



Orientierungshilfe zum Alkoholkonsum - 2018

Basierend auf wissenschaftlichen Evidenzen zur Schädlichkeit von Alkohol¹ formuliert die Eidgenössische Kommission für Alkoholfragen (EKAL) folgende Orientierungshilfe zum Konsum von Alkohol:

Der Konsum von alkoholischen Getränken ist mit gesundheitlichen Risiken verknüpft, ein allfälligen Nutzen für die Gesundheit ist umstritten. 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.“

Auch ein alkoholfreier Lebensstil soll respektiert und unterstützt werden, denn viele Menschen trinken aus persönlichen, religiösen oder gesundheitlichen Gründen keinen Alkohol.

Orientierungshilfe 1 Gesunde Erwachsene	Gesunde erwachsene Männer sollten nicht mehr als zwei Gläser ² alkoholische Getränke pro Tag zu sich nehmen.	Gesunde erwachsene Frauen sollten nicht mehr als ein Glas ² alkoholisches Getränk pro Tag zu sich nehmen.
	Es empfiehlt sich, alkoholfreie Tage pro Woche einzuhalten. Wenn im Verlauf mehrerer Stunden ausnahmsweise mehr getrunken wird, dann sollten Männer nicht mehr als fünf und Frauen nicht mehr als vier Standard-Gläser ² konsumieren. Bei dieser Menge ist die Wirkung von Alkohol auf Reaktionszeit oder Psychomotorik messbar, und die Risiken hinsichtlich Unfällen oder Krankheiten sind deutlich erhöht.	
Orientierungshilfe 2 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene	Kinder und Jugendliche sollen aus gesundheitlichen Gründen keinen Alkohol konsumieren. Da regelmässiger Alkoholkonsum das Risiko für die Entwicklung von problematischen Konsummustern erhöht und die Entwicklung von Hirn und Körper beeinträchtigt, sollten junge Erwachsene, wenn überhaupt, dann wenig und selten Alkohol konsumieren. Junge Erwachsene werden überdurchschnittlich oft Opfer von Unfällen und Verletzungen infolge Alkoholkonsums. Insbesondere Rauschtrinkepisoden sind zu vermeiden.	

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

Und: KD Shield, et al., Life-time risk of mortality due to different levels of alcohol consumption in seven European countries: implications for low-risk drinking guidelines, 2017.

² Unter einem Standardglas versteht man die normalerweise in einem Restaurant ausgeschenkte Alkoholmenge. Also eine Stange Bier, ein Glas Wein oder ein Gläschen Schnaps. Ein Standardglas Alkohol enthält in der Regel zwischen 10 und 12g reinen Alkohol.

Orientierungshilfe 3 Schwangerschaft und Stillzeit	Schwangere Frauen und Frauen die planen, schwanger zu werden, wird empfohlen, auf Alkohol zu verzichten. Auch während des Stillens wird empfohlen, ganz 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 Glas Alkohol mindestens 2 Stunden bis zum nächsten Stillen gewartet werden.
Orientierungshilfe 4 Ältere Menschen	Es lohnt sich, mit zunehmendem Alter, mit dem Alkoholkonsum vorsichtiger zu sein. Da mit dem Älterwerden der Wasseranteil des Körpers abnimmt, wird der Alkohol in weniger Flüssigkeit verteilt, der Blutalkoholgehalt steigt, weshalb ältere 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.
Orientierungshilfe 5 Berücksichtigung des Gesundheitszustands und Medikamenteneinnahme	Der Alkoholkonsum soll dem körperlichen und psychischen Gesundheitszustand angepasst werden. Wer Medikamente einnimmt, sollte Alkohol möglichst meiden oder nur sehr zurückhaltend konsumieren. Der Konsum sollte mit einer medizinischen Fachperson abgesprochen werden.
Orientierungshilfe 6 Im Strassenverkehr, bei der Arbeit, im Sport	Aufmerksamkeit, Wahrnehmungsfähigkeit und Reaktionsfähigkeit lassen schon nach einem Glas Alkohol nach. Im Strassenverkehr, bei der Arbeit, im Sport und generell bei Aktivitäten, die eine erhöhte Konzentration erfordern, ist deshalb auf Alkohol zu verzichten. Alkohol dehydriert, daher soll bei intensiver physischer Betätigung der Durst nur mit nicht-alkoholischen Getränken gelöscht werden.

12.06.2018