

Weniger Alkohol – mehr vom Leben

o **5. Österreichische Dialogwoche Alkohol: 5. bis 11. Mai 2025**

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 gesundheitliche Beeinträchtigungen weltweit. Alkohol erhöht beispielsweise das Risiko für manche Krebsarten.

Alkohol ist nach Tabak und Nikotin weltweit die gefährlichste psychoaktive Substanz.

o **Österreich: 15 Prozent zeigen problematischen Alkoholkonsum**

Seit den 1970er-Jahren ist die durchschnittliche Menge an getrunkenem Alkohol deutlich gesunken. Dennoch **weisen in Summe 15 Prozent der Österreicher*innen, also rund eine Million Menschen, ein problematisches Trinkverhalten auf**. Sie trinken Alkohol in einem Ausmaß, das ihr Risiko einer Abhängigkeitserkrankung stark erhöht und die **Gesundheit stark beeinträchtigt**.

Rund fünf Prozent davon gelten als **alkoholabhängig. Das sind wiederum rund 370.000 Betroffene**.

Vollkommen abstinent (=mit Ausnahme von ein paar Schlucken nie Alkohol getrunken) leben in Österreich nur vier Prozent der Männer und sechs Prozent der Frauen.

o **Männer trinken häufiger Alkohol und sind gefährdeter, eine Abhängigkeitserkrankung zu entwickeln**

Frauen sind häufiger abstinent als Männer. Fast doppelt so viele Männer wie Frauen haben einen problematischen Alkoholkonsum.

o **Am meisten trinken die 50- bis 59-Jährigen**

Viele gehen davon aus, dass junge Menschen den höchsten Alkoholkonsum haben – doch das ist ein Irrtum. Tatsächlich trinken die 50- bis 59-Jährigen mit durchschnittlich 16 Litern pro Jahr am meisten Alkohol.

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

- **Jugendlicher Alkoholkonsum ist rückläufig**

Eine aktuelle, internationale Studie (ESPAD 2024) zeigt, dass bei **österreichischen Schüler*innen im Alter zwischen 14 und 17 Jahren** der Alkoholkonsum langfristig sinkt.

Etwa jede*r fünfte Jugendliche trinkt regelmäßig (6-mal oder mehr im Monat). Mädchen trinken etwa gleich oft wie Burschen Alkohol, aber weniger und seltener riskant.

Schüler*innen aus Polytechnischen Schulen trinken häufiger viel und riskant.

Langfristig ist der Alkoholkonsum deutlich rückläufig:

Zwischen 2007 und 2024 hat sich der Anteil der Jugendlichen, die noch nie Alkohol konsumiert haben, vervierfacht. Die Zahl der abstinenten Jugendlichen ist in diesem Zeitraum von 4 auf 18 Prozent gestiegen.

Damit zeigt sich unter jungen Menschen ein Trend zum Verzicht.

Der Anteil der Jugendlichen, die in den letzten 30 Tagen keinen Alkohol konsumiert haben, hat sich seit 2007 verdoppelt.

- **Risikokontinuum: Das Risiko für körperliche und psychische Erkrankungen (darunter Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Depression) steigt mit der Menge und Häufigkeit des Alkoholkonsums**

Es gibt keine sichere Alkoholmenge. Das bedeutet: auch geringe Mengen können schaden, wenn auch in deutlich geringerem Ausmaß.

Entscheidend ist: Alkoholkonsum liegt auf einem **Risikokontinuum** – mit zunehmender Menge und Häufigkeit steigt das Risiko für gesundheitliche Beeinträchtigungen und für die Entstehung einer Abhängigkeitserkrankung.

Doch die gute Nachricht ist:

- Jede Reduktion bringt einen gesundheitlichen Gewinn. Selbst wer „nur“ ein Glas weniger trinkt als gewohnt, tut seiner*ihre Gesundheit etwas Gutes.
- Daher bedeutet weniger Alkohol mehr vom Leben.

- **Alkohol wirkt bei Frauen anders als bei Männern und ihr Erkrankungsrisiko ist in bestimmten Bereichen größer**

Durch einen höheren Körperfettanteil ist die Konzentration von Alkohol im Blut von Frauen höher. Außerdem haben Frauen weniger von einem bestimmten Enzym in der Leber, weshalb sie Alkohol langsamer abbauen.

Alkohol bringt den Östrogenstoffwechsel durcheinander: Er kann typische Wechselbeschwerden verschlimmern und erhöht das Risiko für Osteoporose und Brustkrebs.

Schon kleine Mengen, wie ein tägliches Glas Wein, erhöhen das Risiko. Die Wahrscheinlichkeit steigt weiter, je mehr Alkohol man konsumiert.

Nikotinkonsum, Übergewicht, wenig Bewegung und ungesunde Ernährung erhöhen das Brustkrebsrisiko zusätzlich.

o **Alle Konsument*innen profitieren von einer Reduktion**

Die Empfehlungen zur Risikoreduktion gelten für alle – von gelegentlichen Trinker*innen bis hin zu Menschen mit problematischem Konsummuster.

Dabei liegt ein besonderer Fokus auf jenen, die regelmäßig größere Mengen konsumieren, etwa mehr als drei große Bier (Männer 60g Reinalkohol) oder zwei große Bier (Frauen 40g Reinalkohol) pro Tag. Diese Personen sollten ihren Konsum kritisch hinterfragen und reduzieren. Bei ihnen ist der Gewinn besonders groß: Jedes Glas weniger ist besser für ihre Gesundheit.



Wenn Gesunde täglich mehr als drei große Bier (Männer) oder zwei große Bier (Frauen) trinken, wird ihr Alkoholkonsum als „**problematisch**“ eingestuft. Außerdem liegt ein **deutlich erhöhtes Risiko** für eine Vielzahl von Erkrankungen vor.

Alle Konsument*innen profitieren von einem informierten, bewussten Umgang mit Alkohol. Sie sollten über bestehende Risiken aufgeklärt werden, ohne dabei unter Druck gesetzt zu werden. Entscheidend ist, dass Menschen eigenverantwortlich entscheiden können – auf Basis transparenter Informationen.

Österreichweite Unterstützungs- und [Beratungsangebote](http://www.alkcoach.at) in Präsenz oder digital (www.alkcoach.at) helfen bei der Reduktion.

- "Beim Reduzieren gibt es für jede*n etwas zu gewinnen."

○ **Informierte Entscheidungen ermöglichen**

Wichtig ist: Sogenannte „Grenzmengen“ sind keine Trinkempfehlung, sondern lediglich Richtwerte und eine Einschätzung der gesundheitlichen Risiken bei bestimmten Konsummengen. Eine einfache, visuelle Darstellung – wie z. B. die Grafik der Dialogwoche Alkohol – kann helfen, diese Risikobereiche anschaulich zu vermitteln, den eigenen Alkoholkonsum einzuschätzen und im besten Fall zu verändern.

Außerdem gelten diese Richtwerte nur für gesunde Menschen ohne zusätzliches genetisches oder erworbenes Risiko. Menschen mit bestehenden Erkrankungen, medikamentösen Therapien und weiteren gesundheitsriskanten Verhaltensweisen (wie Nikotinkonsum, Übergewicht oder Bewegungsmangel) sollten ihren Alkoholkonsum weiter reduzieren.

Ziel der Kommunikation ist nicht, zu moralisieren, sondern aufzuklären und informierte Entscheidungen zu ermöglichen.

- Substanzkonsum ist nie risikofrei.

Für alle, die Alkohol konsumieren, gelten folgende Empfehlungen:

- Mindestens **zwei alkoholfreie Tage pro Woche** einlegen.
- **Kein Rauschtrinken oder Binge Drinking** – also kein Konsum von großen Mengen in kurzer Zeit – selbst bei sonst geringem Konsum.
- In bestimmten Lebenssituationen sollte konsequent auf Alkohol verzichtet werden:
 - während der Schwangerschaft und Stillzeit
 - bei Teilnahme am Straßenverkehr
 - bei Arbeiten mit Verantwortung oder Sicherheitsrisiken
 - bei bestehenden gesundheitlichen Einschränkungen und Erkrankungen

○ **Alkoholabhängigkeit ist eine Krankheit**

Zusätzlich besteht das Risiko der Entwicklung einer Abhängigkeitserkrankung (Sucht). Die Trinkmengen für „problematischen Konsum“ dürfen aber nicht mit einer Alkoholabhängigkeit gleichgesetzt werden.

Eine **Suchterkrankung** definiert sich nicht (ausschließlich) über die Trinkmenge, sondern über die Kriterien Zwang, Kontrollverlust, Dosissteigerung, Weiter-Trinken trotz schädlicher Auswirkungen, Abnahme anderer Interessen und körperliche Entzugssymptome (lt. WHO mind. drei Kriterien im letzten Jahr).

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](#).

- **Alkohol nicht als Problemlöser einsetzen**

Die Gründe, warum Menschen Alkohol trinken, sind vielfältig – von Genuss über Stressbewältigung bis hin zu sozialen Aspekten. Es ist immer hilfreich, die eigenen Trinkmotive zu reflektieren und bei Unsicherheiten, Fragen oder Schwierigkeiten bei der Reduktion professionelle Unterstützung zu suchen.

Die „Motive des Konsums“ sind in der Suchtprävention, Behandlung und auch in der eigenen Reflexion wesentliche Indikatoren, ob eine Veränderung, Reduktion und eine Beratung hilfreich wären.

Alkohol sollte nicht eingesetzt werden, um besser mit Emotionen wie Stress, Langeweile oder Traurigkeit umgehen zu können.

Anhaltender Stress, womöglich finanzielle Sorgen oder Zukunftsängste führen zu massiver Belastung. In solchen Situationen steigt die Wahrscheinlichkeit, dass zu Alkohol gegriffen wird, um die Belastung zu vergessen.

Wenn Menschen versuchen, ihre Probleme mit Alkohol zu „lösen“, sind sie gefährdet, eine Abhängigkeit zu entwickeln. Dies gilt vor allem dann, wenn sie keine anderen Bewältigungsstrategien besitzen. Dann ist es wichtig, Alternativen zur Problembewältigung zu entwickeln.

[Hier finden sich einige Anregungen.](#)

- **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 Außenseiter*innenrolle gedrängt, wenn man keinen Alkohol trinkt. Alkoholkonsum wird als soziale Norm angesehen, der man folgt, um negative soziale oder emotionale Konsequenzen zu vermeiden.

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

Aus Sicht der Suchtprävention sollte jede*r selbst entscheiden, wann, wie viel und ob man überhaupt Alkohol trinken möchte. Niemand sollte Druck ausgesetzt sein. Gastgeber*innen sollten ihre Gäste nicht zu Alkohol überreden, ihnen Wahlfreiheit lassen und immer alkoholfreie Alternativen anbieten.

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

- **Vorbildwirkung als gemeinschaftliche Verantwortung leben**

Den Umgang mit Alkohol zu lernen, gehört zu den Entwicklungsaufgaben von jungen Menschen. Dazu zählt auch, verantwortungsvoll mit Alkohol 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 weniger wichtig, was Erwachsene sagen.

Wichtiger ist, 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 problematischen Alkoholkonsum erleben, sind stark gefährdet, später selbst Alkoholprobleme zu entwickeln. Wenn Kinder lernen, dass man keinen Alkohol braucht, um schwierige Situationen zu meistern, werden sie ihn wahrscheinlich auch später nicht als Problemlöser einsetzen.

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

o **Die Österreichische Dialogwoche Alkohol**

Der Umgang mit Alkohol ist nach wie vor mit viel Unwissenheit verbunden. Alkoholabhängigkeit 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 Alkohol zu fördern.

Von **5. bis 11. Mai 2025 finden deshalb in ganz Österreich** Veranstaltungen (online und in Präsenz) 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 2025 zum fünften 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 2025 ist eine Initiative der Österreichischen ARGE Suchtvorbeugung – der Zusammenschluss der Fachstellen für Suchtprävention in den Bundesländern – in Kooperation mit dem Dachverband der Sozialversicherungsträger und dem Fonds Gesundes Österreich / Gesundheit Österreich GmbH.