

**Alkohol –  
wie viel  
ist zu viel?**



**Aufs Mass kommts an!**

# Mässig trinken heisst ohne Probleme trinken!

«Wie viel Alkohol kann ich trinken, ohne mir und meiner Umwelt zu schaden? Wie viel ist zu viel? Wann sollte ich stopp sagen?»

**Eine Faustregel: Gefahrlos trinkt, wer mässig trinkt und damit weder sich noch anderen Probleme schafft. Alkohol wirkt jedoch auf jeden Menschen unterschiedlich. In bestimmten Situationen können schon kleine Mengen zu viel sein.**

Alkohol nimmt einen wichtigen Platz ein in unserem gesellschaftlichen Leben: Rund vier von fünf Schweizerinnen und Schweizern trinken Alkohol. Die grosse Mehrzahl der Erwachsenen geht mit Alkohol in vernünftiger Weise um, d.h., sie trinken risikoarm oder überhaupt nicht und entwickeln somit auch keine Alkoholprobleme.

Doch rund eine halbe Million Menschen trinken gelegentlich übermässig (z.B. am Wochenende) und können dadurch zum Risiko für sich selbst und ihre Umwelt werden. Übermässiger Alkoholkonsum muss sich nicht auf Kopfweh am Morgen danach beschränken, sondern kann sowohl kurz- als auch langfristig gravierende gesundheitliche und soziale Probleme nach sich ziehen. Zudem kann man sich oder sein Umfeld auch durch einen der Situation nicht angepassten Alkoholenuss in Gefahr bringen, etwa durch das Verursachen von alkoholbedingten Auto- oder Arbeitsunfällen.

Ungefähr 350 000 Personen trinken zudem chronisch zu viel, d.h., ihr Konsum überschreitet im Durchschnitt täglich die gesundheitsgefährdende Grenze, was ebenfalls zu gesundheitlichen und sozialen Problemen führen kann.

Gemäss wissenschaftlich-medizinischen Kriterien, welche die Abhängigkeit definieren, wird geschätzt, dass in der Schweiz 300 000 Personen alkoholabhängig sind. Über eine Million Menschen sind direkt oder indirekt von einer Alkoholabhängigkeit betroffen. Dazu zählen nicht nur die Betroffenen selber, sondern auch deren Lebenspartnerinnen und -partner, Angehörige und Kinder.

**Der Tipp heisst: Wer Alkohol problemlos geniessen will, trinkt mit Mass!**

**Manche Menschen entscheiden sich dafür, überhaupt keinen Alkohol zu trinken. Ihr Entschluss soll respektiert werden.**



# Gute Gründe zum Verzichten

**Eindeutige Richtlinien dafür aufzustellen, wer in welcher Situation besser auf Alkohol verzichten sollte, ist nicht einfach. Manche Menschen entwickeln Alkoholprobleme und andere nicht. Ebenso reagieren Menschen in verschiedenen Lebensphasen unterschiedlich auf Alkohol.**

## Ganz auf Alkohol verzichten sollten ...

- all jene, denen der Arzt/die Ärztin von Alkohol abrät
- all jene, die Medikamente zu sich nehmen, die die Alkoholwirkung verstärken
- schwangere und stillende Frauen
- alkoholabhängige und alkoholüberempfindliche Menschen
- Kinder



## Besonders gross sind die Gesundheitsrisiken durch Alkoholtrinken für...

- Menschen mit körperlichen und/oder seelischen Problemen oder Krankheiten
- Jugendliche und ältere Personen
- Menschen mit Übergewichtsproblemen (Alkohol ist kalorienhaltig!)

**Zudem gibt es Situationen, in denen grundsätzlich auf Alkohol verzichtet werden sollte, um sich und andere nicht in Gefahr zu bringen. Zum Beispiel ...**

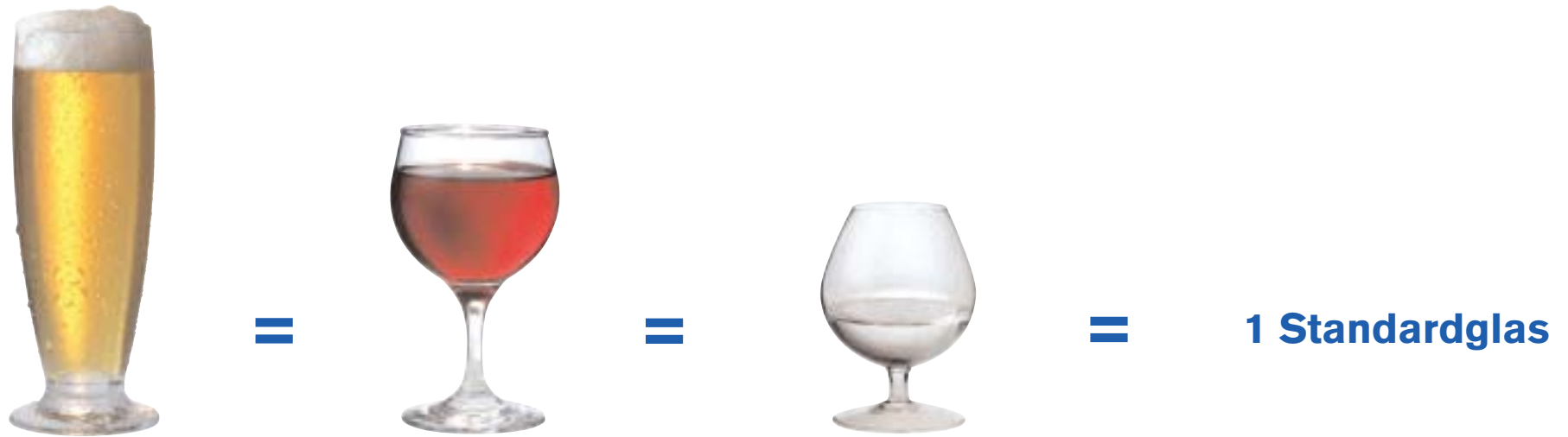
- vor und während des Auto- und Motorradfahrens
- vor und während des aktiven Sporttreibens
- vor und während der Arbeit

Der Konsum von Alkohol birgt grundsätzlich Risiken in sich. Um die Risiken zu verkleinern, ist es wichtig, sowohl die getrunkene Menge wie auch die Konsumhäufigkeit unter Kontrolle zu halten. Je höher der Alkoholkonsum, desto grösser ist die Gefahr, deswegen Probleme zu bekommen.

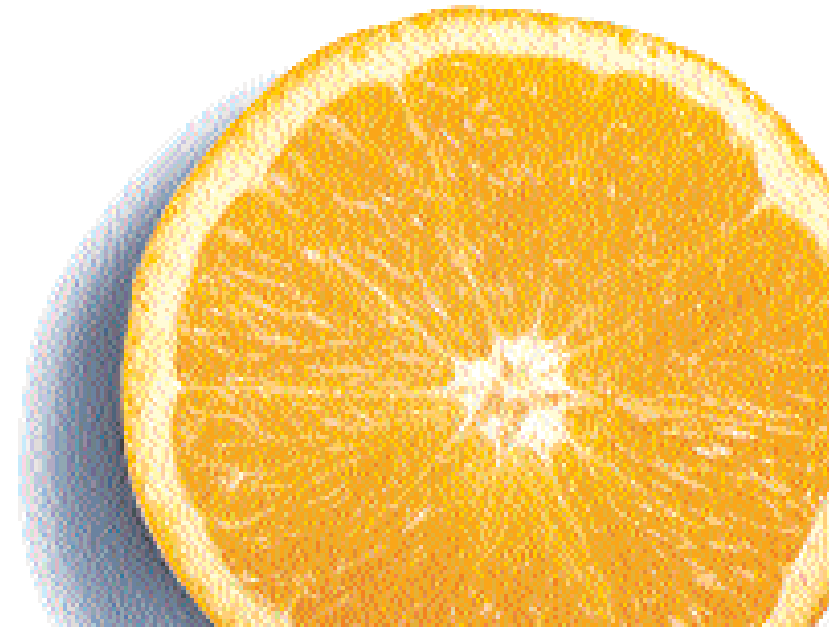
**Der Tipp heisst: Wer sein Wohlbefinden, seine Gesundheit und seine Umwelt nicht gefährden möchte, verzichtet in bestimmten Situationen konsequent gänzlich auf Alkoholisches.**



# Das Standardglas als Mass für die Trinkmenge



Unter einem Standardglas wird jene Alkoholmenge verstanden, die normalerweise in einem Restaurant ausgeschenkt wird (3 dl Bier, 1 dl Wein und 2 cl Spirituosen). In den eigenen vier Wänden wird häufig grosszügiger mit Alkohol umgegangen. Insbesondere bei Spirituosen wird oft gleich die Menge von etwa zwei Standardgläsern eingeschenkt.



# Faustregeln für einen unbedenklichen Alkoholkonsum

Gesunde Erwachsene, die sich an die folgenden Trinkregeln halten, können davon ausgehen, dass sie damit weder sich selbst noch ihre Mitmenschen gefährden:

- **2 Standardgläser alkoholische Getränke pro Tag sind unbedenklich.**
- **In Ausnahmefällen nicht mehr als 4 Standardgläser alkoholische Getränke mit Genuss trinken.**
- **Mit Genuss trinken bedeutet auch: langsam trinken (nicht mehr als 1 Glas pro Stunde)!**

## Frauen müssen besonders vorsichtig sein!

Frauen reagieren empfindlicher auf Alkohol als Männer. Trinken ein Mann und eine Frau mit gleichem Gewicht die gleiche Menge Alkohol, treten bei der Frau schneller beeinträchtigende Wirkungen ein. Grund: Der Flüssigkeitsanteil des Körpers ist bei Männern grösser als bei Frauen. Beim Mann wird daher der aufgenommene Alkohol stärker verdünnt und die Wirkung ist entsprechend geringer. Zudem mehren sich die Anzeichen dafür, dass Alkohol den Brustkrebs fördert. Bei Schwangerschaft sollte völlig auf Alkohol verzichtet werden.



## Für Jugendliche gilt: Ohne Alkohol wächst es sich gesünder!

Alkohol kann die Entwicklung negativ beeinflussen.

## Für Kinder: kein Alkohol!

Alkoholmissbrauch kann bereits bei viel kleineren Mengen als bei Erwachsenen tödliche Folgen haben.

## Immer ohne Alkohol

- Auto und Motorrad fahren
- arbeiten
- Sport treiben

## Die Promilletabelle: eine wertvolle Hilfe

Sie erlaubt Ihnen, auf einfache Weise die Risiken Ihres Alkoholkonsums abzuschätzen. Sie ist kostenlos erhältlich beim Bundesamt für Gesundheit (Adresse siehe letzte Seite) oder unter [www.alles-im-griff.ch](http://www.alles-im-griff.ch).



# Tipps, um den Alkoholkonsum im Griff zu haben!

- Fühlen Sie sich auch in geselligem Rahmen niemals zum Alkoholtrinken verpflichtet! Sagen Sie sich, auch wenn Sie auf ein gewisses Unverständnis stossen sollten: «Es ist meine Gesundheit und mein Wohlbefinden; nur ich selbst entscheide darüber!»
- Wenn Sie starken Durst verspüren: Löschen Sie ihn zunächst immer mit einem erfrischenden alkoholfreien Getränk.
- Trinken Sie langsam und geniessen Sie es. Lassen Sie sich nicht vom Trinktempo anderer anstecken!
- Nehmen Sie alkoholarme Getränke anstatt «harte» Drinks.
- Essen Sie etwas, während Sie trinken. Das verlangsamt nicht nur die Geschwindigkeit, mit der Alkohol in Ihre Blutbahn übergeht, sondern auch Ihr Trinken.
- Stellen Sie als Gastgeber/-in genügend alkoholfreie Getränke bereit.
- Bestärken Sie Ihre Bekannten in ihrem Entschluss, keinen Alkohol zu trinken.
- Bestimmen Sie bei jedem geselligen Anlass bereits vorher, wie viele Gläser Alkohol Sie an diesem Abend trinken möchten. Belohnen Sie sich, wenn Sie Ihren Vorsatz eingehalten haben. Tun Sie sich so selbst etwas zuliebe!
- Wenn im Restaurant Runden spendiert werden: Scheuen Sie sich nicht, ein alkoholfreies Getränk zu bestellen. Sie ermutigen damit auch andere, es Ihnen gleichzutun.
- Trinken Sie zwischendurch immer auch alkoholfreie Getränke: Fruchtsaft, Limonade und Wasser helfen, den Alkoholkonsum zu verringern, und löschen den Durst.
- Wenn nachgeschenkt wird: Legen Sie als klares Zeichen auch mal die Hand auf Ihr Glas.
- Bestimmen Sie Ihren Trinkrhythmus selbst! Lassen Sie das volle Glas auch einmal unberührt stehen.

- Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie mehr trinken, als Sie möchten, dann entfernen Sie sich für kurze Zeit von der Runde. Erfrischen Sie sich in der Toilette, tanzen Sie oder gehen Sie fünf Minuten frische Luft schnappen.

## Medikamente und Alkohol: Vorsicht!

Die Wirkungen von Medikamenten und Alkohol können sich gegenseitig stark beeinflussen. Erkundigen Sie sich daher bei einer Fachperson (Arzt oder Ärztin, Apotheker/-in) immer auch über die Alkoholverträglichkeit des betreffenden Arzneimittels und lesen Sie die Packungsbeilage.

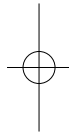
## Alkohol: ein Glas fürs Herz?

Ab dem 45. Lebensjahr kann Alkohol in kleinen Mengen (ein Standardglas pro Tag) fürs Herz begünstigend wirken. Es braucht jedoch keinen Alkohol, um gesund zu bleiben. Regelmässige körperliche Bewegung (Sport, Spazieren, Velofahren usw.), kein Tabak, eine ausgewogene Ernährung sowie im Bedarfsfall ärztlich verordnete Medikamente sind weit wirksamer und besser für Ihre Gesundheit.

## Möchten Sie sich informieren oder suchen Sie Rat?

Bereitet Ihnen Ihr eigener Alkoholkonsum Schwierigkeiten? Gibt es in Ihrem Umfeld Alkoholprobleme, die Sie belasten? Dann wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin oder an Ihre regionale Alkoholberatungsstelle. Die Adressen finden Sie leicht im Telefonbuch Ihres Kantons, auf der Website [www.drogindex.ch](http://www.drogindex.ch) sowie unter den Bezeichnungen:

- Beratungsstelle für Suchtprobleme
- Fachstelle für Suchtprobleme
- Sozialmedizinischer Dienst
- Blaues Kreuz
- Beratungsstelle für Alkoholprobleme
- Fachstelle für Alkoholprobleme
- Sozialberatung
- AA (Anonyme Alkoholiker)



Herausgegeben vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) und der Schweizerischen Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA).



Bundesamt für Gesundheit, Sektion Kampagnen, 3003 Bern, Tel. 031 324 85 39  
[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch), E-Mail: [kampagnen@bag.admin.ch](mailto:kampagnen@bag.admin.ch)

SFA, Postfach 870, 1001 Lausanne, Tel. 021 321 29 35, Fax 021 321 29 40  
[www.sfa-ispa.ch](http://www.sfa-ispa.ch), E-Mail: [librairie@sfa-ispa.ch](mailto:librairie@sfa-ispa.ch)