

# HANDBUCH Wissen



Österreichische Dialogwoche  
**ALKOHOL**



# Was ist Alkohol?

## Substanz Alkohol

Alkohol ist ein Produkt aus vergorenen Früchten (= Wein) bzw. vergorenem Getreide (= Bier). Nach der Vergärung beträgt der Alkoholgehalt höchstens 18 Volumenprozent (Vol.-%). Durch Destillation kann der Alkoholgehalt erhöht werden, dann sprechen wir landläufig von „Hochprozentigem“ oder Schnaps (bis zu 80 Vol.-%). So entstehen Getränke mit unterschiedlich hohem Alkoholanteil.

Der Alkoholgehalt variiert je nach Art des Getränkes stark. Genaue Angaben zum Alkoholgehalt finden sich auf dem Etikett der Flasche. Hier der Alkoholgehalt von einigen gängigen Getränken:

GETRÄNK	Vol.-%
Bier ( <i>je nach Sorte</i> )	zwischen 3,7 und 8,0 Vol.-%
Most	zwischen 4,0 und 8,0 Vol.-%
Weißwein	zwischen 10,5 und 11,8 Vol.-%
Rotwein	zwischen 11,5 und 13,0 Vol.-%
Sekt	zwischen 10,0 und 12,0 Vol.-%
Liköre	durchschn. etwas mehr als 20,0 Vol.-%
Schnäpse	durchschnittlich ca. 40,0 Vol.-%

Der Wirkstoff ist Ethanol, ein giftiger Kohlenwasserstoff. Dabei handelt es sich um eine farblose, leicht entzündbare, brennend schmeckende Flüssigkeit.

Alkohol wird in Form von Getränken konsumiert und über die Mundschleimhaut, den Magen und – zum überwiegenden Teil – über den Dünndarm aufgenommen. Der Alkohol verteilt sich daraufhin durch das Blut im gesamten Körper und kann somit als Promille im Blut gemessen werden.

Der Alkoholspiegel im Blut hängt von mehreren Faktoren ab, die individuell sehr unterschiedlich sind. Neben der Alkoholmenge und dem Alkoholgehalt des Getränks spielen



die Trinkgeschwindigkeit, genetische Faktoren, ob man gerade etwas gegessen hat, Gewöhnung, das Körpergewicht, das Alter und das Geschlecht eine Rolle.

Alkohohaltige Produkte können legal erworben werden, sofern das Mindestalter für den Erwerb erfüllt wird. Dieses ist seit 2019 in vereinheitlichten [Jugendschutzgesetzen der Bundesländer](#) (in Bezug auf Alkohol und Tabak) festgelegt. Getränke, die nicht-gebrannten Alkohol enthalten, wie Bier und Wein, dürfen ab 16 Jahren gekauft und getrunken werden. Getränke, die gebrannten Alkohol enthalten — dazu zählen auch Alkopops — erst ab 18 Jahren.

## Promille

Mit der Einheit „Promille“ wird die Alkoholkonzentration im Blut bestimmt. Eine Blutalkoholkonzentration (BAK) von 1 Gramm Reinalkohol auf 1 Liter Blut wird als 1 Promille bezeichnet. Der körpereigene Abbau von Alkohol beginnt sofort nach Aufnahme und wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst. Deshalb variiert der Promillegehalt laufend. Pro Stunde werden etwa 0,15 Promille größtenteils in der Leber abgebaut, und zwar vor allem durch das Enzym Alkoholdehydrogenase (ADH). Weniger als 10 Prozent des Alkohols werden über Urin, Schweiß und Atem ausgeschieden.

# Unmittelbare Wirkung von Alkohol

Alkohol hat – in der gleichen Menge getrunken – unterschiedliche Auswirkungen auf Menschen. Jugendliche oder Personen, die selten oder wenig Alkohol trinken, können schon bei 0,5 Promille stark beeinträchtigt sein. Die folgenden Angaben zu Alkoholwirkungen und Promillewerten für Erwachsene sind lediglich als Anhaltspunkte zu betrachten.



## **0,2 PROMILLE**

- Risikobereitschaft steigt
- Seh- und Hörvermögen lassen nach
- Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit werden schlechter
- Stimmung steigt
- Selbsteinschätzung, Urteils- und Kritikfähigkeit werden schlechter



## **AB 0,5 PROMILLE**

- enthemmende Wirkung
- Selbstüberschätzung
- intensive Gefühlsabläufe (Wut, Freude, Trauer)
- Reaktionsvermögen lässt nach
- Sehfähigkeit eingeschränkt
- Gleichgewichtsstörungen



## **AB 0,8 PROMILLE**

- Blickfeld verengt sich (Tunnelblick) –
- Reaktionszeit um 35% verlangsamt
- Gehirn verarbeitet Informationen nur mehr mangelhaft
- Psychomotorische Fähigkeiten beeinträchtigt
- zunehmende Enthemmung



## **1-2 PROMILLE — RAUSCHSTADIUM**

- Orientierungs- und Gleichgewichtsstörungen (Gehen und Stehen fällt schwer)
- erste Sprachstörungen treten auf
- Enthemmung nimmt weiter zu
- Verlust der Selbstkontrolle
- Verwirrtheit



## **2-3 PROMILLE — BETÄUBUNGSSTADIUM**

- Verwirrtheit nimmt zu
- Gedächtnis- und Bewusstseinsstörungen
- erste Anzeichen von Atemschwierigkeiten
- Erbrechen
- Alkoholvergiftung
- Bewusstlosigkeit und Koma sind möglich –
- Muskeler schlaffung



## **3-5 PROMILLE — LÄHMUNGSSTADIUM**

- Bewusstlosigkeit
- Gedächtnisverlust
- schwache Atmung
- Unterkühlung
- unkontrollierte Ausscheidung
- tiefe Lähmung des Nervensystems
- Koma
- tödlicher Atemstillstand

Durch die unmittelbare Wirkung des Alkohols entstehen zudem Risiken etwa am Arbeitsplatz, im Straßenverkehr, während der Schwangerschaft/Stillzeit oder bei der gleichzeitigen Einnahme von

Medikamenten. In diesen Situationen sollte vollständig auf Alkohol verzichtet werden. Hier stehen neben den Gefahren für die Person selbst vor allem die Risiken für Dritte im Fokus, wie sie durch ein erhöhtes Unfallrisiko oder die Verwicklung in Gewaltsituationen bestehen.

## Einflussfaktoren auf die Alkoholwirkung

### KÖRPERFETT UND KÖRPERWASSER

Nicht das Körperfett spielt im Zusammenhang mit Alkohol eine Rolle, sondern das Körperwasser. Der Alkohol verteilt sich relativ rasch gleichmäßig in der Körperflüssigkeit. Je größer die Menge an Wasser in einem Organismus ist, umso mehr wird der Alkohol darin „verdünnt“ und umso geringer sind der Promillewert und damit die negativen Auswirkungen des Alkohols. Menschen mit mehr Körperwasser vertragen daher bei gleichem Körpergewicht mehr Alkohol als Menschen mit weniger Körperwasser. Frauen haben durchschnittlich weniger Körperwasser als Männer.

### FRAU ODER MANN

Wenn eine Frau und ein Mann an einem Abend gleich viele Gläser Wein trinken, dann wird sich bei einer anschließenden Kontrolle des Blutalkoholspiegels zeigen, dass die Frau einen höheren Alkoholspiegel aufweist als der Mann. Warum? Frauen haben im Durchschnitt weniger Körpergewicht und einen geringeren Muskelanteil sowie einen höheren Fettanteil als Männer und in der Folge durchschnittlich um ein Drittel weniger Körperwasservolumen. Daher existieren unterschiedliche Richtwerte für Männer und Frauen.



### Alter

Auch das Alter beeinflusst den Anteil an Wasser im Körper. Im Alter kann weniger Wasser in den Zellen eingespeichert werden und der Anteil an Wasser im Körper sinkt. Außerdem nimmt die Abbaufähigkeit von Alkohol mit den Jahren kontinuierlich ab. Der Alkohol verteilt sich also auf

eine geringere Menge Wasser (wird weniger verdünnt) und bleibt gleichzeitig länger im Körper. Die Konsequenz: wir sind schneller und länger von derselben Menge Alkohol beeinträchtigt. Im Alter gilt es also besonders vorsichtig mit Alkohol umzugehen und weniger zu trinken.

### ESSEN ODER NÜCHTERN

Tatsächlich erfolgt die Aufnahme von Alkohol auf nüchternen Magen schneller. Essen verringert aber lediglich den Anstieg des Alkoholspiegels im Blut und wirkt sich auf die damit verbundenen möglichen unangenehmen Effekte aus. Bitte bedenken Sie: Egal ob Sie gegessen haben oder nicht - Ihr Körper muss die gleiche Menge an Alkohol wieder abbauen.

### MEDIKAMENTE

Alkohol kann die gewünschte Wirkung eines Medikaments beeinträchtigen, genauso wie Medikamente die Wirkung von Alkohol beeinflussen, verstärken oder überdecken können. Klären Sie mit Ihrer Ärztin oder ihrem Arzt unbedingt ab, ob Sie bei der Einnahme eines bestimmten Medikaments Alkohol trinken dürfen.

## Gesundheitliche Auswirkungen

Regelmäßig erhöhter Alkoholkonsum ist an der Entstehung von über 200 Krankheiten beteiligt: verschiedene Krebsarten, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Infektionskrankheiten, Typ-2-Diabetes, Entzündungen der Bauchspeicheldrüse oder der Magenschleimhaut, Atemwegserkrankungen und Verletzungen, usw. Die Schäden sind vielfältig.

Es ist nicht nur die Leber: Alkohol geht ins Blut - und Blut gelangt überall hin. Dementsprechend ist jedes Organ im Körper der giftigen Wirkung von Alkohol ausgesetzt. Für den Körper zählt hauptsächlich die Menge an Reinalkohol, die ihm zugeführt wird. Egal ob durch Bier oder Schnaps.



## Alkoholabhängigkeit

Alkohol kann süchtig machen. Eine Alkoholabhängigkeit ist aber nicht alleine eine Frage der konsumierten Menge. Sie entwickelt sich langsam und für viele oft unbemerkt.

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 haben Schwierigkeiten, zwei Tage in der Woche auf Alkohol zu verzichten. Das könnten bereits erste Hinweise für die Entwicklung einer Abhängigkeit sein.

Alkoholismus ist eine diagnostizierbare Erkrankung. Eine Diagnose der Erkrankung Alkoholabhängigkeit muss durch eine Ärztin oder einen Arzt erfolgen.

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist eine Alkoholabhängigkeit zu diagnostizieren, wenn drei oder mehrere der folgenden Punkte während des letzten Jahres auftreten:

- ein starker Wunsch, Alkohol zu konsumieren
- Schwierigkeiten, den Konsum zu kontrollieren
- anhaltender Gebrauch trotz schädlicher Folgen
- dem Alkoholkonsum wird Vorrang vor anderen Aktivitäten und Verpflichtungen gegeben
- Entwicklung einer Toleranzerhöhung, d. h. es muss immer mehr getrunken werden, um die gleiche Wirkung zu erzielen
- körperliche Entzugserscheinungen

Dass eine Alkoholabhängigkeit entstehen kann, liegt an der Wirkung des Alkohols auf die Botenstoff- und Belohnungssysteme im Gehirn. Alkohol entfaltet seine Wirkung auf eine Vielzahl an unterschiedlichen Botenstoffen. Dabei werden auch Endorphin und Dopamin ausgeschüttet, beide sind essentiell für das Empfinden von Belohnung. Bei längerfristig hohem Alkoholkonsum passen sich unsere Botenstoff- und Belohnungssysteme dem veränderten Gleichgewicht an. Ohne Alkohol sind Entzugserscheinungen die Folge. Auch unser Belohnungsempfinden verändert sich. Andere Belohnungen neben Alkohol verlieren so an Bedeutung.

Zu den Risikofaktoren für die Entwicklung einer Alkoholabhängigkeit zählen eine schlechte soziale Lage (Armut, Arbeitslosigkeit), traumatische Lebensereignisse, Alkoholprobleme in der Familie, psychische Erkrankungen, wie z.B. Depressionen und Angststörungen, aber auch bestimmte genetische Faktoren. Darüber hinaus beeinflussen auch die gesellschaftlichen Verhältnisse wie z. B. rechtliche Bestimmungen zur Verfügbarkeit von Alkohol oder ein fehlendes System von Sozialleistungen in Krisenzeiten die Entstehung einer Abhängigkeit.

Die Entwicklung einer Abhängigkeit ist nicht aus einem einfachen Ursache-Wirkungszusammenhang der einzelnen Faktoren zu erklären. Bei der Entstehung wirken stets Person (individuelle Eigenschaften, Genetik und Persönlichkeit), Substanz (was, wie, wie oft) und soziales Umfeld (Werte, Gesetze, soziales Netzwerk) zusammen. Dieser Prozess erfolgt nicht von heute auf morgen. Jede Abhängigkeit hat eine Geschichte bzw. ist das Resultat einer jahrelangen Entwicklung, die meist im Verborgenen bleibt und vielfach unbemerkt mit dem Ausweichen vor unangenehmen Situationen beginnt.

Präventionsarbeit erfordert dort anzusetzen, wo die Ursachen für das Konsumverhalten liegen - bei den Schwierigkeiten im Alltag, bei der Persönlichkeit des Menschen, bei den Einflüssen aus und in der Gesellschaft (z.B. Normen, Gesetze) und bei den Substanzen.

Für Menschen, die bereits ein Problem mit Alkohol haben, sowie deren Angehörige stehen kostenlose [Beratungsstellen](#) zur Verfügung. Die Fachleute unterliegen einer Schweigepflicht.

# Zahlen & Fakten

## Alkoholkonsum in Österreich

### 1 MILLION ÖSTERREICHERINNEN UND ÖSTERREICHER HABEN EIN PROBLEMATISCHES TRINKVERHALTEN!

- In Österreich gelten 5 % der erwachsenen Bevölkerung ab 15 Jahren als „alkoholabhängig“ (2,5 % der Frauen und 7,5 % der Männer). Das sind ungefähr 370.000 Menschen.
- In Summe haben 15 % der Menschen in Österreich, also mehr als jede bzw. jeder Siebte, einen „problematischen Konsum“, der längerfristig eindeutig gesundheitsschädigend ist (11 % der Frauen, 19 % der Männer). Das sind 1 Million Österreicher\*innen.
- Nur rund jede\*r zwanzigste Befragte (5 %) lebt ohne Alkohol, also hat noch nie Alkohol getrunken, mit Ausnahme von ein paar Schlucken.
- Etwas mehr als die Hälfte der Österreicherinnen und Österreicher (57 %) gibt einen „geringen Alkoholkonsum“ an: Geringer Alkoholkonsum bedeutet maximal ein kleines Bier pro Tag (für Frauen) oder höchstens ein großes Bier pro Tag (für Männer).

### DER PROBLEMATISCHE KONSUM NIMMT IN ÖSTERREICH MIT DEM ALTER ZU

Die gefährdetste Altersgruppe sind die 60- bis 69-Jährigen: 13 % in dieser Altersgruppe trinken in einem Ausmaß, das eindeutig gesundheitsgefährdend ist – also mehr als zwei große Bier (Frauen) bzw. mehr als drei große Bier (Männer) pro Tag.

### MÄNNER HABEN HÄUFIGER EINEN PROBLEMATISCHEN KONSUM

Auch wenn sich das Konsumverhalten zwischen Männern und Frauen zusehends angleicht, zeigen sich beim problematischen Alkoholkonsum immer noch deutliche Unterschiede zwischen Männern und Frauen: Der Anteil an Männern (19 %) mit einem problematischen Konsum ist beinahe doppelt so hoch wie jener der Frauen (11 %).



## Konsummenge

Österreich liegt mit einem Konsum von 12 Litern reinem (!) Alkohol pro Jahr und Kopf jedoch immer noch unter den „Top 15“ der am meisten konsumierenden Länder weltweit (2021).



Seit 1994 konnte ein leichter Rückgang der beiden stärksten Konsumgruppen (problematischer und mittlerer Alkoholkonsum) festgestellt werden. Dementsprechend gab es eine leichte Zunahme der Menschen, die dem niedrigen Konsum zugeordnet werden.

Die durchschnittliche Alkoholkonsummenge ist in Österreich seit den 1970ern rückgängig. Während bis Anfang der 1990er nur eine leichte Abnahme zu verzeichnen war, ist seit 1993 ein kontinuierlicher und anhaltender Rückgang des Durchschnittskonsums zu erkennen. Der Durchschnittskonsum nimmt, wie bereits erwähnt, mit dem Alter zu!

## **Alkohol und Jugendliche**

Regelmäßiger Alkoholkonsum beginnt oft bereits im Jugendalter und beeinflusst damit das weitere Leben.

### **EINFLUSS AUF KÖRPERLICHE ENTWICKLUNGSPROZESSE VON JUGENDLICHEN**

Studien zeigen, dass das jugendliche Gehirn wesentlich empfindlicher auf Alkohol reagiert als das erwachsene. Auch das Knochen- und Muskelwachstum kann durch Alkoholkonsum im Jugendalter beeinträchtigt werden. Zudem fehlt Jugendlichen die Erfahrung im Umgang mit Alkohol: Sie wissen noch nicht, wie viel sie vertragen und haben ein höheres Risiko ihren Konsum zu unterschätzen und eine Alkoholvergiftung zu erleiden. Je später Menschen anfangen zu trinken und je früher sie einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol erlernen, desto weniger gefährdet sind sie!

### **BURSCHE TRINKEN ETWAS ÖFTER REGELMÄSSIG ALS MÄDCHEN**

Ungefähr jede\*r fünfte Schüler\*in zwischen 14 und 17 gibt an, regelmäßig Alkohol zu trinken (mindestens sechs Mal pro Monat). Dies trifft auf Burschen (24 %) etwas häufiger zu als auf Mädchen (17 %). Der regelmäßige Alkoholkonsum nimmt mit dem Alter deutlich zu. Schüler\*innen aus PTS und Berufsschulen berichten häufiger von einem regelmäßigen Alkoholkonsum als Schüler\*innen anderer Schultypen.



### JUGENDLICHE TRINKEN IMMER WENIGER

Erfreulich ist, dass der Alkoholkonsum unter Jugendlichen in den letzten Jahren zurückgegangen ist. Langfristig ist der Alkoholkonsum deutlich rückläufig: Zwischen 2007 und 2024 hat sich der Anteil der Jugendlichen, die noch nie Alkohol konsumiert haben, vervierfacht. Es zeigt sich ein Trend zum Verzicht unter jungen Menschen. Damit ist die Zahl der abstinenten Jugendlichen in diesem Zeitraum von 4 auf 18 Prozent gestiegen.

### RAUSCHERFAHRUNGEN UND JUGEND

Die Hälfte der Jugendlichen (zwischen 14 und 17 Jahren) gibt an, bereits einmal im Leben stark berauscht gewesen zu sein. Gut jede\*r Fünfte behauptet, in den letzten 30 Tagen betrunken gewesen zu sein. Diese Erfahrung nimmt mit dem Alter zu. Unterschiede zwischen Burschen und Mädchen sind hier nahezu nicht vorhanden. Schüler\*innen aus PTS bzw. Berufsschulen haben hingegen deutlich häufiger Erfahrung mit starker Berauschung.

### JUGENDSCHUTZ

Ein frühzeitiger, regelmäßiger Konsumbeginn geht mit einer höheren Wahrscheinlichkeit einher, alkoholassoziierte Probleme im Erwachsenenalter zu entwickeln. Kinder und Jugendliche brauchen deshalb glaubwürdige, erwachsene Vorbilder, klare und konsequent eingehaltene Jugendschutzbestimmungen, altersadäquate, sachliche Informationen zum Thema Alkohol und Präventionsprogramme, die einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol fördern.

Der [Jugendschutz zu Alkohol](#) ist in den österreichischen Bundesländern seit 2019 einheitlich geregelt.



## Alkohol in der Schwangerschaft

### FETALE ALKOHOLSPEKTRUM-STÖRUNG

Während der Schwangerschaft Alkohol zu trinken kann pränatale Schädigungen verursachen.

Die Fetale Alkoholspektrum-Störungen (FASD), wie der Überbegriff für alle durch Alkohol in der Schwangerschaft verursachten vorgeburtlichen Schädigungen in der Medizin genannt wird, zählt zu den häufigsten Ursachen für Entwicklungsstörungen bei Neugeborenen. Es ist die einzige Behinderung, die zu 100 % vermeidbar wäre!

Mögliche Symptome sind beispielsweise ein geringes Geburtsgewicht, körperliche Missbildungen wie Nierenschäden und Herzfehler, sichtbare Auffälligkeiten wie Verformungen im Gesichtsbereich, Verhaltensstörungen wie Ruhelosigkeit, erhöhte Reizbarkeit, erhöhtes Aggressionspotenzial und Defizite in der geistigen Entwicklung wie Konzentrationsschwäche und Lernschwierigkeiten.

Zur Verbreitung von FASD liegen aufgrund der schwierigen Diagnosestellung keine genauen Zahlen für Österreich vor. Es wird aber geschätzt, dass von 1.000 Neugeborenen 10 betroffen sind.

Zum Schutz des ungeborenen Kindes sollte jede Frau während der Schwangerschaft völlig auf Alkohol verzichten.

### ALKOHOL UND STILLEN

Der Alkoholgehalt in der Muttermilch ist zwar gering, dennoch sollte während der Stillzeit auf Alkohol verzichtet werden.

Stillende Mütter sollen beim Stillen nicht beeinträchtigt sein und beide Eltern sollten im Sinne ihrer Vorbildwirkung und im Interesse ihrer Kinder grundsätzlich mit Alkohol verantwortungsvoll umgehen. Das betrifft sowohl Mütter als auch Väter in allen Lebensphasen ihrer Kinder.

## Alkohol im Straßenverkehr

**ALKOHOL VERRINGERT IM STRASSENVERKEHR IHRE REAKTIONSFÄHIGKEIT. LASSEN SIE IM ZWEIFELSFALL IHR FAHRZEUG STEHEN!**

Das Problembewusstsein für Alkohol am Steuer ist in den letzten Jahren dank unermüdlicher Aufklärungsarbeit gestiegen: 68 % der Bevölkerung stimmen stichprobenartigen Alkoholtests im Straßenverkehr zu. Das ist ein Fortschritt, trotzdem wird Alkohol am Steuer noch von zu vielen Menschen auf die leichte Schulter genommen.

Als gesetzlich vorgeschriebene Höchstgrenze in Österreich gelten 0,5 Promille Alkoholgehalt im Blut. Für Probeführerschein-Besitzer\*innen (Lenker\*innen, die ihren Führerschein noch keine drei Jahre besitzen) sowie LKW- und Busfahrer\*innen gilt die 0,1-Promille-Grenze. Für Radfahrer\*innen und Fahrer\*innen von E-Scootern gelten 0,8 Promille.

## Alkohol und Arbeitsplatz

Alkohol am Arbeitsplatz kann in jedem Unternehmen zum Thema werden – unabhängig von der Branche oder Größe.

Übermäßiger und gesundheitsgefährdender Konsum von Alkohol beeinflusst die Arbeitsleistung, die Sicherheit und die Gesundheit der Mitarbeiter\*innen. Die verminderte Leistungsfähigkeit der betroffenen Mitarbeiter\*innen hat dabei negative Folgen für das gesamte Unternehmen.

- Ungefähr jeder vierte Unfall bei der Arbeit und am Arbeitsweg passiert unter Mitbeteiligung von Alkohol, wobei bereits bei geringer Alkoholisierung die Risikobereitschaft steigt.
- Der Wert suchtpreventiver Maßnahmen im Unternehmen ist daher mittlerweile unumstritten. Das Augenmerk liegt dabei auf Gesundheit, Sicherheit und Arbeitsfähigkeit der Beschäftigten.

Auch gesetzliche Grundlagen spielen hierbei eine große Rolle. Die Fürsorge-, Informations- und Kontrollpflicht gilt für Arbeitgeber\*innen und die Treuepflicht für Arbeitnehmer\*innen.

Wichtige suchtpreventive Maßnahmen für Betriebe sind Leitlinien für den Umgang mit Suchtmitteln, gesundheitsfördernde Maßnahmen und Vereinbarungen zum Umgang mit Alkohol auf Firmenfeiern. Der Abschluss einer Betriebsvereinbarung zum Thema Alkohol und Suchtmittel am Arbeitsplatz - inklusive Vorgehen nach einem Stufenplan - regelt die Vorgangsweise im Anlassfall und den Konsum von Alkohol und anderen berauschenden Mitteln im Zusammenhang mit der Arbeitsleistung.

Interessierte Betriebe erhalten Beratung und Informationen in den [regionalen Fachstellen](#).

## Alkohol und Auswirkungen auf Kinder

Menschen mit problematischem Alkoholkonsum schädigen nicht nur sich selbst – sondern auch ihr Umfeld.

Vor allem Kinder leiden sehr unter Eltern, Erziehungsberechtigten und Familienmitgliedern, deren Alkoholkonsum problematisch ist.

Ungefähr zehn Prozent aller Kinder und Jugendlichen in Österreich leben in einem Haushalt mit mindestens einem alkoholabhängigen Elternteil. In etwa jede zweite minderjährige Person ist mit einem problematischen Alkoholkonsum der Eltern oder der weiteren Familie konfrontiert. Die familiäre Atmosphäre ist geprägt von Anspannung, Unberechenbarkeit, Willkür, oft Vernachlässigung und vielleicht sogar Gewalt.

Kinder kümmern sich um Geschwister oder suchtkranke Elternteile, Scham führt zu sozialer Isolation. All dies erschwert die gesunde Entwicklung von Kindern und trägt dazu bei, dass Kinder aus alkoholbelasteten Familien ein bis zu sechsfach erhöhtes Risiko haben, später selbst eine Suchterkrankung zu entwickeln.

# Wie viel ist zu viel?

### RISIKOKONTINUUM: DAS RISIKO ZU ERKRANKEN STEIGT MIT DER MENGE UND HÄUFIGKEIT DES ALKOHOLKONSUMS

Es gibt keine sichere Alkoholmenge. Das bedeutet: Auch geringe Mengen können schaden, wenn auch in deutlich geringerem Ausmaß als hohe Mengen. Entscheidend ist: Der Konsum liegt auf einem Risikokontinuum – mit zunehmender Menge und Häufigkeit steigt das Risiko für gesundheitliche Beeinträchtigungen und der Entstehung einer Abhängigkeitserkrankung.

Doch die gute Nachricht ist: Jede Reduktion bringt einen gesundheitlichen Gewinn. Selbst wer „nur“ ein Glas weniger trinkt als gewohnt, tut seiner Gesundheit etwas Gutes. Daher bedeutet weniger Alkohol, mehr vom Leben.

### ALLE KONSUMENT\*INNEN PROFITIEREN VON EINER REDUKTION

Die Empfehlungen zur Risikoreduktion gelten für alle – vom gelegentlichen Trinker bis hin zu Menschen mit problematischem Konsummuster.

Dabei liegt ein besonderer Fokus auf jenen, die regelmäßig größere Mengen konsumieren, etwa mehr als 3 große Bier (Männer 60g Reinalkohol) oder 2 große Bier (Frauen 40g Reinalkohol) pro Tag. Diese Personen sollten ihren Konsum kritisch hinterfragen und reduzieren. Hier ist der Gesundheitsgewinn besonders groß. Jedes Glas weniger ist besser.



Wenn Gesunde täglich mehr als 3 große Bier (Männer) oder zwei große Bier (Frauen) trinken, dann wird der Alkoholkonsum offiziell als „problematisch“ eingestuft. Ein deutlich erhöhtes Gesundheitsrisiko für eine Vielzahl von Erkrankungen liegt dann vor.

Alle Konsument\*innen profitieren von einem informierten, bewussten Umgang. Sie sollten über bestehende Risiken aufgeklärt werden, ohne dabei unter Druck gesetzt zu werden. Entscheidend ist, dass Menschen eigenverantwortlich entscheiden können – auf Basis transparenter Informationen.

### INFORMIERTE ENTSCHEIDUNGEN ERMÖGLICHEN

Wichtig ist: Die sogenannten „Grenzmengen“ sind keine Trinkempfehlung, sondern lediglich Richtwerte und eine Einschätzung der gesundheitlichen Risiken bei bestimmten Konsummengen. Die Grafik oben kann helfen, diese Risikobereiche anschaulich zu vermitteln und anhand dessen den eigenen Alkoholkonsum einzuschätzen und im besten Fall zu verändern.

Außerdem gelten die Grenzmengen für gesunde Menschen ohne zusätzliches genetisches oder erworbenes Risiko. Menschen mit bestehenden Erkrankungen, mit medikamentösen Therapien und weiteren gesundheitsriskanten Verhaltensweisen (wie Nikotinkonsum, Übergewicht, Bewegungsmangel) sollten ihren Alkoholkonsum weiter reduzieren.



Sie sind sich nicht sicher, wie es um Ihren Alkoholkonsum steht?

Machen Sie den Selbstcheck auf der Website der Dialogwoche Alkohol.

Sie würden gerne Ihren Alkoholkonsum einschränken, wissen aber nicht wie? Holen Sie sich Rat auf alkcoach.at oder auf der Website der Dialogwoche Alkohol unter Hilfe.

DESIGN: Pick & Barth Digital Strategies GmbH

Text: Österreichische Dialogwoche Alkohol. Stand April 2025. Alle Angaben ohne Gewähr.