

# SPRECHEN WIR ÜBER ALKOHOL

## WIE VIEL IST ZU VIEL?

Die meisten Menschen in Österreich trinken Alkohol. Für viele ist der Konsum von Alkohol ein Genuss, für einige ein Problem.

Alkohol kann zu gesundheitlichen Problemen führen, zu Problemen am Arbeitsplatz oder in der Familie. Besonders Kinder und Angehörige leiden darunter, wenn ein Familienmitglied zu viel Alkohol trinkt.

Es gibt also gute Gründe, sich einmal kurz selbst ein paar Fragen zu stellen.

**TRINKE ICH ZU VIEL ALKOHOL? >**

### > WIE OFT TRINKEN SIE ALKOHOL?

- nie [0]
- 1 Mal pro Monat oder seltener [1]
- 2-4 Mal pro Monat [2]
- 2-3 Mal pro Woche [3]
- 4 Mal pro Woche oder öfter [4]

### > WENN SIE ALKOHOL TRINKEN, WIE VIELE GLÄSER TRINKEN SIE DANN ÜBLICHERWEISE AN EINEM TAG?

- Ich trinke nie Alkohol [0]
- 1 oder 2 Gläser [0]
- 3 oder 4 Gläser [1]
- 5 oder 6 Gläser [2]
- 7, 8 oder 9 Gläser [3]
- 10 oder mehr Gläser [4]

### > WIE OFT TRINKEN SIE SECHS ODER MEHR GLÄSER ALKOHOL BEI EINER GELEGENHEIT [Z.B. BEIM ABENDESSEN, AUF EINER PARTY ETC.]?

- nie [0]
- seltener als 1 Mal pro Monat [1]
- 1 Mal pro Monat [2]
- 1 Mal pro Woche [3]
- täglich oder fast täglich [4]



## AUSWERTUNG

Die Ergebnisse sind ein Richtwert für gesunde Erwachsene.<sup>1</sup>

**FRAU < 5 PUNKTE**  
**MANN < 8 PUNKTE**

Wenn Sie als Frau auf weniger als 5 Punkte beziehungsweise als Mann auf weniger als 8 Punkte kommen, nehmen Sie eine Alkoholmenge zu sich, die als gesundheitlich unbedenklich gilt.

**FRAU > 5 PUNKTE**  
**MANN > 8 PUNKTE**

Wenn Sie als Frau 5 Punkte oder mehr beziehungsweise als Mann 8 Punkte oder mehr erreichen, ist aus einem Genuss eine Gewohnheit geworden, die sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirkt. Sie selbst entscheiden, ob Sie etwas verändern möchten.

1 Vgl. „Gesund ist, mit Maß und Ziel zu genießen. Gesundheitsziel Alkohol“, Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft, 2017.

EINE INITIATIVE DER:

**ÖSTERREICHISCHE ARGE SUCHTVORBEUGUNG**

IN KOOPERATION MIT:

**MINISTERIUM FRAUEN GESUNDHEIT** **Gesundheit Österreich GmbH**

**Fonds Gesundes Österreich** **SV Hauptverband der Österreichischen Sozialversicherungsanstalt**

BITTE BEACHTEN SIE BEIM TEST: 1 GLAS ALKOHOL ENTSPRICHT >



## WAS MACHT ZU VIEL ALKOHOL MIT MIR?

### Zu viel Alkohol kann Ihr Leben verkürzen.

Denn Alkohol in großen Mengen schädigt viele Organe (z.B. Leber, Magen, Bauchspeicheldrüse).

### Zu viel Alkohol kann Sie abhängig machen.

Das bedeutet, dass Sie nicht mehr frei entscheiden können, ob Sie trinken wollen oder nicht. Sie trinken Alkohol als Mittel gegen Stress, Sorgen oder Langeweile. Ihre Gedanken kreisen ständig um das nächste Glas. Sie trinken immer mehr, um dieselbe Wirkung zu erzielen. Sie trinken weiter, auch wenn der Alkohol Ihnen schadet. Es treten Entzugserscheinungen (z.B. Unruhe, Schwitzen, Zittern) auf, wenn Sie versuchen, weniger oder keinen Alkohol mehr zu trinken.

### Zu viel Alkohol kann Sie verändern.

Im Rausch können Sie sich und anderen Menschen schaden: Zum Beispiel durch Unfälle bei der Arbeit oder im Straßenverkehr. Es kann sein, dass Sie gewalttätig werden und Dinge tun, die Sie nüchtern nicht machen würden und für die Sie sich nachher schämen.

### Wenn Sie bemerken, dass Sie zu viel trinken und den Alkoholkonsum nicht mehr im Griff haben, vertrauen Sie sich jemandem an.

Wenden Sie sich an einen Arzt oder eine Ärztin ihres Vertrauens oder an eine Beratungsstelle.

### Beratungsstellen finden Sie auf:

[www.dialogwoche-alkohol.at](http://www.dialogwoche-alkohol.at)

## WAS TUE ICH, WENN EINE MIR NAHE STEHENDE PERSON ZU VIEL TRINKT?

Machen Sie Ihrem Gegenüber keine Vorwürfe, sondern teilen Sie Ihre Sorgen mit. Vielleicht ist das für die angesprochene Person bereits ein Anstoß, den eigenen Alkoholkonsum zu überdenken und zu verringern.

### Holen Sie sich Hilfe von Fachleuten, wenn die Problematik für Sie zur Belastung wird.



**367.480**

Menschen in Ö. gelten als alkoholkrank



**13 Liter**

Alkohol pro Kopf/ pro Jahr (durchschnittlich in Ö.)

## WANN SOLLTE ICH GAR KEINEN ALKOHOL TRINKEN?

### Trinken Sie keinen Alkohol ...

- ▶ in der Schwangerschaft
- ▶ bei der Arbeit
- ▶ im Straßenverkehr
- ▶ beim Sport
- ▶ um leichter einschlafen zu können
- ▶ als Mittel gegen Stress, Sorgen oder Langeweile

Klären Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin ab, ob Sie trotz Einnahme eines bestimmten Medikaments Alkohol trinken dürfen.

**Darüber hinaus empfehlen wir, an mindestens zwei Tagen pro Woche keinen Alkohol zu trinken, um Ihren Körper zu entlasten.**

## WAS KANN ICH DAZU BEITRAGEN, DAMIT ALKOHOL NICHT ZUM PROBLEM WIRD?

- ▶ Vermeiden Sie Vollräusche.
- ▶ Seien Sie jungen Menschen ein Vorbild im Umgang mit Alkohol.
- ▶ Achten Sie auf den Jugendschutz! Kein Alkohol für Kinder und Jugendliche unter 16.
- ▶ Üben Sie keinen Druck auf andere aus, Alkohol zu trinken.



Teilen Sie mit uns Ihre Erfahrungen und Ansichten zum Thema Alkohol.

*Tragen Sie dazu bei, dass in Österreich offen über Alkohol und Alkoholprobleme gesprochen wird. Besuchen Sie unsere Website und reden Sie mit! Nähere Infos zur Dialogwoche Alkohol und alle Veranstaltungen in Ihrer Nähe finden Sie auf*

[www.dialogwoche-alkohol.at](http://www.dialogwoche-alkohol.at)

### DIESE GLÄSER ENTHALTEN CA. GLEICH VIEL ALKOHOL



**0.5 L  
BIER**



**0.25 L  
WEISSWEIN**



**JE 0.1 L  
SEKT**



**JE 0.2 CL  
SCHNAPS**