Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Alkoholkonsum

und mögliche Folgen

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:
Bundesministerium für Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK)
Stubenring 1, A-1010 Wien
+43 1 711 00-0
sozialministerium.at
ISBN-Nr.: 978-3-85010-731-0

Verlags- und Herstellungsort: Wien
Redaktionsteam:
Dr. Alfred Uhl (GÖG) sowie Dr. Franz Pietsch, Mag.[a] Claudia Rafling und
Barbara Fasching (BMSGPK)
Text:
Dr. Alfred Uhl und Mag. Julian Strizek, (beide Kompetenzzentrum Sucht, (GÖG)
Unter Mitarbeit von:
Mag.[a] Lisa Brunner & Mag. Marcus Hojni (Institut für Suchtprävention, Wien)
Prof.in Dr.[in] Irmgard Eisenbach-Stangl (Europäisches Zentrum, Wien)
Manfred H. Geishofer (b.a.s. – Steirische Gesellschaft für Suchtfragen)
Prof. Dr. Reinhard Haller (Maria Ebene, Frastanz)
Prof. Dr. Christian Haring (Tirol Kliniken, LKH Hall, Psychiatrie und Psychotherapie B)
DSA[in] Claudia Kahr & Mag.[a] Roswitha Baumgartner, BA (Vivid, Graz)
Dr. Christian Korbel (Landesklinikum, Mauer)
DSA Christoph Lagemann (Institut Suchtprävention, Linz)
Dr. Leonidas Lemonis & Dr.[in] Maya Vivian Winter-Sporn (Grüner Kreis, Wien)
Ao. Univ. Prof. Dr. Sergei Mechtcheriakov (Universitätsklinik für Psychiatrie,
Innsbruck)
Univ. Prof. Dr. Michael Musalek (Anton Proksch Institut, Wien)
Chefarzt Dr. Georg Psota (PSD, WIEN)
Mag.[a] Nadja Springer (dialog, Wien)
Prof. DDDr. Felix Tretter (BAS, München und Bertalanffy Center, Wien)
Coverbild: © istockphoto.com/SOL STOCK LTD
Layout & Druck: BMSGPK

Alle Rechte vorbehalten: Jede Verwertung (auch auszugsweise) ist ohne schriftliche Zustimmung des Medieninhabers unzulässig. Dies gilt insbesondere für jede Art der Vervielfältigung, der Übersetzung, der Mikroverfilmung, der Wiedergabe in Fernsehen und Hörfunk, sowie der Verarbeitung und Einspeicherung in elektronische Medien, wie z. B. Internet oder CD-Rom.
Zu beziehen beim kostenlosen Broschürenservice des Sozialministeriums
unter 01 711 00-86 25 25 oder unter www.sozialministerium.at/broschuerenservice.

Inhalt

Impressum 4

Alkohol in Österreich 6

Gesundheitliche Risiken des Alkoholkonsums 7

Riskantes und weniger riskantes Konsumverhalten 9

Mögliche Gesundheitsschäden durch übermäßigen Alkoholkonsum 12

Alkoholkonsum in unterschiedlichen Lebensphasen 15

Punktnüchternheit in speziellen Situationen 17

Schwangerschaft und Stillzeit sowie allgemeine Verantwortung der Eltern 19

Begrenzung der konsumierten Alkoholmenge 20

Vermeiden und Behandeln einer Alkoholabhängigkeit 21

Alkohol in Österreich

Alkohol ist ein in Österreich – wie auch in anderen europäischen Ländern – gesellschaftlich akzeptiertes Konsumgut und Bestandteil des Soziallebens. Viele Menschen in Österreich trinken mehr oder weniger regelmäßig Wein, Bier oder Spirituosen. Ein nicht unerheblicher Teil der Bevölkerung konsumiert Alkohol aber zu oft, in zu großen Mengen, oder in Situationen, in denen man auf Alkohol verzichten sollte. Das kann zu erheblichen Problemen für die Betreffenden und für ihr Umfeld führen.

Für Personen, die Alkohol konsumieren wollen, ist es daher wichtig, einen maßvollen, kontrollierten Umgang mit Alkohol zu erlernen und über die Risiken des übermäßigen Alkoholkonsums Bescheid zu wissen. Gleichzeitig ist darauf zu achten, dass der generelle oder teilweise Verzicht auf Alkohol nicht negativ dargestellt wird und Personen, die sich aus unterschiedlichen Gründen dafür entscheiden, auf Alkohol zu verzichten, keinem Druck ausgesetzt werden, Alkohol zu konsumieren.

> Für Personen, die Alkohol trinken wollen, ist es wichtig, die Risiken von übermäßigem Alkoholkonsum zu kennen. Personen, die sich gegen Alkoholkonsum entscheiden, sollten keinem Druck ausgesetzt werden, Alkohol zu trinken.

Neben Gründen des Geschmacks ist die euphorisierende Wirkung von Alkohol ein wesentliches Motiv, warum Menschen Alkohol konsumieren. Alkohol senkt die Hemmschwelle und fördert meist einen ungezwungeneren und spontaneren Sozialkontakt, lässt Menschen aber auch Handlungen setzen, die im nüchternen Zustand nicht passieren würden.

Personen, die dazu neigen, unter Alkoholeinfluss Dinge zu tun, die sie später bedauern oder die längerfristig zu negativen Konsequenzen führen, sollten in den entsprechenden Situationen ihren Alkoholkonsum reduzieren bzw. generell auf Alkohol verzichten. Personen, die unter Alkoholeinfluss zu Gewalt oder zu starken emotionalen Reaktionen neigen, sollten gänzlich auf Alkohol verzichten.

Alkoholkonsum kann negative soziale Folgen für KonsumentInnen und Dritte haben. Menschen, die wissen, dass sie unter Alkoholeinfluss sich selbst oder anderen Probleme verursachen, sollten ihren Alkoholkonsum entsprechend anpassen bzw. generell auf Alkohol verzichten. Für Menschen, denen das schwer fällt, stehen professionelle Beratungs- und Unterstützungsangebote zur Verfügung.

Gesundheitliche Risiken des Alkoholkonsums

Übermäßiger Alkoholkonsum und Alkoholabhängigkeit gehören in Österreich zu den großen Gesundheitsrisiken. Rund zehn Prozent der ÖsterreicherInnen (14 % der Männer und 6 % der Frauen) werden im Laufe ihres Lebens von Alkohol abhängig und reduzieren so ihre Lebenserwartung um viele Jahre. Fünf Prozent der österreichischen Bevölkerung (15 Jahre und älter) sind alkoholabhängig (7,5 % der Männer und 2,5 % der Frauen). Das Risiko für Männer, an Alkoholismus zu erkranken, ist also derzeit rund drei Mal so hoch wie jenes für Frauen, wobei dafür vermutlich eher kulturelle Faktoren als physiologische Unterschiede zwischen den Geschlechtern verantwortlich zu machen sind.

Zu den Alkoholabhängigen kommen noch weitere 9 Prozent der erwachsenen ÖsterreicherInnen (11 % der Männer und 8 % der Frauen), die Alkoholmengen

trinken, die längerfristig ein erhebliches Gesundheitsrisiko darstellen. Insgesamt konsumieren somit 14 Prozent der Erwachsenen Alkohol in einem problematischen Ausmaß. Der Anteil jener Personen, die in einem solchen Ausmaß Alkohol trinken, ist seit Jahren leicht rückläufig. Der Großteil der ÖsterreicherInnen konsumiert Alkohol in einem moderaten Ausmaß.

Übereinstimmung herrscht in der Fachwelt darüber, dass übermäßiger Alkoholkonsum zu gravierenden gesundheitlichen Problemen führt und sowohl die Lebensqualität als auch die Lebenserwartung erheblich verringern kann. Durch exzessives Trinken über Jahre entwickeln Betroffene – oft ohne es vorerst zu bemerken – unterschiedliche chronische Erkrankungen. Ernste Gesundheitsschäden können dabei bereits bei Konsummustern und mengen eintreten, die von vielen Menschen subjektiv als ganz „normal“ erlebt werden.

Seit langem diskutieren Fachleute, ob moderater Alkoholkonsum sich positiv auf die Gesundheit auswirken kann. Im Lichte des aktuellen Forschungsstandes sollte man den verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol jedenfalls nicht dämonisieren, ihn aber auch nicht generell als gesundheitsfördernd glorifizieren. Sachlich fundierte Grenzmengen für gesunde und erwachsene Menschen sollen als grobe Orientierungshilfe dienen, um das gesundheitliche Risiko ihres Alkoholkonsums beurteilen zu können (siehe nächster Abschnitt).

Männer sind durchschnittlich schwerer als Frauen und weisen zudem bei gleichem Körpergewicht einen höheren Muskel- und einen geringeren Körperfettanteil auf. Für den Blutalkoholspiegel im menschlichen Körper ist primär das Verhältnis von getrunkenem Alkohol zur Menge des im Körper enthaltenen Wassers verantwortlich, Fett spielt diesbezüglich keine Rolle. Daher erreichen Frauen im Durchschnitt schon mit deutlich geringeren Alkoholmengen (im Durchschnitt zwei Drittel im Vergleich zu Männern) die gleiche Blutalkoholkonzentration wie Männer. Wenn Frauen und Männer äquivalente Alkoholmengen konsumieren, so sind die akute Beeinträchtigung der psychomotorischen

und geistigen Funktionen, die Dauer bis zur völligen Ausnüchterung und das langfristige Gesundheitsrisiko etwa gleich.

Langjähriger und exzessiver Alkoholkonsum bewirken ein erhebliches Krankheitsrisiko. Zur Abgrenzung eines gesundheitsgefährdenden von einem weitgehend unbedenklichen Alkoholkonsum wurden Grenzmengen für den durchschnittlichen Tagesalkoholkonsum formuliert. Diese bieten eine grobe, aber sinnvolle Orientierungshilfe. Wenn Frauen etwa zwei Drittel der von Männern konsumierten Alkoholmenge trinken, verursacht das die gleichen Folgen.

Riskantes und weniger riskantes Konsumverhalten

Auf Basis wissenschaftlicher Untersuchungen kann man eine ungefähre Grenze für die durchschnittliche Tagesalkoholkonsummenge angeben, bis zu der das Gesundheitsrisiko für gesunde Menschen gering ist (Harmlosigkeitsgrenze), und eine weitere Grenze, ab der ein hohes Gesundheitsrisiko gegeben ist (Gefährdungsgrenze). In diesem Zusammenhang ist es ganz wichtig zu betonen, dass die Harmlosigkeitsgrenze nur für gesunde Erwachsene gilt und dass die Anfälligkeit für alkoholbedingte Probleme auch stark von genetischen Faktoren, Vorerkrankungen und anderen Verhaltensweisen abhängt. Einen gewissen Unterschied macht es auch, ob Alkohol auf nüchternen Magen oder in Verbindung mit Nahrungsaufnahme konsumiert wird. Befinden sich Speisen im Magen, wird der Alkohol langsamer aufgenommen, der Abbau erfolgt aber gleich rasch; daher kommt es bei einer gleich großen konsumierten Alkohol-

menge insgesamt zu einer geringeren Alkoholbelastung. Die Erfahrung zeigt, dass manche Menschen auch starken Alkoholkonsum längerfristig ohne ernste Gesundheitsprobleme überstehen können, während sich bei anderen bereits aus erheblich niedrigeren Mengen gravierende Gesundheitsfolgen ergeben.

Die hier genannten Grenzmengen meinen die durchschnittliche Konsummenge pro Tag, unabhängig von der Art des alkoholischen Getränks (z. B. Bier, Wein, Spirituosen). Eine gebräuchliche Möglichkeit zur Darstellung von Konsummengen ist die Angabe des reinen Alkoholgehalts in Gramm Alkohol. Folgende Mengen entsprechen jeweils ungefähr 20 Gramm reinem Alkohol:

- 1 halber Liter Normalbier (5 Vol.-%)
- 2 Achtelliter leichter Wein oder Sekt (10 Vol.-%)
- 3 kleine Schnäpse á zwei Zentiliter (cl) (40 Vol.-%)

Aufgrund der – im Durchschnitt – unterschiedlichen Alkoholverträglichkeit gelten für Männer und Frauen unterschiedliche Gefährdungsgrenzen. Zur Veranschaulichung folgen Beispiele mit in Österreich üblichen Getränke-Einheiten:

- Die Harmlosigkeitsgrenze markiert die maximale Konsummenge mit einem niedrigen Risiko. Diese liegt bei rund 20 Gramm Reinalkohol pro Tag (24 g für Männer und 16 g für Frauen). Dies entspricht einem halben Liter Bier oder zwei Achteln leichtem Wein.
- Ab der Gefährdungsgrenze beginnt der Hochrisikobereich. Männer erreichen diese mit durchschnittlich 60 Gramm Reinalkohol pro Tag. Dies entspricht drei halben Litern Bier oder sechs Achteln leichten Weins (= eine Flasche mit 0,75 Liter). Frauen erreichen die Gefährdungsgrenze mit durchschnittlich 40 g Reinalkohol pro Tag. Dies entspricht zwei halben Litern Bier oder vier Achteln leichten Weins.
- Gesunden Erwachsenen wird empfohlen, die Harmlosigkeitsgrenze nicht zu überschreiten und auch regelmäßig alkoholfreie Tage einzulegen. Die

Gefährdungsgrenze sollte unter gar keinen Umständen überschritten werden.

Tabelle 1: Harmlosigkeitsgrenze und Gefährdungsgrenze für Männer und Frauen

	Männer	**Frauen**
Harmlosigkeitsgrenze	ca. 20 Gramm	ca. 20 Gramm
Mittelbereich	20 bis 60 Gramm	20 bis 40 Gramm
Gefährdungsgrenze	60 Gramm	40 Gramm

Gesunde erwachsene Menschen sollten im Tagesschnitt nicht mehr als 20 Gramm reinen Alkohol pro Tag trinken – das entspricht etwa einem halben Liter Bier, zwei Achteln leichtem Wein oder drei kleinen „Stamperln" Schnaps (á 2 cl). Wer mehr trinkt und damit ein erhöhtes Gesundheitsrisiko auf sich nimmt, sollte unter keinen Umständen mehr als 40 Gramm (Frauen) bzw. 60 Gramm reinen Alkohol (Männer) im Tagesschnitt konsumieren.

Mögliche Gesundheitsschäden durch übermäßigen Alkoholkonsum

Alkoholkonsum kann bereits in einem Ausmaß, das viele Menschen noch als völlig unbedenklich bzw. normal erleben, eine Reihe von Organsystemen erheblich belasten bzw. schädigen und so die Entstehung von schweren Erkrankungen maßgeblich begünstigen.

Zusammengefasst können einige wesentliche gesundheitsschädigende Wirkmechanismen der chronischen Alkoholzufuhr unterschieden werden:

1. Alkohol wird vom Körper vor allem in der Leber abgebaut. Da der Alkoholabbau den Fettstoffwechsel stört, bewirkt die gleiche Nahrungszufuhr bei zusätzlichem Alkoholkonsum Fetteinlagerungen in der Leber. Das erklärt, warum regelmäßiger Alkoholkonsum die Entwicklung einer Fettleber begünstigt. Wird bei bereits bestehender Fettleber weiter Alkohol getrunken, kommt es in vielen Fällen zur Entwicklung einer alkoholischen Hepatitis. Dies ist die Kombination aus Fettleber und Leberentzündung. Dadurch sterben Leberzellen ab und es erfolgt ein Umbau, der letztlich in einer Leberzirrhose oder in Leberkrebs enden kann. Eine Fettleber kann sich bei Alkoholabstinenz wieder vollständig zurückbilden, daher sind alkoholfreie Phasen generell von Bedeutung, wenn es darum geht, Leberprobleme zu verhindern.

2. Alkohol reizt die Schleimhäute und begünstigt damit Entzündungen jener Körperregionen (Speiseröhre, Magen-Darm-Trakt), die mit Alkohol direkt in Berührung kommen.

3. Alkohol wirkt auf unterschiedliche endokrine Systeme im menschlichen Körper (das sind jene Organe und Gewebe, die Hormone produzieren). So kann übermäßiger Alkoholkonsum eine Veränderung des Sekrets der Bauchspeicheldrüse bewirken (und zu einer Entzündungen der Bauchspeicheldrüse führen) oder durch die Veränderung der Insulinausschüttung und des Fettstoffwechsels die Entstehung von Diabetes mellitus Typ II, Arteriosklerose, Übergewicht, Gicht oder Neuropathie begünstigen. Über hormonelle Veränderungen kann Alkohol zu Störungen des Sexualtriebes und bei Frauen zu Zyklusstörungen führen.

4. Alkohol fördert die Entstehung von zahlreichen Krebsformen, besonders von Karzinomen der Speiseröhre, des Magen-Darm-Traktes, der Bauchspeicheldrüse, der weiblichen Brust und der Leber.

5. Alkohol kann das Immunsystem schwächen und zu einer erhöhten Anfälligkeit gegenüber Infektionen beitragen. Bei Infektionen mindert Alkoholkonsum die Abwehr- und Heilungsfähigkeit des Körpers, weshalb bei akuten Infektionskrankheiten (z. B. Grippe) Alkohol gemieden werden sollte.

6. Regelmäßiges stärkeres Trinken schädigt das Nervensystem, zu dem auch das Gehirn gehört.

7. Starker Alkoholkonsum begünstigt die Entstehung von alkoholbedingten Herzmuskelerkrankungen sowie des alkoholinduzierten Muskel- und Knochenschwunds.

8. Anhaltender exzessiver Alkoholkonsum fördert die Entstehung von psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Eifersuchtswahn, Psychosen u. v. m.

Wenn Sie Probleme in dem einen oder anderen gesundheitlichen Bereich haben und Ihre Trinkmenge die Harmlosigkeitsgrenze überschreitet, sollten Sie das Thema Alkohol mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin besprechen. Mit Hilfe von zusätzlichen Laboruntersuchungen lässt sich feststellen, ob Ihr Alkoholkonsum bereits deutliche gesundheitliche Probleme verursacht hat. Ist dies der Fall, sollten Sie mehrere Wochen lang auf jeglichen Alkoholkonsum verzichten. Eine neuerliche Laboruntersuchung nach dieser Abstinenzphase wird zeigen, ob sich Ihre Werte normalisiert haben. Dies ist glücklicherweise bei alkoholbezogenen Gesundheitsproblemen häufig der Fall. Danach sollten Sie trachten, die Harmlosigkeitsgrenze nicht mehr zu überschreiten und bei gravierenden Gesundheitsproblemen generell auf Alkohol zu verzichten. Auch wenn Sie noch keine gesundheitlichen Probleme haben, jedoch zur Gruppe der HochrisikokonsumentInnen (Konsum über der Gefährdungsgrenze) gehören, sollten

Sie ihren Alkoholkonsum entsprechend einschränken, um alkoholverursachten Erkrankungen bzw. einer Alkoholabhängigkeit vorzubeugen.

Stärkerer Alkoholkonsum kann zu zahlreichen körperlichen Erkrankungen führen. Oft kann längere Alkoholabstinenz zur weitgehenden Genesung oder zu einer deutlichen Besserung führen. Bei alkoholverursachten Gesundheitsproblemen sollten Sie mehrere Wochen lang gar keinen Alkohol trinken und längerfristig Ihren Alkoholkonsum deutlich reduzieren bzw. ganz einstellen.

Menschen, die an bestimmten chronischen Krankheiten leiden, vertragen Alkohol schlechter. Besonders jene, die erhöhte Blutzuckerwerte aufweisen, an Bluthochdruck leiden bzw. leberkrank sind, sollten Alkohol meiden. Auch kann Alkohol die Wirkung bestimmter Medikamente verstärken oder verringern, worauf in den Beipacktexten dieser Medikamente hingewiesen wird. Bei Arzneimitteln, die mit Alkohol interagieren (z. B. Beruhigungsmittel, Schlafmittel, Allergiemittel) sollte man auf Alkoholkonsum verzichten.

Bei bestehenden Erkrankungen sollte ärztlicher Rat eingeholt werden, ob Alkoholkonsum ein Problem darstellt. Da Alkohol die Wirkung von zahlreichen Medikamenten verstärken oder abschwächen kann, ist es sinnvoll, bei Medikamenteneinnahme mit einem Arzt / einer Ärztin Rücksprache zu halten.

Alkoholkonsum in unterschiedlichen Lebensphasen

Bei kleinen Kindern können bereits vergleichbar geringe Alkoholmengen dramatische Auswirkungen haben. Man sollte daher vor allem süße und hochprozentige alkoholische Getränke in Gegenwart von Kleinkindern nicht herumstehen lassen. Trinkt ein Kleinkind mit 8 kg Körpergewicht z. B. ein kleines Glas mit 6 cl süßem Likör (40 Vol.-% Alkohol), so entspricht das einem halben Liter Likör für einen alkoholunerfahrenen Erwachsenen mit 64 kg – was in beiden Fällen einen schweren Rausch bewirkt und unter Umständen sogar tödlich enden kann. Wichtig ist es, Kindern keinen Anreiz zu bieten, heimlich Alkohol zu trinken.

> Alkoholkonsum sollte für Kinder tabu sein. Alkoholische Getränke sollen für Kinder nicht erreichbar sein, da schon kleine Mengen, die für Erwachsene völlig unbedenklich wären, bei Kleinkindern schwere Räusche verursachen können.

Der Übergang zwischen Kindheit und Erwachsenenalter erfordert von Jugendlichen die Auseinandersetzung mit zahlreichen Entwicklungsprozessen und neuen Lebensbereichen. Dazu gehört neben Sexualität oder politischer Teilhabe auch der Umgang mit legalen Suchtmitteln. Das Austesten von Grenzen sowie Erfahrungen mit Grenzüberschreitungen und gegebenenfalls dadurch ausgelösten Sanktionen tragen wesentlich dazu bei, eigene Meinungen und Standpunkte zu entwickeln.

In Bezug auf Alkoholkonsum ist das Erlernen eines vernünftigen und maßvollen Umgangs eine wichtige Aufgabe, bei der zwar Unterstützung durch elterliche

oder pädagogische Ratschläge angebracht ist, die letztlich aber auf eigenen Erfahrungen aufbaut. Dies kann dazu führen, dass Jugendliche trotz elterlicher Unterstützung die eigenen Grenzen überschätzen oder bewusst überschreiten. In diesem Fall sollten Eltern bzw. andere Bezugspersonen den Jugendlichen konstruktiv zur Seite stehen und sie dabei unterstützen, ihr Konsumverhalten so zu gestalten, dass zukünftige Risiken minimiert werden. Eine stark konfrontative Haltung birgt die Gefahr, dass der elterliche Einfluss verloren geht und in Zukunft nicht mehr schadensminimierend wirken kann. Eine Haltung, die den kritischen Dialog fördert, ist vorzuziehen.

Problematischer Alkoholkonsum ist kein ausschließliches Problem von Jugendlichen. Tatsächlich findet der stärkste Konsum im fortgeschrittenen Erwachsenenalter statt. Da Jugendliche im Umgang mit Alkohol unerfahrener sind, kommt es jedoch häufiger zu Räuschen.

> Die Auseinandersetzung mit Grenzen und neuen Rollenerwartungen in der Jugend, dem Übergang zwischen Kindheit und Erwachsenenalter, ist eine wichtige Entwicklungsaufgabe, die auch das Lernen eines adäquaten Umgangs mit Alkohol umfasst. Erwachsene sollten Jugendlichen dabei durch Ratschläge und als Vorbilder behilflich sein. Bei Grenzüberschreitungen ist es Aufgabe der Erwachsenen, ohne Übertreibung angemessen zu regieren.

Ältere Menschen haben einen geringeren Körperwasseranteil und erreichen daher mit geringeren absoluten Alkoholmengen bereits eine deutlich höhere Blutalkoholkonzentration als jüngere Menschen. Im Alter wird auch der allgemeine Gesundheitszustand schlechter und die Gefahr von Stürzen und Unfällen steigt. Ältere Menschen sollten sich diesem Umstand anpassen, indem sie deutlich weniger Alkohol zu sich nehmen.

Mit zunehmendem Alter müssen Menschen auch häufiger Medikamente einnehmen. Altersbedingte Veränderungen der verschiedenen Körperfunktionen verlangsamen nicht nur den Abbau von Alkohol, sondern auch den Abbau von Medikamenten, wodurch das Risiko für unerwünschte und unangenehme Nebenwirkungen zusätzlich ansteigt.

Der Körper älterer Menschen reagiert aus unterschiedlichsten Gründen auf Alkohol empfindlicher, daher sollten Personen im Pensionsalter dies durch einen entsprechend geringeren Alkoholkonsum ausgleichen.

Punktnüchternheit in speziellen Situationen

Neben der langfristigen gesundheitsschädigenden Wirkung des chronischen übermäßigen Alkoholkonsums erhöht sich durch die akuten Auswirkungen von Alkoholeinfluss auch das unmittelbare Unfallrisiko. Ausschlaggebend ist hier – im Gegensatz zu den gesundheitlichen Langzeitfolgen – nicht die Konsummenge, sondern der Grad der durch den Alkoholkonsum erzielten Rauschwirkung. In Situationen, die hohe Konzentration oder Körperkoordination erfordern, ist es daher ratsam, auf Alkohol zu verzichten.

In manchen Bereichen, die ein erhöhtes Unfallrisiko bergen (etwa das Bedienen von Maschinen oder Kraftfahrzeugen), bestehen gesetzlichen Vorgaben, die totalen Alkoholverzicht oder eine maximal zulässige Blutalkoholkonzentration festlegen. In anderen Bereichen (etwa bei sportlichen Aktivitäten oder handwerklichen Tätigkeiten zu Hause) bestehen keine derartigen Vorschriften. Generell sollte aber in allen Situationen mit erhöhtem Unfallrisiko Alkohol nur soweit konsumiert werden, dass keine Gefährdung der eigenen Person oder Dritter in

Kauf genommen wird. Darüber hinaus sollte auch dabei die alkoholverstärkende Wirkung vieler Medikamente nicht vergessen werden, die auch bei sehr moderatem Alkoholkonsum zu erhöhtem Unfallrisiko führen kann. Dazu kommt, dass Alkohol die Wirkung von bestimmten Medikamenten deutlich erhöhen bzw. abschwächen kann, was sich ebenfalls sehr negativ auswirken kann.

Bei Tätigkeiten, die hohe Konzentration erfordern bzw. mit erhöhtem Unfallrisiko verbunden sind, bzw. wenn bestimmte Medikamente genommen werden, sollte auf den Konsum von Alkohol verzichtet werden.

Schwangerschaft und Stillzeit sowie allgemeine Verantwortung der Eltern

Stärkerer Alkoholkonsum während der Schwangerschaft bewirkt in vielen Fällen schwerwiegende Schädigungen beim Ungeborenen (fötales Alkoholsyndrom = FAS bzw. fetale Alkoholeffekte = FAE). Auch wenn es keine stichhaltigen wissenschaftlichen Beweise dafür gibt, dass gelegentlicher moderater Alkoholkonsum während der Schwangerschaft ebenfalls relevante Schädigungen beim Ungeborenen bewirken kann, ist es angesichts des derzeitigen Wissensstands ratsam, während der Schwangerschaft sowie in der Stillzeit sicherheitshalber ganz auf Alkohol zu verzichten. Im Lichte dieser Faktenlage ist es aber auch nicht nötig, sich große Sorgen zu machen, wenn man Alkohol konsumiert hat, solange man von der Schwangerschaft noch nicht wusste.

Zum Schutz des ungeborenen Kindes sollten Schwangere völlig auf Alkoholkonsum verzichten.

Im Sinne ihrer Vorbildwirkung sollten Eltern mit Alkohol grundsätzlich verantwortungsvoll umgehen. Das betrifft sowohl Mütter als auch Väter in allen Lebensphasen der Kinder. Stärkerer elterlicher Alkoholkonsum und ganz besonders Trunkenheit der Eltern belasten Kinder erheblich. Beide Elternteile sollten im eigenen Interesse und im Interesse ihrer Kinder jedenfalls darauf achten, dass ihr Alkoholkonsum maßvoll bleibt.

Begrenzung der konsumierten Alkoholmenge

Aus gesundheitlichen Gründen ist es wichtig, den durchschnittlichen Alkoholkonsum zu begrenzen, indem man seltener Alkohol trinkt und die Trinkmengen reduziert.

Eine Möglichkeit, die Zahl der Trinksituationen zu limitieren, besteht darin, den Alkoholkonsum auf die Freizeit zu begrenzen.An den meisten Arbeitsplätzen ist es ohnehin nicht erlaubt Auch wer Alkohol primär oder ausschließlich im Zusammenhang mit sozialen Treffen konsumiert, schränkt die Anzahl seiner/ihrer Trinksituationen ein.

Um die Trinkmengen zu begrenzen, empfiehlt es sich, bei großem Durst zuerst ein nicht alkoholisches Getränk zu trinken bzw. zwischen alkoholischen Getränken Wasser zu konsumieren. Generell sollte man nicht so viel Alkohol

trinken, dass eine merkbare Berauschung auftritt. Darüber hinaus empfiehlt es sich, jede Woche alkoholfreie Tage einzuhalten, um die Regelmäßigkeit, die zum Gewohnheitstrinken führen kann, zu unterbinden.

Da Alkoholkonsum bei Menschen entsprechend ihrer Gewohnheiten, Interessen und Vorlieben mit unterschiedlichen Situationen verknüpft ist, macht es wenig Sinn, verbindliche Konsumregeln für alle aufstellen zu wollen. Strategien, um den Alkoholkonsum innerhalb der beschriebenen Grenzen zu halten, hängen von verschiedenen Faktoren ab und müssen individuell gefunden werden.

Für Menschen, die exzessiv Alkohol konsumieren, kann das plötzliche Absetzen von Alkohol Entzugssymptome auslösen und zu einer akuten Verschlechterung der psychischen und körperlichen Verfassung führen. In diesen Fällen sollte die Konsumreduktion unbedingt unter ärztlicher Begleitung stattfinden.

Jede/r sollte sich überlegen, wie sie/er den Konsum von Alkohol in vertretbaren Grenzen halten kann, indem sie/er sich Strategien überlegt, um die Zahl der Trinksituationen und die Konsummenge pro Trinksituation zu begrenzen. Gelingt das nicht, sollte man sich professionellen Rat holen – auch dann, wenn das Alkoholkonsumverhalten noch nicht problematisch oder krankhaft erscheint.

Vermeiden und Behandeln einer Alkoholabhängigkeit

Alkohol ist ein Suchtmittel, das Abhängigkeit verursachen kann, und sollte daher nicht eingesetzt werden, um dauerhaft psychische oder soziale Probleme zu kompensieren. Aus diesem Grund ist Sensibilität und die kritische Reflexion des eigenen Konsumverhaltens angebracht. Die Kontrolle über das eigene Alkoholkonsumverhalten sollte nicht verloren gehen. Eine Alkoholabhängigkeit kann aber nicht nur dann auftreten, wenn man Probleme mit Alkohol zu vertreiben versucht, sondern auch dann, wenn man gewohnheitsmäßig über einen längeren Zeitraum erhebliche Mengen Alkohol zu sich nimmt und sich dadurch eine körperliche Abhängigkeit einstellt.

Wenn sich erste Zeichen von gesundheitlichen Schäden ankündigen oder psychische oder soziale Folgen des Alkoholkonsums offensichtlich werden, versuchen viele Betroffene und deren Bezugspersonen, die Probleme zu leugnen, um keine Konsequenzen ziehen zu müssen. In diesen Fällen sollte man beginnen, die kurzfristigen positiven Effekte des Alkoholkonsums gegen die längerfristigen negativen Auswirkungen abzuwiegen, und sich zu einer Veränderung zu entschließen oder eine Beratung in Anspruch zu nehmen.

Es gibt eine breite Palette von Angeboten für Menschen, die sich mit ihrem Alkoholkonsum auseinandersetzen bzw. diesen reduzieren möchten. Das reicht von Selbsthilfegruppen und professioneller Beratung über ambulante Therapieangebote bis zu mehrere Wochen dauernden stationären Entzugs- und Entwöhnungsbehandlungen. Darüber hinaus gibt es auch Beratungsangebote für Angehörige von Menschen mit Suchtproblemen.

Sie sollten keinen Alkohol zu sich nehmen, wenn Sie in gedrückter Stimmung sind, sich beruhigen oder Probleme vergessen wollen.

Wenn Anzeichen von alkoholbedingten Krankheiten oder einer Abhängigkeit auftreten oder Sie sich Sorgen über ihren Umgang mit Alkohol oder dem von Angehörigen machen, sollten Sie mit einer Suchtberatungsstelle oder Suchtklinik Kontakt aufnehmen und gegebenenfalls eine ambulante oder stationäre Behandlung in Anspruch nehmen. Eine Liste mit allen alkoholbezogenen Hilfseinrichtungen in Österreich finden Sie im „Handbuch Alkohol 2016 – Einrichtungen“, das sich auf der Website des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz befindet.

Notizen

Notizen