

# HANDBUCH Wissen



Österreichische Dialogwoche  
 **ALKOHOL**



# Was ist Alkohol?

## Substanz Alkohol

Alkohol ist ein Produkt aus vergorenen Früchten (= Wein) bzw. vergorenem Getreide (= Bier). Nach der Vergärung beträgt der Alkoholgehalt höchstens 18 Volumenprozent (% vol). Durch Destillation kann der Alkoholgehalt erhöht werden, dann sprechen wir landläufig von „Hochprozentigem“ oder Schnaps (bis zu 80 % vol). So entstehen Getränke mit unterschiedlich hohem Alkoholanteil.

Der Alkoholgehalt variiert je nach Art des Getränkes stark. Genaue Angaben zum Alkoholgehalt finden sich auf dem Etikett der Flasche. Hier der Alkoholgehalt von einigen gängigen Getränken:

GETRÄNK	% vol
Bier ( <i>je nach Sorte</i> )	zwischen 3,7 und 8,0 % vol
Most	zwischen 4,0 und 8,0 % vol
Weißwein	zwischen 10,5 und 11,8 % vol
Rotwein	zwischen 11,5 und 13,0 % vol
Sekt	zwischen 10,0 und 12,0 % vol
Liköre	durchschn. etwas mehr als 20,0 % vol
Schnäpse	durchschnittlich ca. 40,0 % vol

Der Wirkstoff ist Ethanol, ein giftiger Kohlenwasserstoff. Dabei handelt es sich um eine farblose, leicht entzündbare, brennend schmeckende Flüssigkeit.

Alkohol wird in Form von Getränken konsumiert und über die Mundschleimhaut, den Magen und – zum überwiegenden Teil – über den Dünndarm aufgenommen. Der Alkohol verteilt sich daraufhin durch das Blut im gesamten Körper und kann somit als Promille im Blut gemessen werden. Weniger als 10 Prozent des Alkohols werden über Urin, Schweiß und Atem ausgeschieden.

Wie viel Alkohol vom Körper aufgenommen wird und wie schnell der Alkohol ins Blut gelangt, hängt von mehreren Faktoren ab: Alkoholmenge, Gewöhnung, Trinkgeschwindigkeit, ob man gerade etwas gegessen hat, Körpergewicht, genetische Faktoren und das Geschlecht spielen eine Rolle.

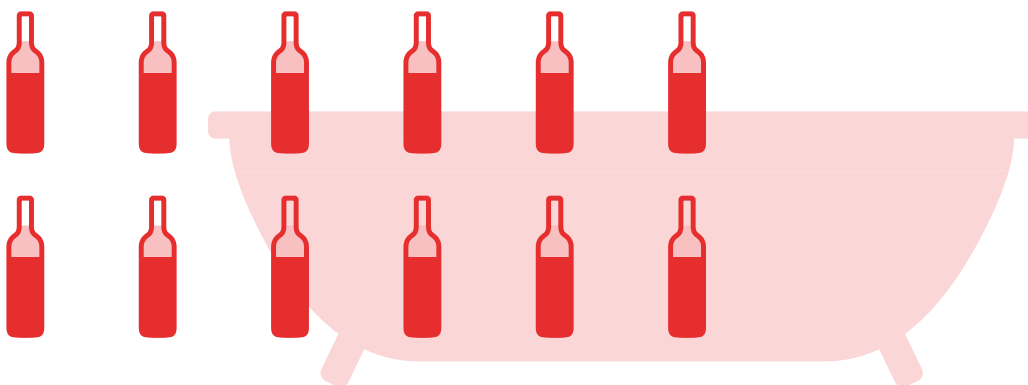


Alkohohaltige Produkte können legal erworben werden, sofern das Mindestalter für den Erwerb erfüllt wird. Dieses ist seit 2019 in vereinheitlichten [Jugendschutzgesetzen der Bundesländer](#) (in Bezug auf Alkohol und Tabak) festgelegt. Getränke, die nicht-gebrannten Alkohol enthalten, wie Bier und Wein, dürfen ab 16 Jahren gekauft und getrunken werden. Getränke, die gebrannten Alkohol enthalten – dazu zählen auch Alkopops – erst ab 18 Jahren.

## Promille

Mit der Einheit „Promille“ wird die Alkoholkonzentration im Blut bestimmt. Eine Blutalkoholkonzentration (BAK) von 1 Gramm Reinalkohol auf 1 Liter Blut wird als 1 Promille bezeichnet. Der körpereigene Abbau von Alkohol beginnt sofort nach Aufnahme und wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst. Deshalb variiert der Promillegehalt laufend. Pro Stunde werden etwa 0,15 Promille abgebaut, und zwar durch das Enzym Alkoholdehydrogenase (ADH).

Wieviel Promille haben Sie an einem durchschnittlichen Ausgeh-Abend? Mithilfe von [Promille-Rechnern](#) können Sie Ihre persönliche Blutalkoholkonzentration ausrechnen!



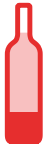
## 12 Liter Reinalkohol

pro Kopf trinken ÖsterreicherInnen im Durchschnitt – das entspricht 240l Bier und somit mehr als einem Vollbad.



## Unmittelbare Wirkung von Alkohol

Alkohol hat – in der gleichen Menge getrunken – unterschiedliche Auswirkungen auf Menschen. Jugendliche oder Personen, die selten oder wenig Alkohol trinken, können schon bei 0,5 Promille stark beeinträchtigt sein. Die folgenden Angaben zu Alkoholwirkungen und Promillewerten für Erwachsene sind lediglich als Anhaltspunkte zu betrachten.



### 0,2 PROMILLE

- Risikobereitschaft steigt
- Seh- und Hörvermögen lassen nach
- Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit werden schlechter
- Stimmung steigt
- Selbsteinschätzung, Urteils- und Kritikfähigkeit werden schlechter



### AB 0,5 PROMILLE

- enthemmende Wirkung
- Selbstüberschätzung
- intensive Gefühlsabläufe (Wut, Freude, Trauer)
- Reaktionsvermögen lässt nach
- Sehfähigkeit eingeschränkt
- Gleichgewichtsstörungen



### AB 0,8 PROMILLE

- Blickfeld verengt sich (Tunnelblick)
- Reaktionszeit um 35% verlangsamt
- Gehirn verarbeitet Informationen nur mehr mangelhaft
- Psychomotorische Fähigkeiten beeinträchtigt
- zunehmende Enthemmung



### 1-2 PROMILLE – RAUSCHSTADIUM

- Orientierungs- und Gleichgewichtsstörungen (Gehen und Stehen fällt schwer)
- erste Sprachstörungen treten auf
- Enthemmung nimmt weiter zu
- Verlust der Selbstkontrolle
- Verwirrtheit



### 2-3 PROMILLE – BETÄUBUNGSSTADIUM

- Verwirrtheit nimmt zu
- Gedächtnis- und Bewusstseinsstörungen
- erste Anzeichen von Atemschwierigkeiten
- Erbrechen
- Alkoholvergiftung
- Bewusstlosigkeit und Koma sind möglich
- Muskeler schlaffung



### 3-5 PROMILLE – LÄHMUNGSSTADIUM

- Bewusstlosigkeit
- Gedächtnisverlust
- schwache Atmung
- Unterkühlung
- unkontrollierte Ausscheidung
- tiefe Lähmung des Nervensystems
- Koma
- tödlicher Atemstillstand



## Einflussfaktoren

### KÖRPERFETT UND KÖRPERWASSER

Nicht das Körperfett spielt im Zusammenhang mit Alkohol eine Rolle, sondern das Körperwasser. Der Alkohol in jedem Viertel Wein, das wir trinken, verteilt sich relativ rasch gleichmäßig in der Körperflüssigkeit. Je größer die Menge an Wasser in einem Organismus ist, umso mehr wird der Alkohol darin „verdünnt“ und umso geringer sind der Promillewert und damit die negativen Auswirkungen des Alkohols.

Menschen mit mehr Körperwasser vertragen daher bei gleichem Körpergewicht mehr Alkohol als Menschen mit einem hohen Fettanteil. Das Gewicht gibt somit nur bedingt Aufschluss darüber, ob man Alkohol besser oder schlechter verträgt.

### FRAU UND MANN

Ein Beispiel: Eine Frau und ein Mann trinken an einem Abend gleich viele Gläser Wein. Bei einer anschließenden Kontrolle des Blutalkoholspiegels wird sich zeigen, dass die Frau einen um 50% höheren Alkoholspiegel aufweist als der Mann. Warum?

Eine Frau hat im Durchschnitt weniger Körpergewicht und einen geringeren Muskelanteil sowie einen höheren Fettanteil als ein Mann und in der Folge um ein Drittel weniger Körperwasservolumen. Haben z.B. eine Frau und ein Mann die gleiche Blutalkoholkonzentration, hat sie dennoch um rund ein Drittel weniger Alkohol getrunken als er. Daher existieren unterschiedliche Richtwerte für Männer und Frauen.

#### RISIKOARMER KONSUM

Männer	0,6 l Bier/Tag
Frauen	0,4 l Bier/Tag

#### PROBLEMATISCHER KONSUM

Männer	1,5 l Bier/Tag
Frauen	1 l Bier/Tag

### ESSEN ODER NÜCHTERN

Tatsächlich erfolgt die Aufnahme von Alkohol auf nüchternen Magen schneller. Essen verlangsamt aber lediglich den Anstieg des Alkoholspiegels im Blut und wirkt sich auf die damit verbundenen möglichen unangenehmen Effekte aus. Bitte bedenken Sie: Egal ob Sie gegessen haben oder nicht - Ihr Körper muss die gleiche Menge an Alkohol verstoffwechseln.

### MEDIKAMENTE

Alkohol kann die gewünschte Wirkung eines Medikaments beeinträchtigen, genauso wie Medikamente die Wirkung von Alkohol beeinflussen, verstärken oder überdecken können. Klären Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin unbedingt ab, ob Sie bei der Einnahme eines bestimmten Medikaments Alkohol trinken dürfen.

## Alkoholabhängigkeit

Zu viel Alkohol kann abhängig machen. Eine Alkoholabhängigkeit ist aber nicht alleine eine Frage der konsumierten Menge. Sie entwickelt sich langsam und für viele oft unbemerkt. Sie trinken Alkohol als Mittel gegen Stress, Sorgen oder Langeweile. Ihre Gedanken kreisen ständig um das nächste Glas. Sie trinken immer mehr, um dieselbe Wirkung zu erzielen. Sie haben Schwierigkeiten, zwei Tage in der Woche auf Alkohol zu verzichten. Das könnten bereits erste Hinweise für die Entwicklung einer Abhängigkeit sein.

Alkoholismus ist eine diagnostizierbare Erkrankung. Man spricht von einer Alkoholabhängigkeit, wenn mindestens drei dieser Punkte während des letzten Jahres auftreten:

- ein starker Wunsch, Alkohol zu konsumieren
- Schwierigkeiten, den Konsum zu kontrollieren
- anhaltender Gebrauch trotz schädlicher Folgen
- dem Alkoholkonsum wird Vorrang vor anderen Aktivitäten und Verpflichtungen gegeben
- Entwicklung einer Toleranzerhöhung, d. h. es muss immer mehr getrunken werden, um die gleiche Wirkung zu erzielen
- körperliche Entzugserscheinungen

Eine Diagnose der Erkrankung Alkoholabhängigkeit muss durch einen Arzt/eine Ärztin erfolgen.

Dass eine Alkoholabhängigkeit entstehen kann, liegt an der Wirkung des Alkohols auf die Botenstoff- und Belohnungssysteme im Gehirn. Alkohol erhöht auch die Ausschüttung der Botenstoffe Endorphin und Dopamin. Bei längerfristig hohem Alkoholkonsum verändert sich das Belohnungssystem und die Ausschüttung von Endorphinen und Dopaminen nach dem Alkoholkonsum wird gesteigert, während andere Reize zu einer geringeren Aktivierung führen.

Zu den Risikofaktoren für die Entwicklung einer Alkoholabhängigkeit zählen ein schwieriges soziales Umfeld, Alkoholprobleme in der Familie, psychische Erkrankungen, wie z.B. Depressionen und Angststörungen, aber auch bestimmte genetische Faktoren.

Für Menschen, die bereits ein Problem mit Alkohol haben, sowie deren Angehörige stehen [Beratungsstellen](#) zur Verfügung. Die Fachleute unterliegen einer Schweigepflicht.

# Zahlen & Fakten

## Alkoholkonsum in Österreich

### 1 MILLION ÖSTERREICHERINNEN UND ÖSTERREICHER HABEN EIN PROBLEMATISCHES TRINKVERHALTEN!

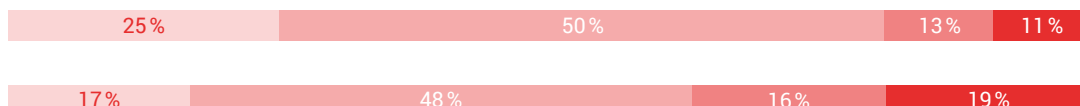
- In Österreich gelten 5% der erwachsenen Bevölkerung ab 15 Jahren als „alkoholabhängig“ (2,5% der Frauen und 7,5% der Männer). Das sind ungefähr 370.000 Menschen.
- In Summe haben 15% der Menschen in Österreich, also mehr als jede bzw. jeder siebte, einen „problematischen Konsum“.
- Nur rund eine/r von fünf Befragten lebt ohne Alkohol, also „abstinent“, oder trinkt nicht mehr als maximal vier Mal pro Jahr.
- Die Hälfte der Österreicherinnen und Österreicher gibt einen „geringen Alkoholkonsum“ an: Geringer Alkoholkonsum bedeutet weniger als ein großes Bier (für Frauen) und höchstens knapp zwei Achtel Wein pro Tag (für Männer).

### DER DURCHSCHNITTSKONSUM NIMMT IN ÖSTERREICH 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 Viertel Gläser Wein (Frauen) bzw. mehr als drei 0,5 Liter Bier (Männer) pro Tag.

Besonders signifikant ist der Unterschied zwischen Männern und Frauen: Frauen sind doppelt so häufig abstinent wie Männer. Männer hingegen haben doppelt so häufig einen problematischen Konsum wie Frauen.

#### FRAUEN



#### MÄNNER

● abstinent/fast abstinent ● geringer Konsum ● mittlerer Konsum ● problematischer Konsum

## Konsummenge

Österreich liegt mit einem Konsum von 11,6 Litern reinem(!) Alkohol pro Jahr und Kopf jedoch immer noch unter den „Top 15“ der am meisten konsumierenden Länder in Europa (2016).

Seit 1994 konnte ein leichter Rückgang der beiden stärksten Konsumgruppen (problematischer und mittlerer Alkoholkonsum) festgestellt werden. Dementsprechend gab es eine leichte Zunahme der Menschen, die dem niedrigen Konsum zugeordnet werden.

Die durchschnittliche Alkoholkonsummenge ist in Österreich seit den 1970ern rückgängig. Während bis Anfang der 1990er nur eine leichte Abnahme zu verzeichnen war, ist seit 1993 ein kontinuierlicher und anhaltender Rückgang des Durchschnittskonsums zu erkennen. Der Durchschnittskonsum nimmt, wie bereits erwähnt, mit dem Alter zu!

## Alkohol und Jugendliche

Regelmäßiger Alkoholkonsum beginnt oft bereits im Jugendalter und beeinflusst damit das weitere Leben.

### EINFLUSS AUF KÖRPERLICHE ENTWICKLUNGSPROZESSE VON JUGENDLICHEN

Studien zeigen, dass das jugendliche Gehirn wesentlich empfindlicher auf Alkohol reagiert als das erwachsene. Auch das Knochenwachstum kann durch Alkoholkonsum im Jugendalter beeinträchtigt werden. Zudem fehlt Jugendlichen die Erfahrung im Umgang mit Alkohol: Sie wissen noch nicht, wie viel sie vertragen und haben ein höheres Risiko ihren Konsum zu unterschätzen und eine Alkoholvergiftung zu erleiden. Je später Menschen anfangen zu trinken und je früher sie einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol erlernen, desto weniger gefährdet sind sie!

### BURSCHE TRINKEN ETWAS MEHR ALS MÄDCHEN

16% der Schülerinnen und Schüler zwischen 11 und 17 geben 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.





### JUGENDLICHE TRINKEN IMMER WENIGER

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

### RAUSCHERFAHRUNGEN UND JUGEND

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.

### JUGENDSCHUTZ

Ein frühzeitiger Konsumbeginn geht mit einer höheren Wahrscheinlichkeit einher, alkoholassoziierte Probleme im Erwachsenenalter zu entwickeln. Kinder und Jugendliche brauchen deshalb glaubwürdige, erwachsene Vorbilder, klare und konsequent eingehaltene Jugendschutzbestimmungen, altersadäquate, sachliche Informationen zum Thema Alkohol und Präventionsprogramme, die einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol fördern.

Der [Jugendschutz zu Alkohol](#) ist in den österreichischen Bundesländern seit 2019 einheitlich geregelt.



## Alkohol in der Schwangerschaft

### FETAL ALCOHOL SPECTRUM DISORDER

Während der Schwangerschaft Alkohol zu trinken kann pränatale Schädigungen verursachen.

Die Fetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD), wie der Überbegriff für alle durch Alkohol in der Schwangerschaft verursachten vorgeburtlichen Schädigungen in der Medizin genannt wird, zählt zu den häufigsten Ursachen für Entwicklungsstörungen bei Neugeborenen. Es ist die einzige Behinderung, die zu 100 % vermeidbar wäre!

Mögliche Symptome sind beispielsweise 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.

Zur Verbreitung von FASD liegen aufgrund der schwierigen Diagnosestellung keine genauen Zahlen vor. Es wird aber geschätzt, dass von 1.000 Neugeborenen 10 betroffen sind.

Zum Schutz des ungeborenen Kindes sollte jede Frau während der Schwangerschaft völlig auf Alkohol verzichten.

### ALKOHOL UND STILLEN

Der Alkoholgehalt in der Muttermilch ist zwar gering, dennoch sollte während der Stillzeit auf Alkohol verzichtet werden.

Stillende Mütter sollen beim Stillen nicht beeinträchtigt sein und beide Eltern sollten im Sinne ihrer Vorbildwirkung und im Interesse ihrer Kinder grundsätzlich mit Alkohol verantwortungsvoll umgehen. Das betrifft sowohl Mütter als auch Väter in allen Lebensphasen ihrer Kinder.

## Alkohol im Straßenverkehr

**ALKOHOL VERRINGERT IM STRASSENVERKEHR IHRE REAKTIONSFÄHIGKEIT.  
LASSEN SIE IM ZWEIFELSFALL IHR FAHRZEUG STEHEN!**

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

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 und 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. Alkohol Kranke 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.

Interessierte Betriebe erhalten Beratung und Informationen in den [regionalen Fachstellen](#).

## Auswirkungen auf Kinder

Menschen mit problematischem Alkoholkonsum schädigen nicht nur sich selbst – sondern auch ihr Umfeld.

Vor allem Kinder leiden sehr unter Eltern, Erziehungsberechtigten und Familienmitgliedern, deren Alkoholkonsum problematisch ist.

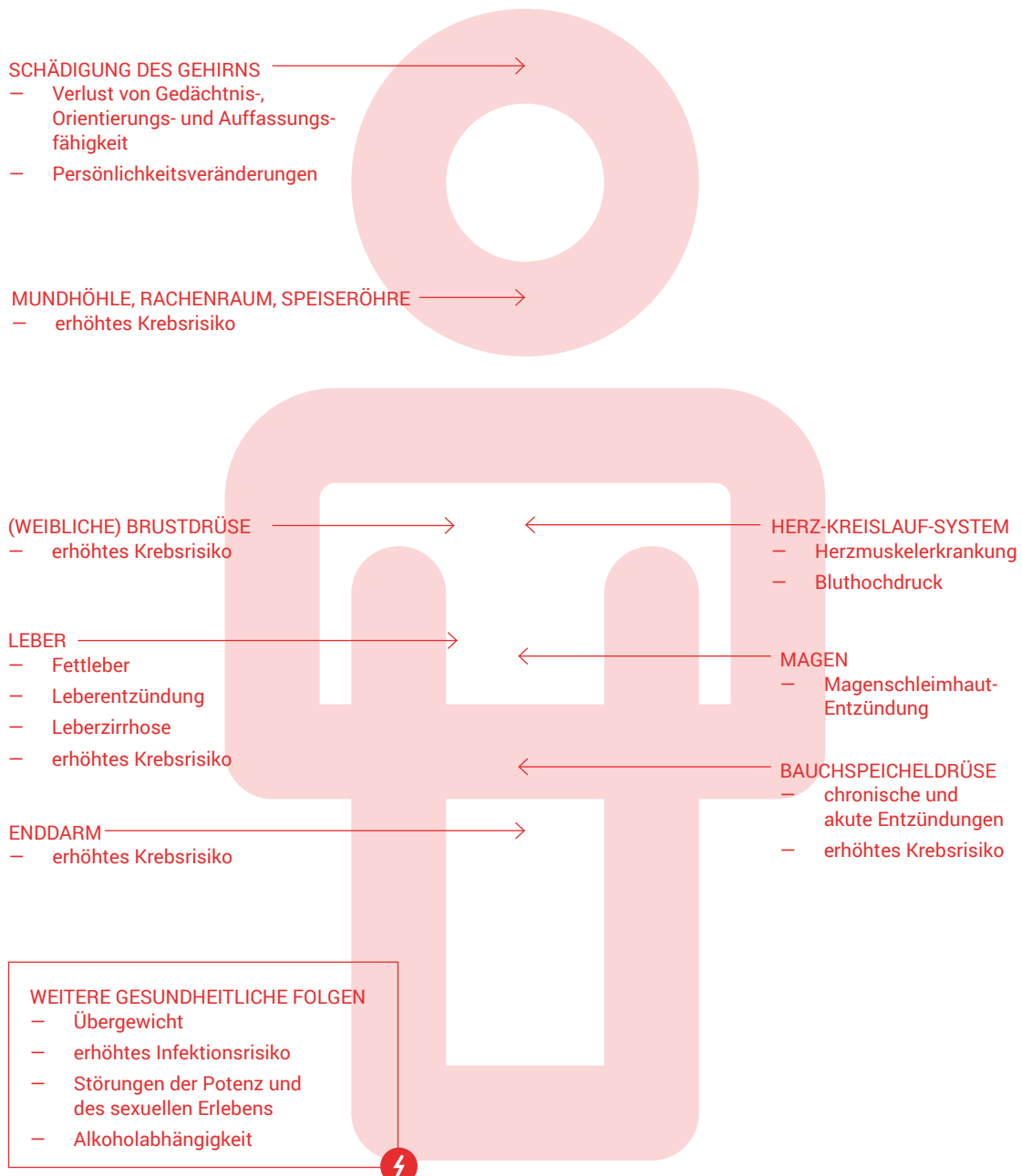
Ungefähr zehn Prozent aller Kinder und Jugendlichen in Österreich leben in einem Haushalt mit mindestens einem alkoholabhängigen Elternteil. In etwa jede zweite minderjährige Person ist mit einem problematischen Alkoholkonsum der Eltern oder der weiteren Familie konfrontiert. Die familiäre Atmosphäre 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.

## Gesundheitliche Auswirkungen

Mehr als sechzig Krankheiten sind nachweislich mit regelmäßig erhöhtem Alkoholkonsum verknüpft: Tumore, Probleme mit dem Kreislaufsystem, höheres Infektionsrisiko, Entzündungen der Bauchspeicheldrüse oder der Magenschleimhaut usw. Die Schäden sind vielfältig.

Es ist nicht nur die Leber. Alkohol geht ins Blut - und Blut gelangt überall hin. Dementsprechend ist jedes Organ im Körper der giftigen Wirkung von Alkohol ausgesetzt. Für den Körper zählt hauptsächlich die Menge an Reinalkohol, die ihm zugeführt wird. Egal ob durch Bier oder Schnaps.



# Wie viel ist zu viel?

## Risikoarmer Konsum

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 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 (Punktnüchternheit).

An mindestens zwei Tagen pro Woche sollte man keinen Alkohol trinken!

RISIKO	MÄNNER	FRAUEN
risikoarm	0,6 l Bier oder 0,3 l Wein bis 24g reiner Alkohol/Tag	0,4 l Bier oder 0,2 l Wein bis 16g reiner Alkohol/Tag
problematisch	1,5 l Bier oder 0,75 l Wein ab 60g reiner Alkohol/Tag	1 l Bier oder 0,5 l Wein ab 40g reiner Alkohol/Tag

 **MINDESTENS ZWEI ALKOHOLFREIE TAGE/WOCHE**

## Problematischer Konsum

Als Grenze für problematischen Konsum, ab der ein deutlich erhöhtes Gesundheitsrisiko vorliegt, wird für Männer üblicherweise ein Wert von 60 Gramm Alkohol pro Tag angegeben, für Frauen 40 Gramm. Das entspricht 1,5 bzw. 1 Liter Bier täglich. Die Mengen für den „problematischen Konsum“ dürfen aber nicht mit einer Abhängigkeits-erkrankung gleichgesetzt werden.



Alkoholgebrauch in unangebrachten Situationen wird neben episodischem Rauschtrinken zu den problematischen Konsummustern gezählt.

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

Gesunde Männer	0,6 l (ca. 1 großes Bier) oder 0,3 l (ca. 1/4 Wein)
Gesunde Frauen	0,4 l (ca. 1 kleines Bier) oder 0,2 l (ca. 1/4 Wein)

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 selbst vor allem die Risiken für Dritte im Fokus, wie sie durch ein erhöhtes Unfallrisiko oder die Verwicklung in Gewaltsituationen bestehen.

Sie sind sich nicht sicher, wie es um Ihren Alkoholkonsum steht?  
Machen Sie den Selbstcheck auf der Website der Dialogwoche Alkohol.

Sie würden gerne Ihren Alkoholkonsum einschränken, wissen aber nicht wie?  
Holen Sie sich Rat auf [alkcoach.at](http://alkcoach.at) oder auf der Website der Dialogwoche Alkohol unter Hilfe.

## Sucht

### SUCHT IST EINE DIAGNOSTIZIERBARE CHRONISCHE ERKRANKUNG

Der Begriff „Sucht“ wurde lange Zeit vor allem mit körperlicher Abhängigkeit von Substanzen gleichgesetzt. Es wird allerdings immer üblicher den Begriff „Sucht“ auch auf psychische und soziale Abhängigkeit sowie auf Verhaltensweisen wie Spielsucht, Kaufsucht, Internetsucht usw. auszudehnen.

Um zu vermeiden, dass der Suchtbegriff beliebig verwendet wird, ist es allerdings notwendig, auch in Zusammenhang mit nicht substanzgebundenen Süchten klare Grenzen zu ziehen.





Sucht ist eine diagnostizierbare chronische Erkrankung, die nicht mit „Gewohnheit“ oder der natürlichen Abhängigkeit von Nahrung, Kleidung etc. gleichzusetzen ist. Von Sucht als Erkrankung kann nur gesprochen werden, wenn das zu Grunde liegende Problemverhalten zu einem eigendynamischen, zwanghaften Verhalten wird.

### SUCHT-MERKMALE

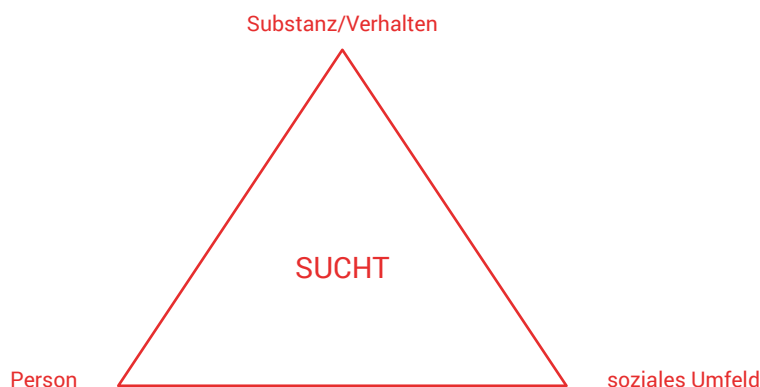
Laut World Health Organization (WHO) ist ein Abhängigkeitssyndrom zu diagnostizieren, wenn drei oder mehrere der folgenden Symptome während der letzten zwölf Monate gleichzeitig erfüllt sind:

- der starke und gelegentlich übermächtige Wunsch oder eine Art Zwang, psychotrope (das heißt die Psyche beeinflussende) Substanzen einzunehmen
- verminderte Kontrollfähigkeit bezüglich des Beginns, der Beendigung und der Menge des Konsums
- ein körperliches Entzugssyndrom bei Beendigung oder Reduktion des Konsum
- Nachweis einer Toleranz. Es sind zunehmend höhere Dosen erforderlich, um die gleiche Wirkung zu erreichen
- zunehmende Ausrichtung des Verhaltens auf den Substanzkonsum, fortschreitende Vernachlässigung anderer Interessen
- fortgesetzter Konsum trotz negativer Folgen wie etwa Leberschädigung durch exzessives Trinken oder depressive Verstimmung

### SUCHT-URSACHEN

Ebenso wie eine Sucht nicht von heute auf morgen entsteht, gibt es auch nicht nur einen Grund für eine Suchtentstehung. Die Ursachen sind immer komplex, verschiedene Einflüsse und Faktoren spielen zusammen und die Entwicklung einer Suchterkrankung ist als ein dynamischer Prozess zu sehen, der nicht linear verläuft.

Als Erklärungsmodell wird oft das Ursachendreieck verwendet:





Dieses Modell erklärt die Suchtentwicklung aus dem Spannungsfeld zwischen Person (Geschlecht, Gewicht, psychische Verfassung etc.), sozialem Umfeld (Zugehörigkeit, gesellschaftliche Werte, gesetzliche Bestimmungen etc.) und Substanz bzw. Verhalten (Eigenschaften der Substanz, was wird konsumiert, wie, wie oft oder Eigenschaften von Glückspiel, Sportwetten, Automaten etc.). Bei der Entstehung von Sucht sind immer alle drei Dimensionen beteiligt.

Die Suchtentwicklung ist nicht aus einem einfachen Ursache-Wirkungszusammenhang der einzelnen Faktoren zu erklären. Dieser Prozess erfolgt nicht von heute auf morgen. Jede Sucht hat eine Geschichte bzw. ist das Resultat einer jahrelangen Entwicklung, die meist im Verborgenen bleibt und vielfach unbemerkt mit dem Ausweichen vor unangenehmen Situationen beginnt.

Präventionsarbeit erfordert dort anzusetzen, wo die Ursachen für das Suchtverhalten liegen - bei den Schwierigkeiten im Alltag, bei der Persönlichkeit des Menschen, bei den Einflüssen aus und in der Gesellschaft (z.B. Normen, Gesetze) und bei den Suchtmitteln bzw. beim Verhalten.

Österreichische Dialogwoche  
**ALKOHOL**

Eine Initiative der

**ÖSTERREICHISCHE ARGE**  
**SUCHTVORBEUGUNG**

In Kooperation mit

 Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich  
GmbH •••



Fonds Gesundes  
Österreich



Dachverband der  
österreichischen  
Sozialversicherungen