

# Was sollte ich über Alkohol wissen?

**Alkohol kann ein Genussmittel sein. Er kann aber auch ein Rauschmittel oder Suchtmittel sein, mit negativen Folgen für die Gesundheit und das Umfeld.**

**Dieses Faltblatt gibt Antworten auf folgende Fragen:**

- Wann ist Alkoholkonsum ein geringes Risiko?
- Welches sind die Risiken eines zu hohen Alkoholkonsums?
- Habe ich einen Risikokonsum?
- Tipps, um den Alkoholkonsum in den Griff zu bekommen
- Habe ich ein Alkoholproblem?
- Wo finde ich Unterstützung?

# Alkohol – kein Problem!

## Wann ist Alkoholkonsum ein geringes Risiko?

- Gesunden erwachsenen Männern empfiehlt man, nicht mehr als 2 Standardgetränke Alkohol pro Tag zu trinken.
- Gesunden erwachsenen Frauen empfiehlt man, nicht mehr als ein solches Standardgetränk Alkohol pro Tag zu trinken.



### 1 Standardgetränk

= ca. 3 dl Bier

= ca. 1 dl Wein

= ca. 2 cl Schnaps

## Wann sollte man mit Alkohol vorsichtig sein?

- Bei Krankheit oder Medikamenteneinnahme: Mit dem Arzt/der Ärztin sprechen, ob Alkoholkonsum möglich ist.
- Personen ab ca. 60 Jahren sollten vorsichtiger sein, weil Alkohol bei ihnen stärker zu wirken beginnt.

## Wann sollte man auf Alkohol verzichten?

- Alkohol ist kein Getränk für Kinder. Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre sollten noch keinen Alkohol trinken. Sie reagieren besonders empfindlich auf Alkohol.
- Schwangeren empfiehlt man, ganz auf Alkohol zu verzichten. Alkohol kann den Embryo und den Fötus schwer schädigen.
- Im Strassenverkehr, bei der Arbeit, beim Sport sollte man ganz auf Alkohol verzichten. Schon mit wenig Alkohol steigt das Risiko für Unfälle und die Leistungsfähigkeit sinkt.

## Alkohol geniessen – was bedeutet das?

Alkohol sollte etwas Besonderes sein. Er ist nicht ein Getränk wie jedes andere.

Es ist besser, Alkohol bewusst zu geniessen. Man sollte Alkohol nicht einfach so nebenbei oder aus lauter Gewohnheit trinken.

# Zu viel Alkohol schadet

## Welches sind die Risiken eines zu hohen Alkoholkonsums?

### Unmittelbare Risiken von Alkohol (Beispiele)

- Schon wenig Alkohol beeinträchtigt die Reaktionsfähigkeit. Das erhöht das Risiko für Unfälle, zum Beispiel im Strassenverkehr.
- Unter dem Einfluss von Alkohol steigt die Risikobereitschaft und man kann die Kontrolle über das eigene Verhalten verlieren.
- Bei einem starken Alkoholrausch kann es zu einer Bewusstlosigkeit kommen. Unter Umständen kann man an einer Alkoholvergiftung sterben.

### Risiken von regelmässig zu hohem Alkoholkonsum (Beispiele)

- Alkohol kann fast jedes Organ schädigen (Leber, Bauchspeicheldrüse, Magen etc.)
- Steigender Blutdruck, Herzinfarkttrisiko
- Hirnschädigungen: Konzentrationsprobleme bis hin zu schweren Demenzerkrankungen
- Psychische Probleme wie z.B. Depressionen
- Soziale Probleme, zum Beispiel Probleme bei der Arbeit, in der Familie, mit Freunden
- Auch das Risiko, eine Abhängigkeit zu entwickeln, steigt mit der Konsummenge.

## Achtung mit Alkohol in folgenden Situationen:

- Wer ein Verkehrsmittel lenkt oder Sport macht, sollte vorher keinen Alkohol trinken.
- Jugendliche bis 16 Jahre und Schwangere sollten ganz auf Alkohol verzichten.
- Bei einer Krankheit oder Medikamenteneinnahme sollte man mit dem Arzt sprechen, ob Alkoholkonsum möglich ist.

## Schützt Alkohol das Herz?

Alkohol kann das Risiko für bestimmte Herzkrankheiten senken. Aber das ist nur so, wenn **wenig** Alkohol getrunken wird.

Wenn man Sport treibt oder nicht raucht, kann man sein Herz aber besser schützen als mit Alkohol!



# Alkohol – ein Problem...

## Habe ich einen Risikokonsum?

### Erhöhte Konsummenge

Wer mehr trinkt als die weiter vorne beschriebenen Mengen, riskiert, sich zu schaden.

### Konsumgrund

zum Beispiel:

- Konsum aus Gewohnheit: **«Ich brauche am Abend jeweils zwei, drei Gläschen. Nur so beginnt mein Feierabend.»** Achtung: Eine Gewohnheit kann sich so verstärken, dass sich eine Abhängigkeit entwickeln kann.
- Trinken zur Problembewältigung: **«Ich habe Probleme und Stress bei der Arbeit. Der Alkohol kann meine Sorgen dämpfen.»** Achtung: Wer Alkohol trinkt, um Stress abzubauen oder Probleme zu vergessen, riskiert immer mehr zu trinken.

### Es gibt Menschen, die ein grösseres Risiko haben als andere, ein Alkoholproblem zu entwickeln.

Beispiele für Umstände, die ein Problem begünstigen können:

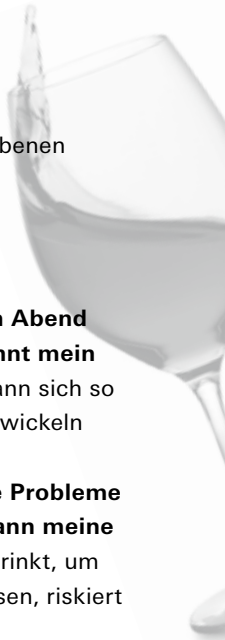
- Belastungen zum Beispiel bei der Arbeit oder in der Familie
- Belastende Erfahrungen in der Vergangenheit (traumatisierende Erlebnisse)
- Alkoholabhängigkeit bei nahen Verwandten

## Was ist eigentlich Alkohol?

In allen alkoholischen Getränken (Wein, Bier, Schnaps) ist Ethanol (reiner Alkohol) enthalten.

Ethanol führt dazu, dass Alkohol zu einem Schwips oder Rausch führt. Oder eben auch zu einer Abhängigkeit.

Das Ethanol ist giftig für den Körper.



## Habe ich ein Alkoholproblem?

- Hatten Sie auch schon den Eindruck, dass Sie Ihren Alkoholkonsum reduzieren sollten?
- Haben Sie sich auch schon geärgert, wenn andere Leute Ihr Trinkverhalten kritisierten?
- Hatten Sie wegen Ihres Alkoholkonsums auch schon Gewissensbisse?
- Haben Sie morgens nach dem Erwachen auch schon als erstes Alkohol getrunken, um Ihre Nerven zu beruhigen oder Ihren Kater loszuwerden?

Wenn Sie eine der Fragen bejahen können, ist dies ein Hinweis darauf, dass Sie ein Alkoholproblem haben könnten. Wenn Sie zwei oder mehr Fragen bejahen, ist ein Alkoholproblem wahrscheinlich.

Es lohnt sich in diesem Fall, mit einer Fachperson zu sprechen. So können Sie am besten herausfinden, wie es um Ihren Konsum steht.

## Alkoholabhängigkeit

Die Diagnose einer Alkoholabhängigkeit kann nur eine Fachperson stellen. Beispiele für Anzeichen einer Abhängigkeit:

- Sie können nicht mehr auf Alkohol verzichten.
- Sie können den Konsum nicht mehr kontrollieren.
- Sie trinken immer mehr.

Es ist keine Schande, alkoholabhängig zu sein. Eine Alkoholabhängigkeit ist eine Krankheit, für die es Behandlungen gibt.

Man schätzt, dass in der Schweiz 250'000 Menschen leben, die alkoholabhängig sind.

# Wo finde ich Unterstützung?

**Es ist ein Zeichen von Stärke, sich Unterstützung zu holen!**

**Ziel ist, wieder Kontrolle über das eigene Verhalten zu gewinnen und Nahestehende zu entlasten.**

## An wen können Sie sich wenden?

- **Arzt / Ärztin** (Hausarzt/Hausärztin oder Spezialarzt/Spezialärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, vgl. [www.doctorfmh.ch](http://www.doctorfmh.ch))
- **Beratungsstelle für Alkoholprobleme:** Die Fachpersonen dieser Stellen unterstehen der Schweigepflicht. Adressen von Beratungsstellen in Ihrer Region oder auch von stationären Angeboten finden Sie z.B. unter [www.suchtindex.ch](http://www.suchtindex.ch). Informationen über Fachstellen in den Regionen erhalten Sie auch bei Sucht Schweiz, Tel. 021 321 29 76.
- **Selbsthilfegruppen**, zum Beispiel Anonyme Alkoholiker (Tel. 0848 848 885, [www.anonyme-alkoholiker.ch](http://www.anonyme-alkoholiker.ch))
- **Psychotherapeuten / Psychotherapeutinnen** können ebenfalls Unterstützung bieten. Adressen von Psychotherapeuten / Psychotherapeutinnen finden Sie zum Beispiel unter [www.psychologie.ch](http://www.psychologie.ch) (Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP) oder unter



[www.psychotherapie.ch](http://www.psychotherapie.ch) (Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ASP).

- **Vertrauenspersonen** zum Beispiel im Freundeskreis oder in religiösen oder kulturellen Gemeinschaften können ebenfalls wichtige Ansprechpersonen sein.

Eine Alkoholabhängigkeit ist kein persönliches Versagen und hat nichts mit einem schwachen Willen zu tun. Eine Alkoholabhängigkeit ist eine Krankheit.

**Es gibt Unterstützung!**





# Tipps, um den Alkoholkonsum in den Griff zu bekommen

**Folgende Tipps können Ihnen helfen, einen problematischen Alkoholkonsum in den Griff zu bekommen:**

- Löschen Sie Ihren Durst mit alkoholfreien Getränken.
- Trinken Sie langsam!
- Machen Sie es sich zur Regel, nach jedem alkoholischen Getränk mindestens ein alkoholfreies Getränk zu konsumieren.
- Bestimmen Sie Ihren Trinkrhythmus selbst. Lassen Sie sich nicht vom Trinktempo anderer anstecken.
- Trinken Sie immer zuerst das Glas aus, bevor Sie es nachfüllen lassen. Damit können Sie die Konsummenge besser einschätzen.
- Trinken Sie keinen Alkohol, wenn Sie schlechter Laune sind. Alkohol löst keine Probleme!



Auch die Veränderung alltäglicher Gewohnheiten kann wichtig sein:

- Vermeiden Sie Situationen, in denen Sie zum Alkoholkonsum animiert werden.
- Pflegen Sie Interessen und Hobbys.
- Achten Sie auf einen ausgewogenen Lebensstil:  
Suchen Sie bewusst einen positiven Ausgleich zu den Alltagsbelastungen (Sport, Entspannung etc.).

### **Wenn Sie Ihr Ziel nicht erreichen:**

Zögern Sie nicht, sich Unterstützung zu holen (vgl. «Wo finde ich Unterstützung?»)!

Vielleicht hilft es Ihnen, mit einer Person Ihres Vertrauens über Ihre Sorgen zu sprechen. Sie kann Sie ermutigen und Sie bei den ersten Schritten unterstützen.



# Weitere Informationen

**www.migesplus.ch** – Gesundheitsinformationen in mehreren Sprachen (Webseite in Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch, Spanisch, Portugiesisch, Türkisch, Albanisch, Serbisch/Bosnisch/Kroatisch / Informationsmittel auch in weiteren Sprachen).

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Werkstrasse 18, 3084 Wabern  
info@migesplus.ch, Tel. 031 960 75 71

**www.suchtschweiz.ch** – Informationen über Suchtmittel (Deutsch, Französisch und Italienisch)

**Faltblatt «Nahestehende von Menschen mit einem Suchtproblem: Was tun?»** (Deutsch, Französisch, Italienisch, Albanisch, Bosnisch/Serbisch/Kroatisch, Englisch, Portugiesisch, Russisch, Spanisch, Tamilisch, Türkisch)

Das vorliegende Faltblatt und das Faltblatt «Nahestehende von Menschen mit einem Suchtproblem: Was tun?» können als PDF heruntergeladen werden bei [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) oder [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch), oder mit einem frankierten Rückantwortkuvert bestellt werden bei Sucht Schweiz, Postfach 870, 1001 Lausanne.



## Impressum

Herausgeber:

Sucht Schweiz, 1001 Lausanne

Dieses Faltblatt ist mit fachlicher und finanzieller Unterstützung von migesplus.ch im Rahmen des nationalen Programms «Migration und Gesundheit 2008 – 2013» des Bundesamtes für Gesundheit BAG entstanden.

Wir danken der Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung FISP, Zürich, und der Fachstelle Appartenances für ihre Unterstützung.

Layout: [www.alscher.ch](http://www.alscher.ch)

Druck: Jost Druck AG

