

**Alkohol ist ein Zellgift und ein Genussmittel, das in Österreich von vielen Menschen konsumiert und geschätzt wird, aber auch Krankheiten, Unfälle und Leiden verursachen kann. Diese Zwiespältigkeit zwischen Genuss und Gefahr prägt den Umgang mit der suchterzeugenden Substanz Alkohol. Wer trinkt was und wie viel an alkoholischen Getränken? Wie wirkt Alkohol im Körper, welche gesundheitlichen Risiken und sozialen Probleme bringt Alkoholkonsum mit sich? Was kann die Prävention tun?**

# Alkohol

CC0 JillWellington - pixabay.com

## Alkohol: Konsumgut und psychoaktive Droge

Alkohol wurde seit Menschengedenken als Nahrungs-, Heil-, Genuss- und Rauschmittel eingesetzt. Bier, Wein und Schnaps in unseren Breiten oder vergorene Stutenmilch und Kaktusschnaps anderswo waren und sind Güter von symbolischer und ökonomischer Bedeutung.

Alkohol ist in Österreich oft Bestandteil geselligen Zusammenseins und stellt einen erheblichen Wirtschaftsfaktor dar. Alkohol ist kein gewöhnliches Konsumgut, sondern eine legale stimmungs- und

verhaltensverändernde Substanz, welche weder dämonisiert noch verharmlost werden soll. Rund eine Million ÖsterreicherInnen haben ein problematisches Trinkverhalten (siehe dazu nachfolgender Abschnitt „Risikoarmer, problematischer und abhängiger Alkoholkonsum“).

### Die Substanz

Das Wort Alkohol ist arabischen Ursprungs (al-kul) und bedeutet so viel wie «das Feinste». Die Alchemisten des Mittelalters sahen im Alkohol das «Substrat der Dinge»,

eine Vorstellung, die später auf den «Weingeist» übertragen wurde und sich noch heute im Begriff des «aqua vitae» (Lebenswasser) niederschlägt. Die chemische Struktur des Alkohols, die heute allgemein mit Ethylalkohol (Ethanol,  $C_2H_5OH$ ) bezeichnet wird, wurde erst im 17. Jahrhundert entdeckt. Diese farblose, brennend schmeckende Flüssigkeit, auch Trinkalkohol genannt, entsteht bei der Vergärung zuckerhaltiger Nahrungsmittel wie etwa von Früchten (Wein) oder Getreide (Bier). Gärungsalkohol

enthält höchstens 18 Volumenprozent (% Vol.). Durch Destillation des Gärungsalkohols kann der Alkoholgehalt noch erhöht werden (bei Spirituosen bis zu 80% Vol.). Bei der Gärung können zusätzlich andere hochgiftige Alkohole wie Methanol und Begleitstoffe wie Fuselöle entstehen. Ethanol lässt sich auch künstlich herstellen und wird als Industrialkohol zur Herstellung von Chemikalien, Desinfektionsmitteln und Arzneimitteln verwendet.

# Geschichte und Gesetzgebung des Alkohols in Österreich

**Herstellung, Handel und Gebrauch alkoholischer Getränke haben in allen Epochen der europäischen Geschichte stattgefunden. Mit Weinbau zur Römerzeit, Bierbrauerei in mittelalterlichen Klöstern oder industrieller Schnapsbrennerei in der Neuzeit wurde Trinkbares produziert und angeboten. Ein „Zuviel“ war dabei schon früher keine Seltenheit.**

Eine breitere gesellschaftliche Problematisierung des Alkoholkonsums in Form der so genannten «Alkoholfrage» setzte jedoch erst mit den verbesserten technischen Möglichkeiten und dem breiten Angebot landwirtschaftlich erzeugter Rohstoffe im 19. Jahrhundert ein. Die Nachfrage nach dem beliebten «Stärkungsmittel» stieg besonders in den neu entstandenen Industriestädten, wo sich der Druck der modernen Lebens- und Arbeitsbedingungen spürbar machte. Das Trinken von billigem Schnaps führte in der Handwerker- und Arbeiterbevölkerung zu einem

weitverbreiteten «Elendsalkoholismus».

Erst nach dem Zweiten Weltkrieg und im Zuge der zunehmenden wissenschaftlichen Erforschung entstanden in ganz Österreich erste stationäre und ambulante Behandlungsangebote.

Neben den Angeboten für Alkoholranke begann in den 50er- und 60er-Jahren des 20. Jahrhunderts auch die Entwicklung der alkoholbezogenen Gesetzgebung (Strafgesetzbuch, Straßenverkehrsordnung, ...). Jugendschutzbestimmungen hatte es, auf Initiative von Jugend-

organisationen, allerdings auch schon in der Zwischenkriegszeit gegeben (Eisenbach-Stangl, 1991).

Heute finden sich Regelungen zu Alkohol in unzähligen Gesetzen: von der Gewerbeordnung (Abgabe von billigen alkoholfreien Getränken in Lokalen) über die Straßenverkehrsordnung (maximale Blutalkoholkonzentration beim Lenken von Kraftfahrzeugen von 0,5 Promille bzw. 0,1 Promille für «Führerscheinneulinge») bis hin zum Jugendschutz.

Da der Jugendschutz Angelegenheit der Bundesländer

ist, kommt es im Detail noch zu unterschiedlichen Regelungen bezüglich des Alkoholkonsums. Es gelten die Bestimmungen desjenigen Bundeslandes, in dem sich der Jugendliche gerade aufhält. Weitestgehend gilt in allen Bundesländern, dass für Jugendliche unter 16 Jahren der Konsum, Erwerb und Besitz von alkoholischen Getränken verboten ist. Jugendlichen zwischen 16 und 18 Jahren ist der Konsum, Erwerb und Besitz von Getränken mit gebranntem Alkohol, sowie von spirituosenhaltigen Mischgetränken (z.B. Alkopops) verboten.

## Alkoholkonsum in Österreich

**Die meisten Menschen in unserem Kulturkreis machen irgendwann in ihrem Leben Erfahrungen mit Alkohol. Für viele ist der Konsum ein Genuss, für einige ein Problem.**

Bei etwa einem Zehntel der erwachsenen Bevölkerung tritt früher oder später in ihrem Leben eine Suchterkrankung auf.

In der österreichischen Bevölkerungserhebung zu Substanzgebrauch 2015 ist Alkohol jene psychoaktive Substanz, die am häufigsten konsumiert wird.

Etwa ein Fünftel (19%) lebt nach eigenen Angaben abstinent oder fast abstinent. Mehr als die Hälfte der Befragten berichten „geringen Alkoholkonsum“ (54%), hinzu kommen 14% mit „mittlerem

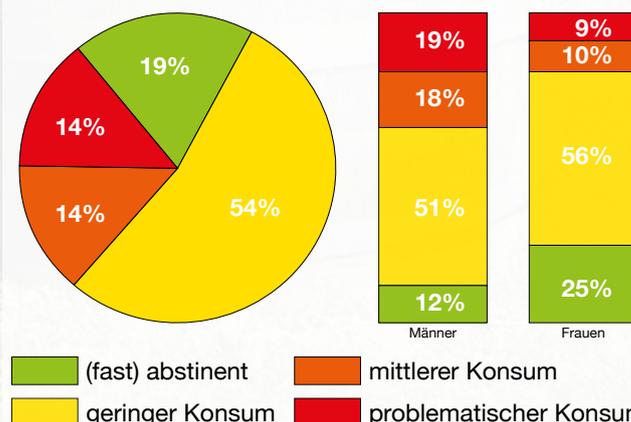
Konsum“. Weitere 14% konsumieren Alkohol in gesundheitsgefährdendem, problematischem Ausmaß, wobei davon rund 370.000 Menschen (5%) alkoholabhängig sind. In den letzten 20 Jahren

konnte ein leichter Rückgang der beiden stärksten Konsumgruppen (problematischer und mittlerer Alkoholkonsum) festgestellt werden. Die durchschnittliche Alkoholkonsummenge ist zwar seit

1970 um rund 20% gesunken, war aber zwischen 2004 und 2015 annähernd stabil.

Männer geben doppelt so häufig wie Frauen problematischen Konsum, Frauen geben doppelt so häufig wie Männer Abstinenz an.

Der Alkoholdurchschnittskonsum steigt mit zunehmendem Alter. Der höchste Anteil an Personen mit potenziell problematischem Konsum (19%) liegt in der Altersgruppe der 50- bis 60-Jährigen (Strizek & Uhl, 2016).



Quelle: in Anlehnung an Strizek & Uhl 2016

# Unmittelbare Wirkung des Alkohols

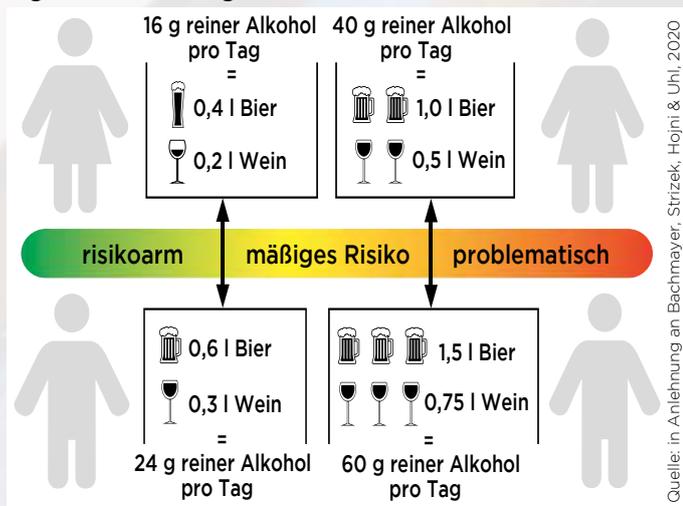
Je mehr Promille, desto stärker die Wirkung und umso wahrscheinlicher sind schädliche Auswirkungen. Die folgenden Angaben für Erwachsene sind als grobe Orientierung zu betrachten, wobei mit zunehmender Gewöhnung an Alkohol die unmittelbare Wirkung abnimmt, jedoch nicht die gesundheitsschädlichen Auswirkungen (Mechtcheriakov, Brunner & Uhl, 2017).

- **0,2 - 0,5 Promille:**  
Stimmung steigt, geringere Hemmungen, stärkeres Kommunikationsbedürfnis
- **0,5 - 1,0 Promille = „Schwips“:**  
Zunehmende Enthemmung und Kritiklosigkeit, verlängerte Reaktionszeit
- **1,0 - 2,0 Promille = Rauschstadium:**  
Stärkere Beeinträchtigung der Reaktionsfähigkeit, Koordination, Sprache und des Gleichgewichts, Übelkeit, Schläfrigkeit
- **2,0 - 3,0 Promille = starker Rausch:**  
Sehr undeutliche Sprache, Sehstörungen, unkoordinierte Bewegungen, Gleichgewichtsstörungen, Aufmerksamkeitsdefizite, stark herabgesetzte Reaktionsfähigkeit, Übelkeit, Schläfrigkeit
- **3,0 - 5,0 Promille = Vollrausch:**  
Störung allgemeiner Funktionen, Bewusstlosigkeit bis zum Koma, schwache Atmung
- **ab 3,5 Promille Gefahr einer Atemlähmung!**

## Risikoarmer, problematischer und abhängiger Alkoholkonsum

**Alkoholkonsum gilt dann als risikoarm, wenn zurückhaltend und an die jeweilige Situation angepasst getrunken wird. Die Grenzwerte geben an, ab welchen Konsummengen das Erkrankungsrisiko erheblich steigt.**

Zur Orientierung dienen für gesunde Menschen folgende **tägliche Grenzmengen:**



Zusätzlich sollten **zumindest zwei alkoholfreie Tage pro Woche** eingehalten und Vollräusche vermieden werden.

Faktoren wie Geschlecht, Alter, Gesundheitszustand und Lebensstil beeinflussen zusätzlich die Grenzwerte für einen risikoarmen Alkoholkonsum. Bezüglich der Gefährdung ist nur die konsumierte Menge Reinalkohol von Bedeutung. Egal, ob man diese über Bier, Wein oder Schnaps zu sich nimmt.

Abgesehen von der Menge gilt Alkoholkonsum dann als risikoarm, wenn an die jeweilige Situation angepasst getrunken wird. Das bedeutet, in bestimmten Situationen – wie am Arbeitsplatz, im

Straßenverkehr, während der Schwangerschaft, beim Sport und bei der Einnahme von Medikamenten – auf Alkohol vollständig zu verzichten.

Der Übergang von problematischem zu abhängigem Konsum ist fließend. Eine Alkoholabhängigkeit ist eine Krankheit. Sie wird nicht ausschließlich über die Menge des konsumierten Alkohols definiert, sondern anhand international festgelegter Kriterien diagnostiziert.

## Kriterien für eine Alkoholabhängigkeit

Für die Diagnose «Alkoholabhängigkeit» (Alkoholismus oder Alkoholsucht im alltäglichen Sprachgebrauch) hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) in der „Internationalen statistischen Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme“ (ICD-10) folgende Kriterien festgelegt:

- Ein starkes Verlangen, Alkohol zu konsumieren
- Schwierigkeiten, den Konsum zu kontrollieren
- Anhaltender Substanzgebrauch trotz schädlicher Folgen
- Dem Substanzgebrauch wird Vorrang vor anderen Aktivitäten und Verpflichtungen gegeben
- Entwicklung einer Toleranzerhöhung
- Körperliches Entzugssyndrom

Eine Alkoholabhängigkeit wird dann diagnostiziert, wenn mindestens drei dieser Kriterien während des letzten Jahres erfüllt sind.

# Risiken und Schäden bei übermäßigem Alkoholkonsum

Die Folgen übermäßigen Alkoholkonsums sind vielfältig. Sie reichen von kurzfristigen Effekten bis hin zu gravierenden Problemen in Bezug auf die psychische und körperliche Gesundheit; oder langfristig der Entwicklung einer Suchterkrankung. Zudem gefährden alkoholisierte Personen nicht nur sich selbst, sondern auch andere. Durch eine gesteigerte Risikobereitschaft kann es zu Vandalismus, Unfällen, Gewalt oder sexuellen Übergriffen kommen.

- Zum Schutz des Kindes sollte jede Frau während der **Schwangerschaft** völlig auf Alkohol verzichten! Alkohol

kann Entwicklungsschäden unterschiedlichen Ausmaßes verursachen.

- Im **familiären Umfeld** kann übermäßiger Alkoholkonsum zu großen Belastungen führen. In Österreich leben nach Schätzungen rund 10% aller Kinder in einer Familie, in der zumindest ein Elternteil alkoholabhängig ist.
- **Gesellschaftliche Schäden** entstehen durch die Belastung des Gesundheitssystems oder die Gefährdung Dritter. In Europa ist der Konsum von Alkohol der drittgrößte Risikofaktor für Erkrankung und frühzeitige Sterblichkeit.

## Schädigung des Gehirns

Verlust von Gedächtnis, Orientierungs- und Auffassungsfähigkeit, Persönlichkeitsveränderungen

## Mundhöhle, Rachenraum

erhöhtes Krebsrisiko

## Herz-Kreislauf-System

Herzmuskelerkrankung, Bluthochdruck

## (weibliche) Brustdrüsen

erhöhtes Krebsrisiko

## Leber

Fettleber, Leberentzündungen, Leberzirrhose, erhöhtes Krebsrisiko

## Magen

Magenschleimhautentzündungen

## Bauchspeicheldrüse

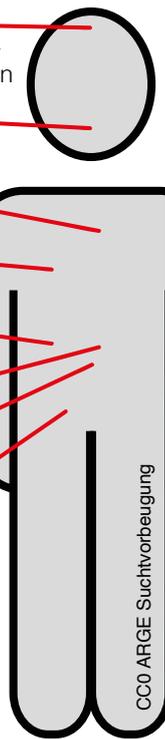
chronische und akute Entzündungen, erhöhtes Krebsrisiko

## Enddarm

erhöhtes Krebsrisiko

## weitere gesundheitliche Folgen

Übergewicht, erhöhtes Infektionsrisiko, Störung der Potenz und des sexuellen Erlebens, Alkoholabhängigkeit



## Prävention

Prävention muss dem besonderen Umstand Rechnung tragen, dass Alkohol sowohl ein Genuss- als auch ein Sucht- und Rauschmittel ist. Grundsätzlich will die Alkoholprävention nicht jeglichen Alkoholkonsum unterbinden, sondern dazu beitragen, dass dieser nicht zu Problemen führt. Suchtpräventives Ziel ist es, einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol zu erlernen und beizubehalten. Hierzu sind sich einander ergänzende Maßnahmen der Verhältnis- und Verhaltensprävention zweckmäßig.

**Verhältnispräventive Maßnahmen** streben die Veränderung der Rahmenbedingungen an. Die Begrenzung der Verfügbarkeit von Alkohol, Werbeverbote oder eine bewusst gestaltete Preispolitik haben nachweislich einen Einfluss auf das Konsumverhalten. Auch förderlich gestaltete Rahmenbedingungen in verschiedenen Settings, wie eine Reduktion der Arbeitsbelastung in Unternehmen, die attraktive Gestaltung von Freizeitangeboten für Jung und Alt in Gemeinden oder eine Verbesserung des Schul-

klimas können einen wertvollen Beitrag zur Suchtprävention leisten.

Die **Verhaltensprävention** beeinflusst das individuelle Gesundheitsverhalten. Dafür eignen sich besonders Lebenskompetenzprogramme, welche die Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen fördern. Studien verdeutlichen, dass allgemeine Lebenskompetenzen, wie Selbstwahrnehmung, Problemlösungsfähigkeit, Gefühlsregulation und Stressbewältigung dazu bei-

tragen, Alltagsbelastungen angemessen zu bewältigen, ohne auf alkoholbezogenes Risikoverhalten zurückzugreifen. Ein frühzeitiger Beginn in der Kindheit und ein langfristiger Ansatz sind punktuell präventiven Aktivitäten vorzuziehen.

Weitere Informationen zu alkoholpräventiven Angeboten in Ihrem Bundesland erhalten Sie auf der Homepage der jeweiligen Fachstelle oder unter [www.suchtvorbeugung.net](http://www.suchtvorbeugung.net).