

Wie viel ist zu viel? Auch in Krisenzeiten



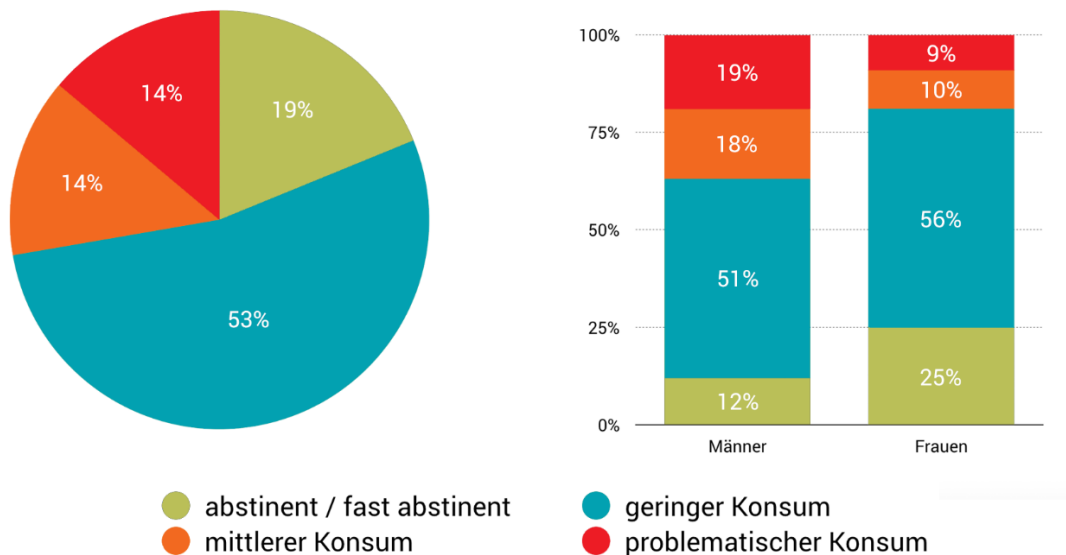
Alkohol ist kein gewöhnliches Konsumgut, sondern ein Zellgift und eine legale stimmungs- und verhaltensverändernde Substanz, die sowohl eine aktivierende und euphorisierende als auch eine beruhigende, enthemmende, angstlösende und schmerzlindernde Wirkung haben kann.

Der Konsum von Alkohol hat jedoch **negative Auswirkungen auf die Gesundheit**. Alkohol gilt als Mitverursacher von mehr als 200 Krankheiten und als einer der fünf Hauptrisikofaktoren für vorzeitige Todesfälle und Beeinträchtigungen weltweit.

Alkoholkonsum in Österreich¹

In Österreich sind 5 Prozent der erwachsenen Bevölkerung ab 15 Jahren alkoholabhängig (2,5 Prozent der Frauen und 7,5 Prozent der Männer). Das sind ungefähr 370.000 Menschen. Zudem konsumieren weitere 9 Prozent Alkohol in einem gesundheitsgefährdenden Ausmaß.

In Summe haben 14 Prozent aller ÖsterreicherInnen ein problematisches Trinkverhalten – das sind rund 1 Million Menschen.



Nur etwa **eine/r von fünf Befragten lebt ohne Alkohol** oder trinkt nicht mehr als maximal vier Mal pro Jahr.

Der Durchschnittskonsum nimmt in Österreich mit dem Alter zu. Eine/r von fünf Menschen im Alter zwischen 50 und 60 Jahren trinkt in einem Ausmaß, das eindeutig gesundheitsgefährdend ist. Frauen sind doppelt so häufig abstinent wie Männer. Männer hingegen haben doppelt so häufig einen problematischen Konsum wie Frauen.

¹ Strizek, Julian; Uhl, Alfred (2016): Bevölkerungserhebung zu Substanzgebrauch 2016. Band 1: Forschungsbericht. Gesundheit Österreich GmbH, Wien

Je später Menschen anfangen zu trinken und je früher sie einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol erlernen, desto weniger gefährdet sind sie.

Wie viel ist zu viel?

Grundsätzlich gilt: Es gibt keine gesundheitsfördernde Menge an Alkohol.

Als „gering“ bzw. „risikoärmer“ gilt ein durchschnittlicher, täglicher Konsum von **maximal 24 Gramm** Alkohol für Männer bzw. **16 Gramm** Alkohol für Frauen, also höchstens **0,6** bzw. **0,4 Liter** Bier pro Tag.

An mindestens zwei Tagen pro Woche sollte man gar keinen Alkohol trinken. Zudem empfiehlt es sich, während der Schwangerschaft und Stillzeit sowie im Straßenverkehr, bei der Arbeit, Stress oder Problemen komplett auf Alkohol zu verzichten.

Als Grenze für „problematischen Konsum“, ab der ein deutlich erhöhtes Gesundheitsrisiko vorliegt, wird für Männer üblicherweise ein Wert von 60 Gramm Alkohol, für Frauen 40 Gramm pro Tag angegeben. Das entspricht 1,5 bzw. 1 Liter Bier täglich.

Die Mengen für „problematischen Konsum“ sind aber nicht mit einer Abhängigkeitserkrankung gleichzusetzen.



Trinkverhalten während der Covid-19-Pandemie²

Laut einer österreichweiten, repräsentativen Online-Befragung zeigt sich der Alkoholkonsum während des ersten Lockdowns (März 2020) auf den ersten Blick weitgehend unverändert.

85 Prozent der ÖsterreicherInnen konsumieren Alkohol (im Vergleich zu 82 Prozent in 2015), hiervon 71 Prozent in unverändertem, 16 Prozent in vermindertem und nur 13 Prozent in erhöhtem Ausmaß.

Bei einzelnen Personengruppen sind allerdings Unterschiede zu beobachten. Während Menschen, die eher in Gesellschaft trinken und sich z. B. regelmäßig mit Freunden oder Verwandten im Gasthaus treffen, viel weniger Alkohol konsumieren, trinken Personen, die schon vor der Pandemie regelmäßig alleine getrunken haben, in Zeiten der sozialen Isolation eher mehr.

Bevölkerungsweite Befragungen können in dieser Hinsicht jedoch irreführende Daten liefern. Die bevölkerungsweite Konstanz oder Reduktion des Konsumverhaltens kann den

² Kompetenzzentrum Sucht (2020): Berauscht durch die Krise? Factsheet. Gesundheit Österreich, Wien

Konsumanstieg in Risikogruppen überdecken. Zudem entstehen durch die veränderte Belastungssituation neue Risikogruppen.

Neue Risikogruppen durch die Krise

Die Krise führt vermehrt zu sozialer Isolation, Unsicherheit, finanziellen Notlagen, Stresserleben und psychischem (und zum Teil auch physischem) Leid. Je höher die Belastung, umso größer ist die Gefahr eines problematischen Konsumverhaltens.

Einige Personengruppen werden durch die Corona-Krise stärker und anhaltend belastet. Zu diesen Gruppen gehören unter anderem MitarbeiterInnen des Gesundheitssystems und des Lebensmittelhandels, Personen mit niedrigerem sozioökonomischem Status, Angehörige von Minderheiten bzw. Personen mit Migrationserfahrung, Personen mit Wohnunsicherheit, SeniorInnen, Eltern und Erziehungsverantwortliche, Frauen, Personen mit psychischen Erkrankungen oder einer bestehenden Vulnerabilität sowie junge Menschen.

Auch Personen mit bereits bestehendem oder derzeit beginnendem problematischem Alkoholkonsum sind besonders gefährdet. Während bestehende Behandlungen online fortgesetzt wurden, gab es eine Abnahme an Erstgesprächen und erhöhte Behandlungsabbrüche. Zudem wurden ansonsten hilfreiche Selbsthilfegruppen vorübergehend ausgesetzt. Die Wahrscheinlichkeit, dass problematischer Konsum während der Pandemie unbehandelt bleibt, scheint somit erhöht.

Auswirkungen der Pandemie auf zukünftiges Konsumverhalten

Die Auswirkungen der Covid-19-Pandemie auf den Alkoholkonsum in Österreich sind derzeit schwer messbar, da sich bisher veröffentlichte Ergebnisse ausschließlich auf den ersten Lockdown im Frühjahr 2020 beziehen. Mittel- und langfristige Folgen für die psychische Gesundheit und den Alkoholkonsum im Speziellen lassen sich daher nur abschätzen.

ExpertInnen gehen davon aus, dass es – nach der Krise – zu einem Anstieg kommen wird. Gründe hierfür können erhöhte psychische Belastung und Entbehrung unter gleichzeitig erneut normalisierter Verfügbarkeit sein. Zudem droht die Pandemie durch besondere Belastungen neue Risikogruppen zu schaffen.

Gerade in Krisenzeiten ist verantwortungsbewusster Umgang mit Alkohol wichtiger denn je. Die „3. Österreichische Dialogwoche Alkohol“ möchte zur Bewusstseinsbildung beitragen und zum offenen Dialog einladen. Zusätzlich zu den vielen spannenden Online-Events von 17. bis 23. Mai bietet die Website der Dialogwoche zahlreiche Informationen, Features und Tools rund um das Thema Alkohol: www.dialogwoche-alkohol.at



Eine Initiative der



In Kooperation mit

