

Alkohol ist kein Medikament. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie diese Packungsbeilage, fragen Sie Ihren Arzt oder wenden Sie sich an eine Alkoholfachstelle.

Informationen zur Einnahme von

Alkohol

Was ist Alkohol und wie wird er verwendet?

- Alkohol ist eine psychoaktive Substanz, die in einigen Getränken enthalten ist.
- Alkohol ist mit unterschiedlichen Aromen versehen und in unterschiedlichen Konzentrationen und Verpackungen erhältlich.
- Alkohol zu einer Mahlzeit eingenommen, kann den Genuss erhöhen.
- Alkohol gemeinsam mit Freunden eingenommen, kann die Gemütlichkeit fördern.
- Ab einer Konzentration von 90 Prozent darf Alkohol nur zur äusseren Anwendung als Desinfektions- oder Reinigungsmittel benutzt werden.

Achtung: Alkohol entfernt nicht jeden Fleck! Bei der Einnahme gegen schlechte Laune, Unwohlsein oder Stress hinterlässt Alkohol Spuren.

Was sollte dazu beachtet werden?

- Rauschtrinken kann zu Kopfschmerzen und Übelkeit führen („Kater“).
- Bei psychischen Problemen sollte Alkohol nicht eingenommen werden.

- Alkohol sollte nicht über längere Zeit in übermässigen Mengen eingenommen werden: Es besteht die Gefahr, eine Alkoholabhängigkeit zu entwickeln.
- Die Langzeiteinnahme von grösseren Mengen kann zu Organschäden, insbesondere zu Leber- und Hirnschäden führen.
- Wenden Sie sich bei Langzeiteinnahme von grösseren Mengen an einen Arzt/ eine Ärztin oder eine Alkoholfachstelle.

Wann darf Alkohol nicht angewendet werden?

- Alkohol ist kein Schmerzmittel. Allgemein sollte bei Unwohlsein kein Alkohol verabreicht werden.
- Gruppendruck ist kein Grund für die Einnahme von Alkohol.
- Bei Überempfindlichkeit gegenüber Alkohol sollte der Konsum vermieden werden.
- Bei gleichzeitiger Einnahme von Medikamenten sollte auf Alkohol verzichtet werden.

Wann ist bei der Einnahme von Alkohol Vorsicht geboten?

- Alkohol kann die Reaktionsfähigkeit, die Fahrtüchtigkeit, den Gleichgewichtssinn und die Fähigkeit, Werkzeuge oder Maschinen zu bedienen, beeinträchtigen.
- Alkohol kann bei Annäherungsversuchen Probleme verursachen (Mundgeruch, Ungeschicklichkeit etc.).
- Bei Durst ist die Einnahme von Alkohol zu vermeiden: Führen Sie Ihrem Körper mit nicht alkoholischen Getränken Flüssigkeit zu.
- Das Mischen verschiedener psychoaktiver Substanzen birgt Risiken für die Gesundheit. Vermeiden Sie die gleichzeitige Einnahme von Alkohol und anderen Substanzen wie Medikamente, Cannabis, Kokain etc.
- Alkohol ist stark kalorienhaltig. Bei Gewichtsproblemen oder Diäten den Konsum einschränken oder ganz darauf verzichten.

Darf Alkohol während der Schwangerschaft oder in der Stillzeit eingenommen werden?

- Von Alkoholeinnahme ist während der Schwangerschaft sowie bei geplanter Schwangerschaft abzuraten.
- Auch wenn nur ein kleiner Teil des konsumierten Alkohols via Muttermilch auf das Kind übergeht, ist während der Stillzeit auf die Einnahme von Alkohol zu verzichten, um kein Risiko einzugehen.



Wie verwenden Sie Alkohol?

Die Einnahme von Alkohol ist immer freiwillig.

Kinder von 0 bis 4 Jahren:

Kein Alkohol! Auch nicht in Baby-
Trinkflaschen.

Kinder von 5 bis 12 Jahren:

Kinder lehnen den Geschmack
alkoholischer Getränke ab. Da Alkohol
für Kinder ungesund ist, sollte diese
natürliche Abneigung unterstützt
werden.

Jugendliche von 13 bis 15 Jahren:

Die Regel: Kein Alkohol
Bei besonderen Gelegenheiten können
Eltern mit ihren Kindern über einen
Alkoholkonsum in kleinen Mengen
diskutieren.

Jugendliche von 16 bis 18 Jahren:

Nur fermentierter Alkohol (Bier, Wein,
Apfelwein), höchstens 1 Glas pro
Trinkgelegenheit.

Erwachsene:

Massvoll gemäss folgender Empfehlung:

Männer:

Tagesdosis von maximal 2 Gläsern

Frauen:

Tagesdosis von maximal 1 Glas

Bei besonderen Gelegenheiten
sollten nicht mehr als 4 Gläser Alkohol
konsumiert werden.

1 Standardglas



Alkohol ist ein Genuss- und kein
Nahrungsmittel!

Alkohol sollte langsam eingenommen
werden. Zwischen den einzelnen
Trinkeinheiten sind angemessene
Pausen einzulegen. Zwischendurch
sollte alkoholfreie Flüssigkeit zugeführt
werden.

Alkohol nicht auf leeren Magen
einnehmen!

Wenn Sie glauben, der Alkohol wirke
zu schwach (Gewöhnung) oder zu stark
(Überempfindlichkeit), so sprechen Sie
mit Ihrem Arzt/ Ihrer Ärztin oder wenden
sich an eine Alkoholfachstelle.

Welche Nebenwirkungen kann Alkohol haben?

Bei punktuell übermässigem Konsum (sog. Rauschtrinken):

- Verlust der Selbstkontrolle
- Aggressivität, Gewalt
- Ungeschützter Geschlechtsverkehr
- Kopfschmerzen, Übelkeit, Kater
- Erbrechen, Durchfall, Sodbrennen
- Peinliches oder unangebrachtes Verhalten
- Ungewollte Aussagen
- Verwirrtheit
- Gleichgewichtsstörungen
- Erektionsstörungen
- Wahrnehmungsstörungen

Bei regelmässigem Konsum grösserer Mengen:

- Fettleber, alkoholische Hepatitis, Leberzirrhose
- Magenentzündungen
- Entzündungen der Bauchspeicheldrüse
- Herzkrankheiten
- Nervenentzündungen
- Störung der sexuellen Funktion, Impotenz
- Krebs - vor allem der Verdauungsorgane
- Gehirnschädigungen (Verminderung der Denk- und Konzentrationsfähigkeit)
- Alkoholische Demenz, Gedächtnisverlust
- Wahnvorstellungen

Was ist ferner zu beachten?

- Alkohol sollte für Kinder unerreichbar aufbewahrt werden.
- Im Falle einer Überdosierung ist ohne zu zögern die Ambulanz zu rufen (Tel. 144). Bewusstseinsverlust ist ein Hinweis auf ein lebensgefährliches Alkoholkoma.

- Alkohol wird im Körper nur langsam abgebaut, in der Regel 0,15 Promille pro Stunde. Es gibt kein Mittel, das den Abbau beschleunigt.

Was ist in alkoholischen Getränken enthalten?

Nebst Ethanol – dem Hauptwirkstoff von Alkohol – sind in alkoholischen Getränken Wasser und verschiedene Aromastoffe enthalten. Die Alkoholkonzentration ist unterschiedlich: 1 Glas Wein, 1 Stange Bier, 1 Gläschen Schnaps enthalten je rund 10 bis 12 Gramm Alkohol.

Wo erhalten Sie Alkohol? Welche Formen sind erhältlich?

Alkohol ist in verschiedenen Lebensmittel- und Spezialgeschäften ohne ärztliches Rezept erhältlich. Die gängigsten Formen sind Bier, Apfelwein, Wein und Schnaps. Der Verkauf an unter 16-Jährige ist verboten. Freier Verkauf an Erwachsene ab 18 Jahren. Der Verkauf von Wein, Bier und Apfelwein ist an Jugendliche ab 16 Jahren erlaubt.

Stand der Information

Dieser Text wurde im August 2006 durch die SFA, GREA, Fachverband Sucht, Ingrado, Blaues Kreuz, AA Anonyme Alkoholiker geprüft und im Jahr 2009 durch die SFA überarbeitet. Die Weiterverbreitung dieser Packungsbeilage wird nachdrücklich empfohlen.

Diese kostenlose Packungsbeilage ist mit einem frankierten und an Sie adressierten Rückantwortcouvert zu beziehen bei der SFA, Postfach 870, 1001 Lausanne.

Tel.: 021 321 29 35,

E-Mail: buchhandlung@sfa-ispa.ch,

sfa / ispa

Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme
Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies
Istituto svizzero di prevenzione dell'alcolismo e altre tossicomanie

www.sfa-ispa.ch