



Alkohol ist ein Genussmittel, das von vielen Menschen geschätzt wird, er ist aber zugleich auch ein Zellgift, das Krankheiten, Unfälle und Leiden verursachen kann. Alkohol ist oft Bestandteil geselligen Zusammenseins und stellt einen erheblichen Wirtschaftsfaktor dar. Wir sollten Alkohol weder verharmlosen noch verteufeln, es geht um einen guten und kontrollierten Umgang mit einem nicht ungefährlichen Produkt.

Was genau ist Alkohol? Wie wirkt Alkohol im Körper?
Wer trinkt wie viel? Welche Probleme bringt Alkohol mit sich? Wie können wir Alkoholprobleme vermeiden?

Alkohol

Substanz und Wirkung

Alkohol wird seit Menschengedenken als Nahrungs-, Heil-, Genuss- und Rauschmittel verwendet. Das Wort Alkohol ist arabischen Ursprungs (al-kul) und bedeutet so viel wie «das Feinste».

Alkohol entsteht bei der Vergärung zuckerhaltiger Nahrungsmittel wie etwa von Früchten (Wein) oder Getreide (Bier).

Gärungsalkohol enthält höchstens 18% Vol. Durch Destillation des Gärungsalkohols kann der Alkoholgehalt noch erhöht werden (bei Spirituosen bis zu 80% Vol.). Bei der Gärung können zusätzlich andere hochgiftige

Substanzen wie Methanol und Fuselöle entstehen. Alkohol lässt sich auch künstlich herstellen und wird industriell zur Herstellung von Chemikalien, Desinfektionsmitteln und Arzneimitteln verwendet.

Je mehr Promille Alkohol, desto stärker die Wirkung und umso wahrscheinlicher sind schädliche Auswirkungen.

Die folgenden Angaben sind als grobe Orientierung für Erwachsene zu verstehen.

Ab 0,5 Promille:
leichte Berausung mit verlängerter Reaktionszeit («Schwips»).

2,0 - 3,0 Promille
= **starker Rausch:**

undeutliche Sprache, Sehstörungen, unkoordinierte Bewegungen, Gleichgewichtsstörungen, Aufmerksamkeitsdefizite, stark herabgesetzte Reaktionsfähigkeit, Übelkeit, Schläfrigkeit

3,0 - 5,0 Promille
= **Vollrausch:**

Störung allgemeiner Funktionen, Bewusstlosigkeit bis zum Koma, schwache Atmung

ab 3,5 Promille:
Gefahr einer Atemlähmung!

Alkoholkonsum in Österreich

Für die Mehrheit der Bevölkerung wird der Alkohol nicht zum Problem.

Anders als oft angenommen, hat der **Alkoholkonsum** in den letzten Jahrzehnten nicht zugenommen, die durchschnittliche Alkoholkonsummenge ist sogar **um beinahe 20% gesunken**. Mehr als die Hälfte der Befragten berichten einen „geringen Alkoholkonsum“. Obwohl sich Frauen und Männer in ihrem Trinkverhalten zunehmend angleichen, trinken Männer weiterhin mehr Alkohol. **Etwa ein Fünftel** der österreichischen Bevölkerung trinkt nach eigenen Angaben keinen oder **fast keinen Alkohol**. (Quelle: Strizek, J. et al.: Repräsentativerhebung zu Konsum und Verhaltensweisen mit Suchtpotenzial, Wien 2021)

Alkoholprobleme

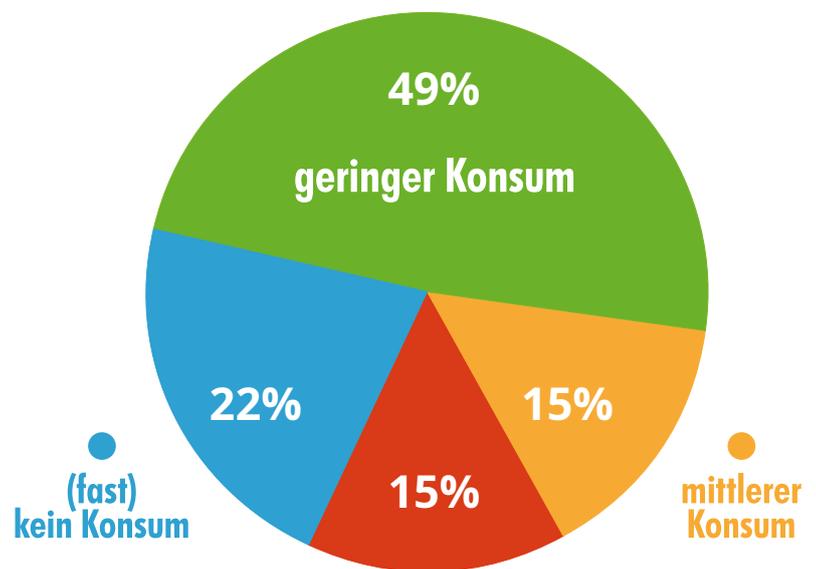
Alkoholprobleme hat es auch in früheren Zeiten gegeben, die so genannte «Alkoholfrage» wurde allerdings im 19. Jahrhundert öffentlich zum Thema.

Billiger Schnaps führte vor allem in der Handwerker- und Arbeiterbevölkerung zu einem weit verbreiteten «Elendsalkoholismus». Erste Behandlungsangebote entstanden in Österreich allerdings erst nach dem Zweiten Weltkrieg.

Etwa ein Siebtel der erwachsenen Bevölkerung konsumiert heutzutage Alkohol in gesundheitsgefährdendem Ausmaß und rund **370.000 Menschen** sind **alkoholabhängig**.

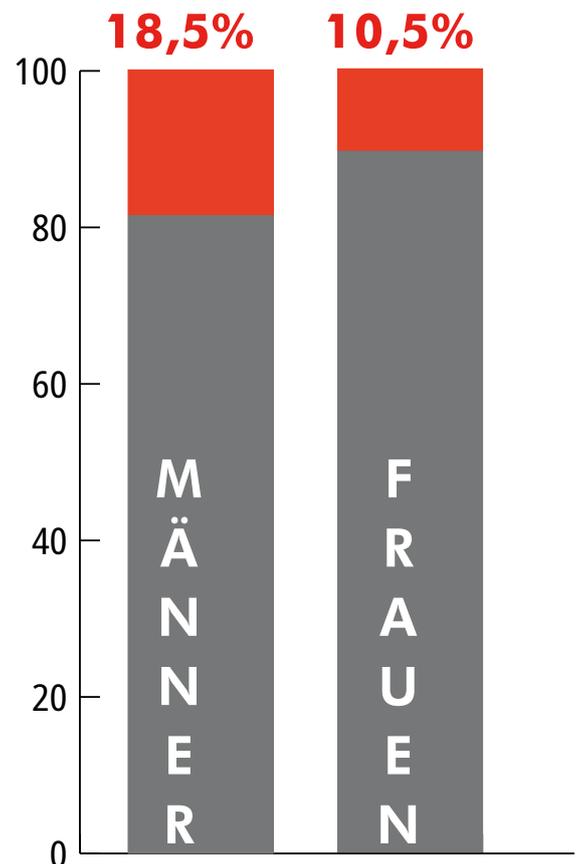
Der höchste Anteil an Personen mit problematischem Konsum liegt in der Altersgruppe der **50- bis 54-Jährigen**.

Für die meisten ein Genuss, ...



... für manche ein Elend.

problematischer Konsum



Gesunde Männer:



ODER

0,6 L
CA. 1
GROSSES
BIER

0,3 L
CA. 1
VIERTEL
WEIN

Gesunde Frauen:



ODER

0,4 L
CA. 1
KLEINES
BIER

0,2 L
CA. 1
VIERTEL
WEIN

Alkoholfreie Zeiten

Zu bestimmten Zeiten sollte **gar kein Alkohol** getrunken werden, und zwar:

- am Arbeitsplatz
- im Straßenverkehr
- in der Schwangerschaft
- beim Sport
- wenn man krank ist oder
- Medikamente nehmen muss

Konsumpausen

Zumindest einmal im Jahr für einige Wochen auf Alkohol zu verzichten – zum Beispiel in der Fastenzeit – ist gut für den Körper und ein verlässlicher Selbsttest, dass man den eigenen Alkoholkonsum gut im Griff hat.

Richtwerte der WHO für gesunde Menschen

Empfehlung aus medizinischer Sicht:

- zwei alkoholfreie Tage pro Woche
- Vollrüsche vermeiden

Alkoholerkrankung

Rund **eine Million Menschen** in Österreich trinkt **zu viel Alkohol** beziehungsweise in Situationen, in denen das vermieden werden sollte. Die Folgen sind vielfältig:

- Unfälle
- Vandalismus
- Gewalttätigkeiten
- sexuelle Übergriffe
- gesundheitliche Schäden
- Alkoholabhängigkeit

Zu viel Alkohol hat vielfältige Auswirkungen auf das Umfeld der Trinkenden.

• Alkohol in der **Schwangerschaft** kann beim Kind unterschiedliche Entwicklungsschäden verursachen.

• In der **Familie** führen Alkoholprobleme zu großen Belastungen. Nach Schätzungen lebt in Österreich jedes zehnte Kind in einer Familie, in der zumindest ein Elternteil ein Alkoholproblem hat.

• **Gesellschaftliche Schäden** und Kosten entstehen für das Gesundheitssystem. In Europa ist Alkohol der drittgrößte Risikofaktor für frühzeitige Krankheit und Sterblichkeit.

Hilfe für Betroffene

Alkoholprobleme entstehen aus sehr unterschiedlichen Lebensgeschichten und einem Zusammenspiel mehrerer Ursachen. Daher ist es eigentlich unmöglich, einen allgemein gültigen Rat zu geben, wie man als Angehöriger oder Freund mit einem Menschen, der zu viel Alkohol trinkt, ins Gespräch kommen und eine Veränderung bewirken kann. Folgendes könnte dabei allerdings nützlich sein:

Nehmen Sie **Kontakt mit einer Suchtberatungsstelle** auf und schildern Sie die Problematik. Die Fachleute können Ihnen einige Hinweise dazu geben, was im konkreten Fall für das Gespräch, das Sie mit der betroffenen Person führen möchten, hilfreich sein kann.

Wenn Sie als Angehörige/r von der Problematik mitbetroffen sind:

Lassen Sie sich beraten, was Sie für sich selbst und andere Familienmitglieder tun können. Sollte die alkoholranke Person ihr Problem verleugnen und sich weigern, etwas daran zu ändern, ist es umso wichtiger, die Grenzen der eigenen Belastbarkeit zu erkennen und auf sich selbst zu schauen.

Alkoholabhängigkeit

Der Übergang von problematischen zu abhängigen Konsum ist fließend. Eine Alkoholabhängigkeit ist eine Krankheit, die nicht nur über die Menge des konsumierten Alkohols bestimmt wird, sondern auch anhand einiger Merkmale, von denen mindestens **3** über mehrere Monate zu beobachten sind:

- ein starkes Verlangen, Alkohol zu konsumieren
- Schwierigkeiten, den Konsum zu kontrollieren
- anhaltendes Trinken trotz schädlicher Folgen
- Verdrängung anderer Aktivitäten und Pflichten
- Erhöhung der Trinkmengen
- Entzugserscheinungen

www.suchthilfe.tirol
Tel. 0512 580 080

Alkohol und Gesetze

Alkohol findet sich heute in unzähligen Gesetzen wieder: von der Gewerbeordnung über die Straßenverkehrsordnung bis hin zum Jugendschutz.

Der **Jugendschutz** ist Angelegenheit der Bundesländer, und die Jugendschutzgesetze sind nicht ganz einheitlich. In Tirol gilt:

- Der Konsum, Erwerb und Besitz von alkoholischen Getränken für **Jugendliche unter 16 Jahren** ist verboten.
- **Jugendlichen zwischen 16 und 18 Jahren** ist der Konsum, Erwerb und Besitz von Getränken mit gebranntem Alkohol sowie von spiritusosenhaltigen Mischgetränken (z.B. Alkopops) verboten.

Gesetze zur Begrenzung der Verfügbarkeit von Alkohol sind wichtig. Werbeverbote haben nachweislich einen Einfluss auf das Konsumverhalten.

Probleme vermeiden

Grundsätzlich will die Suchtprävention nicht jeglichen Alkoholkonsum unterbinden, sondern dazu beitragen, dass dieser nicht zu Problemen führt. Die Ziele:

- einen zu frühen Einstieg in den regelmäßigen Konsum bei Jugendlichen zu verhindern;
- dass Alkohol Konsumierende einen **verantwortungsvollen Umgang** mit Alkohol erlernen und beibehalten.

Schädigung des Gehirns

Persönlichkeitsveränderung
Gedächtnislücken
Orientierungsverlust

erhöhtes Krebsrisiko

Mundhöhle
Rachenraum
Speiseröhre

Herz-Kreislauf-System

Herzmuskelerkrankung
Bluthochdruck

(weibliche) Brustdrüse

erhöhtes Krebsrisiko

Leber

Fettleber
Leberentzündung
Leberzirrhose

Magen

Magenschleimhautentzündung

Bauchspeicheldrüse

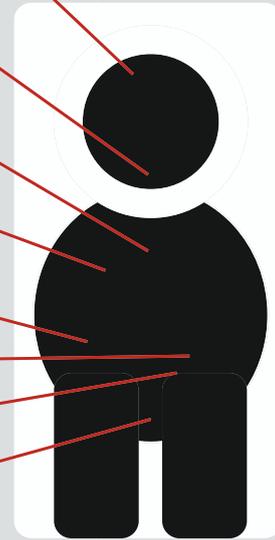
chronische und akute Entzündungen
erhöhtes Krebsrisiko

Enddarm

chronische und akute Entzündungen
erhöhtes Krebsrisiko

weitere gesundheitliche Folgen

Übergewicht
erhöhtes Infektionsrisiko
Potenzstörungen
Alkoholabhängigkeit



Gesund aufwachsen

Um unsere Jugendlichen zu schützen, eignen sich besonders Präventionsprogramme, welche die **Persönlichkeitsentwicklung** von Kindern und Jugendlichen fördern.

Heranwachsende, die mit sich und ihrem Leben zufrieden sind und mit den Schwierigkeiten des Erwachsenwerdens gut zurechtkommen sind weniger gefährdet, mit Alkohol Probleme zu bekommen. Ein gutes Zuhause, gute Bedingungen in der Schule oder in der Lehre und eine sinnvolle Freizeitgestaltung sind somit wichtige Beiträge zur Alkoholprävention.

Mein eigener Beitrag

Als Eltern: Leben Sie den Kindern einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol vor.

Im Handel: Beachten Sie die Jugendschutzbestimmungen.

Im Verein: Achten Sie auf eine gute Festkultur und die Einhaltung des Jugendschutzes.

In der Schule: Beteiligen Sie sich an Präventionsmaßnahmen und nutzen Sie entsprechende Materialien und Medien.

Weitere Infos:
www.kontaktco.at
Tel. 0512 585730