



Botschaften für eine Orientierungshilfe zum Alkoholkonsum Kurzversion

Der Konsum von Alkohol ist mit gesundheitlichen Risiken verknüpft. 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:

Respekt für alkohol-freien Lebensstil	Ein alkoholfreier Lebensstil soll respektiert und unterstützt werden. Es braucht keinen Alkohol, um Herz-Kreislaufkrankungen vorzubeugen. Gesunde Ernährung und genügend Bewegung sind weit wirksamere Massnahmen dafür.
Gesunde Erwachsene	Gesunde erwachsene Männer sollten nicht mehr als zwei bis maximal drei Gläser und Frauen nicht mehr als ein bis maximal zwei Gläser alkoholische Getränke pro Tag zu sich nehmen. Pro Woche sollten mindestens zwei alkoholfreie Tage eingehalten werden. 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 Gläser konsumieren.
Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene	Kinder und Jugendliche bis 16 Jahren sollten keinen Alkohol konsumieren. Junge Erwachsene sollten wenig und selten Alkohol konsumieren. Insbesondere Rauschtrinkepisoden sind zu vermeiden.
Ältere Menschen	Ältere Menschen reagieren sensibler auf Alkohol. Es lohnt sich mit zunehmendem Alter, den Alkoholkonsum zu reduzieren.
Möglichst kein Alkohol...	<ul style="list-style-type: none">• ...während der Schwangerschaft und der Stillzeit• ...bei Einnahme von Medikamenten• ...im Strassenverkehr• ...bei der Arbeit/Tätigkeiten, die erhöhte Konzentration benötigen• ...bei sportlichen Aktivitäten