



Factsheet zu Alkohol

Alkohol (Ethanol) bezeichnet umgangssprachlich den Bestandteil alkoholischer Getränke. Weiter wird Alkohol in der Industrie vor allem als Lösungsmittel, Brennstoff und Ausgangsstoff zur Herstellung weiterer Chemikalien eingesetzt. Alkohol ist für den Organismus giftig, da dieser die Zellen angreift. Ein risikoarmer Konsum im Erwachsenenalter reduziert die Gefahr, dem Körper zu schaden sowie eine Alkoholabhängigkeit zu entwickeln.



Wirkung und Abbau

Ein geringer Alkoholkonsum wirkt anregend und angstlösend. Höhere Dosierung kann zu Lähmungen von motorischen Zentren, Bewegungsunsicherheiten, Erschwerung der Sprache, etc. führen. Eine Alkoholvergiftung kann auch zum Tode führen. Die Alkoholaufnahme erfolgt primär über den Verdauungstrakt. In der Leber wird rund 90 % des gesamten Alkohols abgebaut. Pro Stunde kann der Körper 0.1 bis 0.15 Promille abbauen. Eine Beschleunigung ist aktuell nicht möglich. Alkohol schadet der körperlichen Gesundheit. Zu Beginn spürt man das nicht, mit der Zeit aber schon. Alkohol kann fast jedes Organ schädigen. Zum Beispiel die Leber, das Gehirn oder den Magen.

Risikoarmer Konsum

Gesunde erwachsene Männer sollten nicht mehr als 2 Standardgetränke*, gesunde erwachsene Frauen nicht mehr als 1 Standardgetränk* pro Tag zu sich nehmen. An mindestens zwei Tagen pro Woche sollte man auf Alkohol verzichten. Ein solcher Konsum gilt als risikoarm. Wer ausnahmsweise mal etwas mehr Alkohol trinkt, sollte sich auf vier (Frauen) bzw. fünf (Männer) Standardgläser beschränken. *Als Standardglas wird ein Glas Schnaps 3 cl, oder ca. 1dl Wein oder 3dl Bier verstanden.

Problematischer Konsum

Kinder sowie Schwangere sollten grundsätzlich keinen Alkohol konsumieren.

Eine Alkoholabhängigkeit geschieht oft schleichend. So steigt etwa der Konsum langsam, aber kontinuierlich an. Der Körper entwickelt mit der Zeit eine physische und psychische Abhängigkeit.

Anzeichen für eine mögliche Abhängigkeit sind beispielsweise, dass man trotz alkoholbedingter körperlicher Beschwerden (z.B. Magenschleimhautentzündung) weiter trinkt oder den Konsum nicht mehr kontrollieren kann. Auch eine steigende Konsummenge, Entzugssymptome bei Absetzen oder Reduzieren des Konsums, Vernachlässigung anderer Interessen können Anzeichen einer Alkoholabhängigkeit sein. Eine Alkoholabhängigkeit wird anhand Diagnosekriterien gestellt.

Mitbetroffen sein

Angehörige von suchterkrankten Personen sind einer Vielzahl von Belastungen ausgesetzt. Sie finden Hilfe bei Beratungsstellen und/oder Selbsthilfegruppen.

Rechtliche Bestimmungen

In der Schweiz wird die Kontrolle der Produktion, der Einfuhr und des Handels mit Alkohol durch mehrere Gesetze und Verordnungen geregelt. Alkohol senkt die Reaktionsfähigkeit. Aus diesem Grund ist es verboten ab 0,5 Promille ein Fahrzeug zu lenken – Neulenkler 0.0 Promille.

An Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren darf kein Alkohol verkauft oder ausgeschenkt werden. Bier und Wein dürfen nur an über 16-Jährige, Spirituosen, Aperitifs und Alcopops nur an über 18-Jährige verkauft oder ausgeschenkt werden. Werbung für Spirituosen ist in Radio und Fernsehen verboten, ebenso auf öffentlichen Gebäuden und in Verkehrsmitteln, in Stadien und an Sportanlässen, in Geschäften im Gesundheitssektor sowie auf Verpackungen und Gegenständen, die nichts mit Spirituosen zu tun haben.

Weitere Informationen

- www.besofr.blaueskreuz.ch/beratung
- www.alcorisk.ch
- www.safezone.ch/de
- www.suchtschweiz.ch
- www.obsan.admin.ch/de