

Alkohol – risikoarmer Konsum

Was ist ein risikoarmer Alkoholkonsum?

- Gesunden erwachsenen Männern empfiehlt man, nicht mehr als 2 Gläser Alkohol pro Tag zu trinken. Wenn es ausnahmsweise etwas mehr wird: nicht mehr als 5 Gläser.
- Gesunden erwachsenen Frauen empfiehlt man, nicht mehr als ein Glas Alkohol pro Tag zu trinken. Wenn es ausnahmsweise etwas mehr wird: nicht mehr als 4 Gläser.
- Allen wird empfohlen, jede Woche mindestens zwei alkoholfreie Tage einzuhalten.

Mit «Glas» ist gemeint:



= ca. 3 dl Bier

= ca. 1 dl Wein

= ca. 1 Gläschen Schnaps

Was ist eigentlich Alkohol?

In allen alkoholischen Getränken (Wein, Bier, Schnaps) ist Ethanol (reiner Alkohol) enthalten.

Ethanol führt zu einem Schwips oder Rausch. Er kann auch zu einer Abhängigkeit führen. Ethanol ist giftig für den Körper. Er kann fast jedes Organ schädigen.

Wichtige weitere Empfehlungen

- Alkohol ist kein Getränk für Kinder. Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre sollten keinen Alkohol trinken. Sie reagieren besonders empfindlich. Ältere Jugendliche sollten nur selten Alkohol trinken.
- Personen ab ca. 60 Jahren sollten vorsichtiger sein, weil Alkohol bei ihnen stärker und länger wirkt.
- Bei Krankheit oder Medikamenteneinnahme: Mit dem Arzt/der Ärztin resp. dem Apotheker/der Apothekerin sprechen, ob Alkoholkonsum möglich ist.
- Kein Alkohol bei einer geplanten oder bestehenden Schwangerschaft: Er kann den Embryo und den Fötus schwer schädigen.
- Kein Alkohol im Strassenverkehr, bei der Arbeit, beim Sport: Schon mit wenig Alkohol steigt das Risiko für Unfälle und die Leistungsfähigkeit sinkt.

Alkohol geniessen – was bedeutet das?

Alkohol ist nicht ein Getränk wie jedes andere. Wer Alkohol trinkt, sollte das nicht beiläufig tun, sondern bewusst, mit Genuss und auch mit Vorsicht.

Zu viel Alkohol schadet

Unmittelbare Risiken von Alkohol (Beispiele)

- Schon wenig Alkohol beeinträchtigt die Reaktionsfähigkeit. Das erhöht das Risiko für Unfälle, zum Beispiel im Strassenverkehr.
- Unter dem Einfluss von Alkohol steigt die Risikobereitschaft und man kann die Kontrolle über das eigene Verhalten verlieren.
- Bei einem starken Alkoholrausch kann es zu einer Bewusstlosigkeit kommen. Unter Umständen kann man an einer Alkoholvergiftung sterben.

Risiken von regelmässig zu hohem Alkoholkonsum (Beispiele)

- Alkohol kann fast jedes Organ schädigen (Leber, Bauchspeicheldrüse, Magen etc.)
- Steigender Blutdruck, Herzinfarktisiko
- Hirnschädigungen: Konzentrationsprobleme bis hin zu schweren Demenzerkrankungen
- Psychische Probleme wie z.B. Depressionen
- Soziale Probleme, zum Beispiel Probleme bei der Arbeit, in der Familie, mit Freunden
- Auch das Risiko, eine Abhängigkeit zu entwickeln, steigt mit der Konsummenge
- Risiko von Schwierigkeiten mit der Wahrnehmung der elterlichen Rolle, mit Auswirkungen auf die Kinder

Schützt Alkohol das Herz?

Die Fachwelt ist sich nicht einig bei dieser Frage. Unter Umständen kann wenig Alkohol das Risiko für Herzkrankungen vermindern. Für das Herz viel wichtiger ist es aber, sich zu bewegen, auf das Gewicht zu achten und nicht zu rauchen.

Alkohol – ein Problem...

Habe ich einen Risikokonsum?

Erhöhte Konsummenge

Wer mehr trinkt als die weiter vorne beschriebenen Mengen, riskiert sich zu schaden.

Konsumgrund

zum Beispiel:

- Konsum aus Gewohnheit: **«Ich brauche am Abend jeweils zwei, drei Gläschen. Nur so beginnt mein Feierabend.»** Achtung: Eine Gewohnheit kann sich so verstärken, dass sich eine Abhängigkeit entwickeln kann.
- Trinken zur Problembewältigung: **«Ich habe Probleme und Stress bei der Arbeit. Der Alkohol kann meine Sorgen dämpfen.»** Achtung: Wer Alkohol trinkt, um Stress abzubauen oder Probleme zu vergessen, riskiert immer mehr zu trinken.

Es gibt Menschen, die ein grösseres Risiko haben als andere, ein Alkoholproblem zu entwickeln.

Beispiele für Umstände, die ein Problem begünstigen können:

- Belastungen zum Beispiel bei der Arbeit oder in der Familie
- Belastende Erfahrungen in der Vergangenheit (traumatisierende Erlebnisse)
- Alkoholabhängigkeit bei nahen Verwandten

Habe ich ein Alkoholproblem?

1. Hatten Sie jemals das Gefühl, Sie müssten Ihren Konsum an alkoholischen Getränken verringern?
2. Hat Ihr Umfeld schon einmal Bemerkungen über Ihren Alkoholkonsum gemacht?
3. Hatten Sie schon einmal den Eindruck, dass Sie zu viel trinken?
4. Haben Sie schon einmal am Morgen Alkohol gebraucht, um in Form zu sein?

Wenn Sie zwei oder mehr Fragen bejahen, ist ein Alkoholproblem wahrscheinlich.

Es wird empfohlen, mit einer Fachperson zu sprechen. So können Sie am besten herausfinden, wie es um Ihren Konsum steht.

Die Diagnose einer Alkoholabhängigkeit kann nur eine Fachperson stellen. Beispiele für Anzeichen einer Abhängigkeit:

- Sie können nicht mehr auf Alkohol verzichten.
- Sie können den Konsum nicht mehr kontrollieren.
- Sie trinken immer mehr.

Alkoholabhängigkeit

Wer betroffen ist, sollte sich nicht für diese Schwierigkeiten schämen! Eine Alkoholabhängigkeit ist eine Krankheit, für die es Behandlungen gibt. Viele Menschen sind von diesem Problem betroffen. Man schätzt, dass in der Schweiz 250'000 Menschen leben, die alkoholabhängig sind.

Wo finde ich Unterstützung?

Es ist ein Zeichen von Stärke, sich Unterstützung zu holen!
Ziel ist, wieder Kontrolle über das eigene Verhalten zu gewinnen und Nahestehende zu entlasten.

An wen können Sie sich wenden?

- **Beratungsstelle für Alkoholprobleme:** Die Fachpersonen dieser Stellen unterstehen der Schweigepflicht. Adressen von Beratungsstellen in Ihrer Region oder auch von stationären Angeboten finden Sie z.B. unter www.suchtindex.ch. Unterstützungsangebote siehe auch www.suchtschweiz.ch/hilfe.
- **Arzt/Ärztin** (Hausarzt/Hausärztin oder Facharzt/Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, vgl. www.doctorfmh.ch)
- **Selbsthilfegruppen**, zum Beispiel Anonyme Alkoholiker (Tel. 0848 848 885, www.anonyme-alkoholiker.ch)
- **Psychotherapeuten / Psychotherapeutinnen** können ebenfalls Unterstützung bieten. Adressen finden Sie zum Beispiel unter www.psychologie.ch (Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP) oder unter www.psychotherapie.ch (Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ASP).
- **Vertrauenspersonen** zum Beispiel im Freundeskreis oder in religiösen oder kulturellen Gemeinschaften können ebenfalls wichtige Ansprechpersonen sein.

Eine Alkoholabhängigkeit ist eine Krankheit. Sie hat nichts mit einem schwachen Willen zu tun und ist kein persönliches Versagen.

Tipps die helfen können, den Alkoholkonsum zu verringern

- Löschen Sie Ihren Durst mit alkoholfreien Getränken.
- Trinken Sie langsam.
- Machen Sie es sich zur Regel, nach jedem alkoholischen Getränk mindestens ein alkoholfreies Getränk zu konsumieren.
- Bestimmen Sie Ihren Trinkrhythmus selbst. Lassen Sie sich nicht vom Trinktempo anderer anstecken.
- Trinken Sie immer zuerst das Glas aus, bevor Sie es nachfüllen lassen. Damit können Sie die Konsummenge besser einschätzen.
- Trinken Sie keinen Alkohol, wenn Sie schlechter Laune sind. Alkohol löst keine Probleme!
- Setzen Sie sich ein Limit (denken Sie an die empfohlene Anzahl Getränke) und planen Sie alkoholfreie Tage ein.

Auch die Veränderung alltäglicher Gewohnheiten kann wichtig sein:

- Vermeiden Sie Situationen, in denen Sie zum Alkoholkonsum animiert werden.
- Pflegen Sie Interessen und Hobbys.
- Achten Sie auf einen ausgewogenen Lebensstil: Suchen Sie bewusst einen positiven und gesunden Ausgleich zu den Alltagsbelastungen (Sport, Entspannung etc.).

Wenn Sie Ihr Ziel nicht erreichen:

Zögern Sie nicht, sich Unterstützung zu holen (vgl. «Wo finde ich Unterstützung?»)! Vielleicht hilft es Ihnen, mit einer Person Ihres Vertrauens über Ihre Sorgen zu sprechen. Sie kann Sie ermutigen und Sie bei den ersten Schritten unterstützen.

Weitere Informationen



www.suchtschweiz.ch
Informationen über verschiedenste Suchtmittel (Deutsch, Französisch und Italienisch)



www.alkoholkonsum.ch
Hinschauen lohnt sich!



Faltblatt «Nahestehende von Menschen mit einem Suchtproblem: Was tun?»
(Deutsch, Französisch, Italienisch, Albanisch, Bosnisch/Serbisch/Kroatisch, Englisch, Portugiesisch, Russisch, Spanisch, Tamilisch, Türkisch) herunterladen oder bestellen auf shop.suchtschweiz.ch



Broschüre «Kinder von Eltern mit Suchterkrankung: Was kann das Umfeld tun?»
herunterladen oder bestellen auf shop.suchtschweiz.ch

Sucht Schweiz
Av. Louis-Ruchonnet 14
CH-1003 Lausanne
www.suchtschweiz.ch



20.0401

Was sollte ich über Alkohol wissen?

Alkohol ist kein Getränk wie jedes andere. Alkohol kann ein Genussmittel sein. Er kann aber auch ein Rauschmittel oder Suchtmittel sein, mit negativen Folgen für die Gesundheit und das Umfeld.



Dieses Faltblatt gibt Antworten auf folgende Fragen:

- Was ist ein risikoarmer Alkoholkonsum?
- Welches sind die Risiken eines zu hohen Alkoholkonsums?
- Habe ich einen Risikokonsum?
- Habe ich ein Alkoholproblem?
- Wo finde ich Unterstützung?