

Wie viel ist zu viel?

Alkohol ist kein gewöhnliches Konsumgut, sondern ein Zellgift und eine legale stimmungs- und verhaltensverändernde Substanz. Alkohol wirkt aktivierend und euphorisierend, aber auch beruhigend, enthemmend, angstlösend und schmerzlindernd.

Der Konsum von Alkohol hat **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. So erhöht Alkohol das Risiko für manche Arten von Krebs.

Österreich: 15 Prozent haben problematischen Alkoholkonsum¹

Alkohol ist nach Tabak und Nikotin weltweit die gefährlichste Substanz. Das heißt, sie hat eine enorm große Krankheitslast. In Österreich leiden laut Schätzungen rund fünf Prozent der erwachsenen Bevölkerung an einer Alkoholabhängigkeit. Das sind rund 370.000 Betroffene. Weitere zehn Prozent trinken Alkohol in einem Ausmaß, das ihr Risiko zu erkranken, stark erhöht. **Damit weisen in Summe 15 Prozent der Österreicher*innen, also rund eine Million Menschen, ein problematisches Trinkverhalten auf.**

Aber es gibt auch Menschen, die gar keinen Alkohol trinken. Vollkommen abstinent leben in Österreich vier Prozent der Männer und sechs Prozent der Frauen. Das ergab die „Repräsentativerhebung zu Substanzgebrauch 2021“.

Männer trinken häufiger Alkohol und sind gefährdeter für Sucht

Frauen sind häufiger abstinent als Männer. Männer trinken fast doppelt so häufig problematisch als Frauen.

Am meisten trinken die 50- bis 54-Jährigen

Viele Menschen vermuten, dass junge Menschen am meisten Alkohol trinken. Aber das stimmt nicht. Die Gruppe der 50- bis 54-Jährigen hat den höchsten Anteil von problematisch Trinkenden. Je später Menschen anfangen zu trinken und je früher sie einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol erlernen, desto weniger gefährdet sind sie.

Alkoholkonsum ist rückläufig

Seit den 1970er-Jahren wird die durchschnittliche Menge an getrunkenem Alkohol deutlich weniger. Im Zeitraum zwischen 1994 und 2020 war auch der problematische Alkoholkonsum leicht rückläufig. Es tranken also weniger Österreicher*innen zu viel.

¹ Anzenberger, Judith; Busch, Martin; Klein, Charlotte; Priebe, Birgit; Schmutterer, Irene; Strizek, Julian (2022): Epidemiologiebericht Sucht 2022. Illegale Drogen, Alkohol und Tabak. Gesundheit Österreich, Wien.

In der Pandemie tranken besonders belastete Gruppen mehr

Auch durch die Corona-Pandemie hat sich das Trinkverhalten verändert. Eine österreichische Untersuchung während des ersten Lockdowns zeigt: Der Alkoholkonsum hat sich zwar insgesamt nicht in einem relevanten Ausmaß geändert. Allerdings tranken bestimmten vulnerable bzw. von der Krise besonders belastete Gruppen mehr als davor. Das waren insbesondere Personen mit niedrigem Bildungsabschluss, Personen mit einer ohnehin hohen Konsummenge und Frauen. Stress sowie der Wegfall der Tagesstruktur werden als Gründe für diesen Konsumanstieg genannt.² Andere Bevölkerungsgruppen hingegen tranken während des Lockdowns weniger, weil für sie Alkohol mit Geselligkeit oder einem Lokal-Besuch verbunden war.

Ob die Pandemie den Alkoholkonsum dauerhaft verändert hat, kann man nicht sagen. Dafür fehlen derzeit die Daten.

Die Dialogwoche Alkohol will über verantwortungsvollen Alkoholkonsum reden.










Was bedeutet es, Alkohol „verantwortungsvoll“ zu trinken?

Folgende fünf Aspekte sind wichtig:

1. Tägliche Grenzmengen für einen risikoarmen Konsum einhalten

Die internationale Definition für risikoarmen Konsum besagt, dass gesunde Frauen nicht mehr als 16 und gesunde Männer nicht mehr als 24 Gramm Alkohol pro Tag zu sich nehmen sollten. Das entspricht bei Frauen 0,4 Litern Bier oder 0,2 Litern Wein, bei Männern 0,6 Litern Bier oder 0,3 Litern Wein (siehe Grafik).

„Risikoarm“ darf man aber nicht mit „gesund“ oder „risikolos“ verwechseln. „Risikoarm“ bedeutet nur, dass die Wahrscheinlichkeit für eine alkoholbedingte Krankheit geringer ist.

	GESUNDE MÄNNER	GESUNDE FRAUEN
		
RISIKOARMER KONSUM	 0,6 L Bier oder  0,3 L Wein	 0,4 L Bier oder  0,2 L Wein
PROBLEMATISCHER KONSUM	 1,5 L Bier oder  0,75 L Wein	 1 L Bier oder  0,5 L Wein

² Anzenberger, Judith; Busch, Martin; Klein, Charlotte; Priebe, Birgit; Schmutterer, Irene; Strizek, Julian (2022): Epidemiologiebericht Sucht 2022. Illegale Drogen, Alkohol und Tabak. Gesundheit Österreich, Wien.

Wenn täglich mehr als die in der Grafik angegebenen Mengen getrunken werden, dann wird der Alkoholkonsum offiziell als „**problematisch**“ eingestuft. Die *Grenzmenge* für problematischen Alkoholkonsum bedeutet, dass ein **deutlich erhöhtes Gesundheitsrisiko** vorliegt. Die Mengen für den „problematischen Konsum“ dürfen aber nicht mit einer Alkoholabhängigkeit gleichgesetzt werden.

Eine **Suchterkrankung** definiert sich nicht über die Trinkmenge, sondern über die Kriterien Zwang, Kontrollverlust, Dosissteigerung, Weiter-Trinken trotz schädlicher Auswirkungen, Einengung anderer Interessen und körperlicher Abhängigkeit. (lt. WHO 3 Kriterien im letzten Jahr).

Zusätzlich sollten zumindest zwei alkoholfreie Tage pro Woche eingehalten werden. Dies entlastet den Körper.

Die Website der Dialogwoche bietet einen [Selbstcheck](#) zur Einschätzung des eigenen Trinkens. Wer seinen Alkoholkonsum einschränken möchte, kann sich auch Unterstützung holen: entweder durch das anonyme Online-Programm alkcoach.at oder in einer [Beratungsstelle](#).

2. Punktnüchternheit – situationsbedingt vollständig auf Alkohol verzichten

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 grundsätzlich gar keinen Alkohol zu trinken. Dazu zählen etwa der Straßenverkehr, der Arbeitsplatz oder eine Schwangerschaft. Man nennt dies Punktnüchternheit.

Alkoholkonsum in unangebrachten Situationen wird neben Rauschtrinken zu den „riskanten Konsummustern“ gezählt.

Durch den Alkoholeinfluss steigt die Gefahr für Verletzungen und Unfälle in allen Lebensbereichen. Betrunkene gefährden nicht nur sich selbst, sondern auch unbeteiligte Dritte, etwa durch ein erhöhtes Unfallrisiko oder die Verwicklung in Gewaltsituationen.

3. Abstinenz akzeptieren und unterstützen

Das Trinken von Alkohol ist in Österreich weit akzeptiert. Daher fällt es oft schwer, Alkohol in geselliger Runde abzulehnen. In manchen Situationen wird man regelrecht in eine Außenseiterrolle gedrängt, wenn man keinen Alkohol trinkt. Alkoholkonsum wird als soziale Norm angesehen, von der man nicht abweichen möchte, um keine negativen sozialen oder emotionalen Konsequenzen erfahren zu müssen.

Daher ist es wichtig, „Nein“ sagen zu können. Eigentlich geht es niemanden etwas an, warum man keinen Alkohol trinken möchte. Umgekehrt muss man sich in unserer Gesellschaft auch nicht dafür rechtfertigen, dass man etwas Alkoholisches trinken will.

Aus Sicht der Suchtprävention soll jede und jeder selbst entscheiden, wann, wie viel und ob sie oder er überhaupt Alkohol trinken möchte. Niemand sollte einem Druck ausgesetzt sein. Gastgeber*innen sollten Ihre Gäste nicht zu Alkohol überreden, ihnen die Wahlfreiheit lassen und auch immer alkoholfreie Alternativen anbieten.

[Tipps, die helfen, „Nein“ zu sagen.](#)

4. Vorbildwirkung als gemeinschaftliche Verantwortung leben

Den Umgang mit Alkohol zu lernen, gehört zu den Entwicklungsaufgaben von jungen Menschen. Dazu zählt auch, verantwortungsvoll damit umzugehen, ohne sich oder andere zu gefährden. Als Erwachsene haben wir die Aufgabe, Kinder und Jugendliche auf dem Weg dorthin zu begleiten.

Beobachtung und Nachahmung spielen dabei eine große Rolle. Sie prägen die Einstellung zum Trinken und den Umgang mit Alkohol. Dabei ist es weniger wichtig, was Erwachsene sagen, sondern was sie vorleben. Welche Rolle spielt Alkohol in der Familie, in Vereinen, am Dorffest, in Lokalen und auf Partys?

Kinder und Jugendliche, die einen leichtfertigen oder sogar missbräuchlichen Alkoholkonsum erleben, sind stark gefährdet, später selbst Alkoholprobleme zu bekommen. Wenn Kinder lernen, dass man keinen Alkohol braucht, um schwierige Situationen zu meistern, werden sie wahrscheinlich auch später nicht auf die Idee kommen.

Alkohol gehört nicht in Kinderhände. Daher ist es wichtig, sich an den gesetzlichen Jugendschutz zu halten und Verstöße dagegen anzusprechen.

5. Alkohol nicht als Problemlöser einsetzen

Anhaltender Stress, womöglich finanzielle Sorgen und Ängste um die Zukunft führen zu massiver Belastung. In solchen Situationen steigt die Wahrscheinlichkeit, dass zu Alkohol als Bewältigungsstrategie gegriffen wird, um Sorgen, Ängste und Stress zu vergessen. Wenn Menschen ihre Probleme mit Alkohol „lösen“ wollen, dann sind sie gefährdet, eine Abhängigkeit zu entwickeln. Dies gilt vor allem dann, wenn sie keine anderen Bewältigungsstrategien haben, als sich zu betrinken. Dann ist es wichtig, neue und andere Handlungsmöglichkeiten und Alternativen zur Problembewältigung zu entwickeln.

[Hier finden sich einige Anregungen.](#)

Die Österreichische Dialogwoche Alkohol

Der Umgang mit Alkohol ist nach wie vor mit viel Unwissenheit verbunden. Alkoholsucht ist immer noch ein Tabuthema. Die „Österreichische Dialogwoche Alkohol“ will das ändern. Sie will, sachlich informieren und dazu motivieren, über den eigenen Alkoholkonsum nachzudenken und ins Gespräch zu kommen: Wie viel Alkohol trinke ich? Ab wann ist es zu viel? Ziel ist es, problematische Konsummuster aufzuzeigen, Wissenslücken zu schließen und einen verantwortungsvollen Umgang mit der Substanz Alkohol zu fördern.

Von 8. bis 14. Mai 2023 finden deshalb in ganz Österreich Veranstaltungen im Zeichen des Dialogs über Alkohol statt. Die Teilnahme ist kostenlos.

Bei Terminen in allen Bundesländern und online können sich Interessierte zu verschiedenen Aspekten rund um das Thema Alkohol informieren und beraten lassen. Für Personen, die im Gesundheits- und Sozialbereich, in der Jugendarbeit oder Schule tätig sind, ist genauso etwas dabei wie für Betriebe, Eltern, Jugendliche, Betroffene und Angehörige.

In Österreich findet die Dialogwoche Alkohol im Jahr 2023 zum vierten Mal statt.

Überblick über alle Veranstaltungen und zahlreiche Infos und Tipps bietet die Webseite der Initiative unter www.dialogwoche-alkohol.at

Die Österreichische Dialogwoche Alkohol ist eine Initiative der Österreichischen ARGE Suchtvorbeugung – der Zusammenschluss der Fachstellen für Suchtprävention in den Bundesländern - in Kooperation mit dem Dachverband der Sozialversicherungsträger, dem Fonds Gesundes Österreich / Gesundheit Österreich GmbH und wird vom Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz gefördert.

