfrontiert. Die familiäre Atmosphäre ist geprägt von Anspannung, Unberechenbarkeit, Willkür, oft Vernachlässigung und vielleicht sogar Gewalt. Kinder kümmern sich um Geschwister oder suchtkranke Elternteile, Scham führt zu sozialer Isolation.

All dies erschwert die gesunde Entwicklung von Kindern und führt dazu, dass Kinder aus alkoholbelasteten Familien ein bis zu sechsfach erhöhtes Risiko haben, später selbst eine Suchterkrankung zu entwickeln.

Alkohol in der Schwangerschaft

Die Fetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD), wie die Schädigung in der Medizin genannt wird, ist die dritthäufigste Ursache für Entwicklungsstörungen bei Neugeborenen und die einzige Behinderung, die zu 100% vermeidbar wäre.

Mögliche Symptome sind ein geringes Geburtsgewicht, körperliche Missbildungen wie Nierenschäden und Herzfehler, sichtbare Auffälligkeiten wie Verformungen im Gesichtsbereich, Verhaltensstörungen wie Ruhelosigkeit, erhöhte Reizbarkeit, erhöhtes Aggressionspotenzial und Defizite in der geistigen Entwicklung wie Konzentrationsschwäche, Lernschwierigkeiten.

Geschätzt wird, dass von 1.000 Neugeborenen 10 betroffen sind. Zum Schutz des ungeborenen Kindes sollte jede Frau während der Schwangerschaft völlig auf Alkohol verzichten.

Der Alkoholgehalt in der Muttermilch ist gering. Dennoch gilt: Stillende Frauen sollten beim Stillen nicht beeinträchtigt sein. Im Sinne ihrer Vorbildwirkung und im Interesse ihrer Kinder sollten Eltern grundsätzlich mit Alkohol verantwortungsvoll umgehen und darauf achten, dass ihr Alkoholkonsum maßvoll bleibt. Das betrifft Mütter wie Väter in allen Lebensphasen ihrer Kinder.

Alkohol und Jugendliche

Studien zeigen, dass das jugendliche Gehirn wesentlich empfindlicher auf Alkohol reagiert als das erwachsene. Je später Menschen anfangen zu trinken und je früher sie einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol erlernen, desto weniger gefährdet sind sie.

In einer repräsentativen Befragung von österreichischen Schülerinnen und Schüler zwischen 11 und 17 Jahren geben 16 % an, mindestens einmal pro Woche Alkohol zu trinken. Dies trifft auf Burschen (19,4 %) etwas häufiger zu als auf Mädchen (13,6 %). Mädchen tendieren eher dazu, Alkohol monatlich oder seltener zu trinken.

Der wöchentliche Alkoholkonsum nimmt mit dem Alter deutlich zu, wobei in allen Altersgruppen mehr Burschen als Mädchen wöchentlich Alkohol trinken. Auch die wöchentlich konsumierte Menge an Alkohol steigt mit dem Alter.

Erfreulich ist, dass der Konsum unter Jugendlichen in den letzten Jahren zurückgegangen ist. Seit dem Jahr 2002 nimmt der Anteil an SchülerInnen, die wöchentlich Konsum alkoholische Getränke konsumieren, kontinuierlich ab.

In etwa jede/jeder dritte bis vierte Jugendliche gibt zu, bereits einmal im Leben betrunken bzw. stark berauscht gewesen zu sein. Jede/r fünfte bis sechste behauptet, in den letzten 30 Tagen betrunken gewesen zu sein. Zu denken geben sollte uns, dass die Rauscherfahrten schon sehr früh beginnen: Bereits 35% der 14-Jährigen geben an, schon mindestens einmal im Leben stark berauscht gewesen zu sein, bei 14 % war das innerhalb der letzten 30 Tage der Fall. Die hohen Zahlen lassen sich dadurch erklären, dass Jugendliche im Umgang mit Alkohol unerfahren und deshalb besonders gefährdet für Überdosierungen sind. Daher spielen Information und Aufklärung bei der Präventionsarbeit mit Jugendlichen eine wichtige Rolle.

Alkohol im Straßenverkehr

Das Problembewusstsein für Alkohol am Steuer ist in den letzten Jahren gestiegen: 68% der Bevölkerung stimmen stichprobenartigen Alkoholtests im Straßenverkehr zu. Das ist ein Fortschritt, jedoch wird Alkohol am Steuer noch von zu vielen Menschen auf die leichte Schulter genommen.

Im Jahr 2018 wurden in Österreich 28.067 Anzeigen wegen Alkohol am Steuer erstattet. Die Zahl der im Straßenverkehr tödlich verunglückten Personen sinkt in Österreich zwar

kontinuierlich, aber im Jahr 2018 kamen insgesamt 400 Menschen zu Tode. Alkoholisierung war bei 7,3 % der tödlichen Verkehrsunfälle die vermutliche Hauptunfallursache.

Als gesetzlich vorgeschriebene Höchstgrenze in Österreich gelten 0,5 Promille Alkoholgehalt im Blut. Für Probeführerschein-BesitzerInnen (LenkerInnen, die ihren Führerschein noch keine drei Jahre besitzen) sowie Lkw- und BusfahrerInnen gilt die 0,1-Promille-Grenze. Für RadfahrerInnen gelten 0,8 Promille.

Alkohol am Arbeitsplatz

Alkohol und andere Suchtmittel am Arbeitsplatz können in jedem Betrieb zum Thema werden – unabhängig von der Branche oder Größe. Übermäßiger und gesundheitsgefährdender Konsum von Alkohol oder anderen Suchtmitteln beeinflusst die Arbeitsleistung, die Sicherheit und die Gesundheit der MitarbeiterInnen. Die verminderte Leistungsfähigkeit der betroffenen MitarbeiterInnen hat dabei negative Folgen für das gesamte Unternehmen.

Alkohol und Rauchen sind die Hauptursachen suchtbedingter Fehlzeiten. Alkoholranke sind laut der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) im Durchschnitt um 25 % weniger leistungsfähig:

- Der riskante Konsum von Suchtmitteln führt zu mehr Fehlzeiten und häufigeren Krankenständen.
- Riskant konsumierende MitarbeiterInnen sind bis zu 2,5-mal häufiger krank.
- Ungefähr jeder vierte Unfall bei der Arbeit und am Arbeitsweg passiert unter Mitbeteiligung von Alkohol, wobei bereits bei geringer Alkoholisierung die Risikobereitschaft steigt.

Der Wert suchtpreventiver Maßnahmen im Unternehmen ist daher mittlerweile unumstritten. Das Augenmerk liegt dabei auf Gesundheit, Sicherheit und Arbeitsfähigkeit der Beschäftigten. Auch gesetzliche Grundlagen spielen hierbei eine große Rolle. Die Fürsorge-, Informations- und Kontrollpflicht gilt für ArbeitgeberInnen und die Treuepflicht für ArbeitnehmerInnen.

Wichtige präventive Maßnahmen für Betriebe sind:

Leitlinien für den Umgang mit Suchtmitteln, gesundheitsfördernde Maßnahmen und der Abschluss einer Betriebsvereinbarung zum Thema Alkohol und Suchtmittel am Arbeitsplatz inklusive Vorgehen nach einem Stufenplan. Diese regelt die Vorgangsweise im Anlassfall und den Konsum von Alkohol und anderen berauschenden Mitteln im Zusammenhang mit der Arbeitsleistung.

Was können Sie dazu beitragen, dass Alkohol nicht zum Problem wird?

- Vermeiden Sie Vollräusche.
- Seien Sie jungen Menschen ein Vorbild im Umgang mit Alkohol.
- Achten Sie auf den Jugendschutz! Kein Alkohol für Kinder und Jugendliche unter 16, kein gebrannter Alkohol unter 18.
- Üben Sie keinen Druck auf andere aus, Alkohol zu trinken.
- Verzichten Sie an mindestens zwei Tagen pro Woche auf Alkohol.
- Trinken Sie keinen Alkohol ...
 - in der Schwangerschaft
 - bei der Arbeit
 - im Straßenverkehr
 - beim Sport
 - um leichter einschlafen zu können
 - als Mittel gegen Stress, Sorgen oder Langeweile

Wer steht hinter der Dialogwoche Alkohol?

Die Österreichische Dialogwoche Alkohol ist eine Initiative der Österreichischen ARGE Suchtvorbeugung in Kooperation mit dem Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger und der Gesundheit Österreich GmbH/Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich und wird vom Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz gefördert

Quellenverweise:

Bachmayer S. & Strizek, J. & Uhl, A. 2018. Handbuch Alkohol – Österreich: Band 1 – Statistiken und Berechnungsgrundlagen 2018. Gesundheit Österreich GmbH, Wien. Heruntergeladen am 05. Februar 2019 unter: https://www.sozialministerium.at/cms/site/attachments/6/4/1/CH4004/CMS1305198709856/handbuch_alkohol_-_oesterreich_band_1.pdf

bmi. Verkehrsangelegenheiten. Zugriff am 02. Mai 2019 unter: https://www.bmi.gv.at/202/Verkehrsangelegenheiten/verkehrsueberwachungsbilanz_vorjahr.aspx

bmi. Verkehrsstatistik 2018. Zugriff am 02. Mai 2019 unter: https://www.bmi.gv.at/202/Verkehrsangelegenheiten/unfallstatistik_vorjahr.aspx

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). 14.06.2013. Aktuelle Statistik der Polizei: jede dritte Gewalttat unter Alkoholeinfluss. Zugriff am 05. Februar 2019 unter: <https://www.kenn-dein-limit.info/news/artikel/aktuelle-statistik-der-polizei-jede-dritte-gewalttat-unter-alkoholeinfluss.html>

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS). 2014. Alkohol am Arbeitsplatz. Die Auswirkungen von Alkoholkonsum. Fact Sheet. Heruntergeladen am 05. Februar 2019 unter: https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Factsheets/2014_Alkohol-am-Arbeitsplatz.pdf

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS). 2015. Kein Alkohol unter 18 Jahren. Positionspapier. Heruntergeladen am 05. Februar 2019 unter: https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/dhs_stellungnahmen/2018-06_KeinAlkoholUnter18_deutsch.pdf

European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs (ESPAD). Alcohol use. Zugriff am 05. Februar 2019 unter: <http://www.espad.org/report/situation/alcohol-use>.

Fachstelle für Suchtprävention NÖ. 2016. Basiswissen Sucht und Suchtprävention. Zahlen, Daten & Fakten. Abhängigkeitserkrankungen und ausgewählte Störungen. Heruntergeladen am 05. Februar 2019 unter: http://fachstelle.transform.at/wp-content/uploads/woocommerce_uploads/2017/03/BW_SuchtInZahlen.pdf

Felder-Puig, R. & Teutsch, F. & Hofmann, F. 2014. HBSC Factsheet Nr. 12/2014. Die österreichischen HBSC-Ergebnisse im internationalen Vergleich. Bundesministerium für Gesundheit & Ludwig Boltzmann Institute Health Promotion Research, Wien. Heruntergeladen am 05. Februar 2019 unter: <https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=648>

Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien gemeinnützige GmbH. 2016. Alkohol und andere Suchtmittel am Arbeitsplatz. Ein Leitfaden für Führungskräfte. Heruntergeladen am 05. Februar 2019 unter: https://sdw.wien/wp-content/uploads/Alkohol-und-andere-Suchtmittel-am-Arbeitsplatz-2.-Auflage-low_res_fin.pdf

Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien gemeinnützige GmbH. 2018. Wie schütze ich mein Kind vor Sucht? Informationen für Eltern. Heruntergeladen am 05. Februar 2019 unter: https://sdw.wien/wp-content/uploads/Alkohol-und-andere-Suchtmittel-am-Arbeitsplatz-2.-Auflage-low_res_fin.pdf

Klein, M. 2001. Kinder aus alkoholbelasteten Familien – Ein Überblick zu Forschungsergebnissen und Handlungsperspektiven. In: Suchttherapie 2. S. 118-124.

Mechtcheriakov, S. & Brunner, L. & Uhl, A. 2017. Alkohol - zwischen Genuss und Gefahr. Gesund werden. Gesund bleiben, Band 8. Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger, Wien. Heruntergeladen am 05. Februar 2019 unter: <http://www.hauptverband.at/cdscontent/load?contentid=10008.654731&version=1525357342>

Österreichische ARGE Suchtvorbeugung. 2012. Broschüre „Alkohol und Schwangerschaft“. Heruntergeladen am 05. Februar 2019 unter: <http://www.kontaktco.at/shop/pdf/101-10.pdf>

Österreichische ARGE Suchtvorbeugung. 2013. Broschüre „Alkohol“. Heruntergeladen am 05. Februar 2019 unter: <http://www.kontaktco.at/shop/pdf/101-09.pdf>

Österreichische ARGE Suchtvorbeugung. 2016. 20 Handlungsempfehlungen zur Förderung eines verantwortungsvollen Umgangs mit Alkohol in Österreich. Heruntergeladen am 05. Februar 2019 unter: https://www.suchtvorbeugung.net/downloads/ARGE_Positionspapier_Alkohol.pdf

Puhm, A. & Gruber, C. & Uhl, A. & Grimm, G. & Springer, N. & Springer, A. 2008. Auszug aus der Studie "Kinder aus suchtbelasteten Familien – Theorie und Praxis der Prävention", Datenbank Einrichtungen. Ludwig-Boltzmann Institut für Suchtforschung & Alkoholkoordinations- und Informationsstelle des Anton Proksch Instituts, Wien.

Ramelow, D. & Teutsch, F. & Hofmann, F. & Felder-Puig, R. 2015. Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülern und Schülerinnen. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2014. Bundesministerium für Gesundheit, Wien. Heruntergeladen am 05. Februar 2019 unter https://www.sozialministerium.at/cms/site/attachments/9/7/0/CH4154/CMS1427118828092/gesundheit_und_gesundheitsverhalten_oester_schuelerinnen_who-hbcs-survey_2014.pdf

STATISTIK AUSTRIA. 2019. Straßenverkehrsunfälle: Jahresergebnisse 2018. Straßenverkehrsunfälle mit Personenschaden. Schnellbericht 4.3. Wien. Heruntergeladen am 02. Mai 2019 unter: http://statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/gesundheit/unfaelle/strassenverkehrs_unfaelle/index.html

Strizek, J. & Anzenberger, J. & Kadlik, A. & Schmutterer, I. & Uhl, A. .2016. ESPAD Österreich. European School Survey Project on Alcohol and other Drugs. Band 1: Forschungsbericht. Gesundheit Österreich GmbH, Wien. Heruntergeladen am 05. Februar 2019 unter: https://www.sozialministerium.at/cms/site/attachments/6/0/5/CH4002/CMS1468500771753/espada_2015_band_1_forschungsbericht.pdf.

Strizek, J. & Uhl, A. 2016. Bevölkerungserhebung zu Substanzgebrauch 2015. Band 1: Forschungsbericht. Gesundheit Österreich GmbH, Wien. Heruntergeladen am 05. Februar 2019 unter: http://www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/5/8/9/CH1038/CMS1468503131574/gps_2015_band_1_forschungsbericht2.pdf

Styria vitalis. Wirkung von Alkohol. Zugriff am 05. Februar 2019 unter: https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/alkohol/wir_empfehlen/wissenswertes/themen/wirkung.cfm

Sucht Schweiz. 2011. Alkohol im Körper – Wirkung und Abbau. Jugendliche und Alkohol, Heft 2. Heruntergeladen am 05. Februar 2019 unter: https://www.suchtschweiz.ch/fileadmin/user_upload/DocUpload/alkohol_koerper.pdf.

Uhl, A. & Bachmayer, S. & Kobrna, U. & Puhm, A. & Springer, A. & Knopf, N. & Beiglböck, W. & Eisenbach-Stangl, I. & Preinsberger, W. & Musalek, M. 2009. Handbuch Alkohol – Österreich. Zahlen. Daten. Fakten. Trends. Bundesministeriums für Gesundheit, Wien. Heruntergeladen am 05. Februar 2019 unter: http://www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/6/4/1/CH1039/CMS1305198709856/handbuch_alkohol_-_oesterreich_2009__zahlen,_daten_fakten_trends.pdf

World Health Organization (WHO). Alcohol. Data by country. Zugriff am 05. Februar 2019 unter: <http://apps.who.int/gho/data/view.main.1800>