



Botschaften für eine Orientierungshilfe zum Alkoholkonsum

Basierend auf dem Bericht zu den wissenschaftlichen Evidenzen zur Schädlichkeit von Alkohol, formuliert die Eidgenössische Kommission für Alkoholfragen (EKAL)¹ folgende Orientierungshilfe zum Konsum von Alkohol.

Der Konsum von Alkohol ist mit gesundheitlichen Risiken verknüpft und für alkoholbedingte Krankheiten besteht in den allermeisten Fällen eine Dosis-Wirkungsrelation. Risiken unterscheiden sich je nach Person, Trinkumständen, Alter und Gesundheitszustand. Entsprechend differenziert müssen die Botschaften sein, was als „risikoarmer Konsum“ gelten kann.

Der Gesundheit zuliebe sollte Folgendes eingehalten werden:

<p>Orientierungshilfe 1</p> <p>Respekt für alkohol-freien Lebensstil</p>	<p>Es gibt Menschen, die trinken aus persönlichen, religiösen oder gesundheitlichen Gründen keinen Alkohol. Dies soll respektiert und unterstützt werden.</p> <p>Es braucht keinen Alkohol, um Herz-Kreislaufkrankungen vorzubeugen. Gesunde Ernährung und genügend Bewegung sind weit wirksamere Massnahmen dafür.</p>	
<p>Orientierungshilfe 2</p> <p>Gesunde Erwachsene</p>	<p>Gesunde erwachsene Männer sollten nicht mehr als zwei bis maximal drei Gläser alkoholische Getränke pro Tag zu sich nehmen.</p>	<p>Gesunde erwachsene Frauen sollten nicht mehr als ein bis maximal zwei Gläser alkoholische Getränke pro Tag zu sich nehmen.</p>
<p>Orientierungshilfe 3</p> <p>Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene</p>	<p>Pro Woche sollten mindestens zwei alkoholfreie Tage eingehalten werden.</p> <p>Wenn bei seltenen Gelegenheiten im Verlauf mehrerer Stunden ausnahmsweise etwas mehr getrunken wird, dann sollten Männer nicht mehr als fünf und Frauen nicht mehr als vier Standardgläser konsumieren. Bei dieser Menge ist die Wirkung von Alkohol auf Reaktionszeit oder Psychomotorik deutlich messbar ist und die Risiken hinsichtlich Unfällen oder Krankheiten sind deutlich erhöht.</p> <p>Kinder und Jugendliche bis 16 Jahren sollten keinen Alkohol konsumieren.</p> <p>Da regelmässiger Alkoholkonsum das Risiko für die Entwicklung von problematischen Konsummustern erhöht und die Entwicklung von Hirn und Körper beeinträchtigt, sollten junge Erwachsene wenig und selten Alkohol konsumieren. Junge Erwachsene werden überdurchschnittlich oft Opfer von Unfällen und Verletzungen infolge Alkoholkonsums. Insbesondere Rauschtrinkepisoden sind zu vermeiden.</p>	

¹ Marthaler, Marc, Risiken für alkoholbedingte Krankheiten und Mortalität, Grundlagen für eine Orientierungshilfe zum risikoarmen Alkoholkonsum, Sucht Schweiz 2013.

<p>Orientierungshilfe 4</p> <p>Schwangerschaft und Stillzeit</p>	<p>Wenn Sie schwanger sind oder planen, schwanger zu werden, wird empfohlen, auf Alkohol zu verzichten. Die Forschungsergebnisse erlauben es nicht, mit abschliessender Sicherheit einen Grenzwert für einen risikoarmen Alkoholkonsum während der Schwangerschaft anzugeben.</p> <p>Auch während des Stillens wird empfohlen, auf Alkohol zu verzichten. Alkohol gelangt über die Muttermilch in den Organismus des Kleinkindes. Wird während der Stillzeit trotzdem Alkohol getrunken, dann nur mit Zurückhaltung. Damit der Alkohol vom Körper abgebaut werden kann, sollte nach einem Standardglas Alkohol mindestens 2 Stunden bzw. nach zwei Standardgläsern 4 Stunden bis zum nächsten Stillen gewartet werden.</p>
<p>Orientierungshilfe 5</p> <p>Ältere Menschen</p>	<p>Es lohnt sich mit zunehmendem Alter, den Alkoholkonsum dem Gesundheitszustand anzupassen und vorsichtiger zu sein. Da mit dem Älterwerden der Wasseranteil des Körpers abnimmt, wird der Alkohol in weniger Flüssigkeit verteilt, der Blutalkoholgehalt steigt, weshalb älteren Menschen sensibler auf Alkohol reagieren. Zudem kann Alkohol schneller zu körperlichen Schädigungen oder Unfällen führen, und bestimmte bestehende Erkrankungen können negativ beeinflusst werden. Ältere Menschen brauchen zudem häufiger Medikamente, weshalb zusätzliche Vorsicht geboten ist.</p>
<p>Orientierungshilfe 6</p> <p>Bei der Einnahme von Medikamenten</p>	<p>Wer Medikamente einnimmt sollte Alkohol möglichst meiden oder nur sehr zurückhaltend konsumieren. Es ist mit dem Arzt/der Ärztin zu sprechen, ob Alkohol getrunken werden darf und wenn ja, wie viel.</p>
<p>Orientierungshilfe 7</p> <p>Im Strassenverkehr, bei der Arbeit, im Sport</p>	<p>Aufmerksamkeit und Wahrnehmungsfähigkeit lassen schon nach einem Glas Alkohol nach. Um das Risiko zu vermeiden, aufgrund von Alkoholkonsum einen Unfall zu verursachen oder sich oder andere zu verletzen, empfiehlt es sich, im Strassenverkehr und bei Aktivitäten, die eine erhöhte Konzentration erfordern, auf Alkohol zu verzichten.</p> <p>Alkohol entwässert den Körper, daher soll bei intensiver sportlicher Betätigung der Wasserhaushalt im Körper nur mit alkoholfreien Getränken ausgeglichen werden.</p>