

# Gesundheitsziel Alkohol

SELBSTÄNDIG GESUND



**Impressum:** Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen, 1051 Wien, Wiedner Hauptstraße 84–86, Tel. 050 808 808

Hersteller: Druck - SVD-Büromanagement GmbH, Wien

Fotos: Shutterstock

Damit die Texte leichter lesbar bleiben, verzichten wir auf eine Unterscheidung des Geschlechts.

Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral.

Wissenschaftliche Beratung: Univ.-Prof. Dr. Otto-Michael Lesch, Prim. Univ.-Prof. Dr. Michael Musalek

GFP-08/GN, Stand: 2025

# Inhalt

<b>Gemeinsam gesünder Bewegung ins Leben bringen</b>	5
<b>Alkohol - einen verantwortungsvollen Umgang finden</b>	6
<b>Was macht Alkohol im Körper?</b>	8
<b>Wie viel ist zu viel?</b>	10
<b>Was bedeutet zu viel Alkohol für die Gesundheit?</b>	12
<b>Tipps, um Alkohol zu reduzieren</b>	14
<b>Gesunder Ausgleich</b>	16
<b>Wenn aus Gewohnheit Sucht wird</b>	18
<b>Hinschauen, nicht wegschauen</b>	20
<b>Nähere Informationen und Anlaufstellen zum Thema Alkohol</b>	22
<b>Auf einen Blick: Mythos &amp; Wahrheit</b>	24
<b>Weitere Informationen</b>	25

# Gemeinsam gesünder Bewegung ins Leben bringen

Oft sind es kleine Alltäglichkeiten, die entscheiden, ob wir ein langes, gesundes Leben führen werden oder in späteren Jahren mit chronischen Krankheiten rechnen müssen. Denn Krankheiten tauchen selten „aus dem Nichts“ auf, sondern sind oft Folge einer bestimmten Lebensweise – und damit beeinflussbar.

## **Angebote für Gewerbetreibende, Neue Selbständige und Freiberufler**

Die SVS hat daher fünf Gesundheitsziele definiert, die jeder selbst beeinflussen kann. Sie sollen das Bewusstsein dafür stärken, dass jeder Einzelne selbst für sein Wohlbefinden mitverantwortlich ist.

## **Halber Selbstbehalt für Unternehmer**

Wenn Sie sich entscheiden, aktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun, zahlen Sie nur noch den halben Selbstbehalt, sobald Sie Ihre Gesundheitsziele erreicht haben. Also 10 statt 20 Prozent für alle ärztlichen und zahnärztlichen Behandlungen. Geldleistungsberechtigte Versicherte erhalten eine um 10 Prozent höhere Vergütung. In der Regel haben Sie sechs Monate Zeit, um Ihre Ziele (bei Gewicht und Bewegung auch Teilziele) zu erreichen. Zahlreiche Gesundheits- und Vorsorgeangebote der SVS unterstützen Sie dabei.

## **Ganz einfach**

Alles was Sie tun müssen, ist zunächst Ihren Hausarzt aufzusuchen. Nach einer einfachen Vorsorgeuntersuchung stellt der Arzt fest, ob Handlungsbedarf besteht. Wenn ja, wird er gemeinsam mit Ihnen kleine, realistische Schritte definieren, mit denen Sie den fünf Gesundheitszielen näher kommen können. Für Diabetiker gibt es eigene Programme – auch sie können in den Genuss des halben Selbstbehalts kommen.

### **Weitere Reduzierung des Selbstbehaltes für Unternehmer**

Sie sind bereits erfolgreicher Teilnehmer am Programm Selbständig Gesund und haben innerhalb der vorgegebenen Zeit Ihre fünf Gesundheitsziele erreicht und somit Ihren Selbstbehalt für ärztliche und zahnärztliche Leistungen von 20 auf 10 Prozent reduziert. Dann bleiben Sie motiviert und reduzieren Sie den Selbstbehalt auf bis zu 5 Prozent. Dies gelingt, indem Sie nachhaltig erfolgreich am Programm teilnehmen oder Sie als erfolgreicher Teilnehmer das Programm unter dem Motto „Bring a Friend“ weiterempfehlen, dann wird der Selbstbehalt auf fünf Prozent reduziert.

### **Gesundheitsversicherung**

Als Gesundheitsversicherung unterstützt die SVS Sie nicht erst im Krankheitsfall – sie möchte auch Gesundheit und Lebensqualität fördern. Ihre Gesundheit liegt in Ihrer Hand – Ihre Gesundheitsversicherung steht Ihnen zur Seite.

# Alkohol - einen verantwortungsvollen Umgang finden

Ein Glaserl zum Anstoßen, ein G'spritzter beim Heurigen, ein Krügerl am Stammtisch – in Österreich sind alkoholische Getränke oft Teil des Alltags, besonders bei speziellen Anlässen. Beim Alkoholkonsum gibt es keine gesundheitlich unbedenkliche Menge. Alkohol ist kein gewöhnliches Konsumgut, sondern ein Zellgift. Je weniger Sie trinken, desto geringer ist das Risiko, an Krebs zu erkranken oder einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden. Und nicht wenige Österreicher entwickeln – oft ohne es zu merken – über die Jahre Konsumgewohnheiten, die ihnen schaden: Etwa jeder zehnte erwachsene Österreicher trinkt regelmäßig so viel Alkohol, dass seine Gesundheit gefährdet ist. Und fünf Prozent aller Österreicher sind alkoholabhängig: Sie haben ihr Trinkverhalten nicht mehr unter Kontrolle, mit schwerwiegenden Folgen für ihr Leben und ihre Umgebung.

## Orientierungshilfe

Was viele nicht wissen: Ernste gesundheitliche Schäden können bereits durch Trinkgewohnheiten entstehen, die für viele Menschen „ganz normal“ sind. Das Gesundheitsziel Alkohol will eine Orientierungshilfe bieten und definiert jene Mengen alkoholischer Getränke, die von erwachsenen, gesunden Menschen genossen werden können, ohne dass eine gesundheitliche Gefährdung zu befürchten ist.

Die Informationen auf den folgenden Seiten sollen Ihnen einen Überblick über die verschiedenen Aspekte des Alkohols verschaffen und Ihnen helfen, Ihre Trinkgewohnheiten in Hinblick auf ein mögliches gesundheitliches Risiko einzuschätzen. Eventuell entdecken Sie auch einen Zusammenhang zwischen einem Gesundheitsproblem und Ihrem Alkoholkonsum – und können über entsprechende Schritte entscheiden.

## So erreichen Sie das Gesundheitsziel Alkohol

Je weniger Alkohol Sie trinken, desto eher erreichen Sie das Gesundheitsziel Alkohol. Achten Sie jedenfalls darauf, dass Sie die Grenzen für einen problematischen Konsum nicht überschreiten.

Mit Hilfe eines kurzen Fragenkatalogs und einem einfachen Punktesystem (den vollständigen Test finden Sie in dieser Broschüre auf Seite 11) können Sie gemeinsam mit Ihrem Hausarzt einschätzen, ob Ihr Alkoholkonsum unbedenklich ist.

Erreichen Sie zu hohe Punktwerte, liegt es an Ihnen, etwas zu verändern, wenn Sie gesundheitliche Probleme vermeiden wollen.

Nähere Informationen zu den Audit-Punkten finden Sie auf den Seiten 10 und 11.

### Ihr derzeitiger Status

### Ihr Ziel

#### **Problematischer Alkoholkonsum laut Alkoholfragebogen bei der Vorsorgeuntersuchung:**

- bei Frauen ab 5 Audit-Punkten
- bei Männern ab 8 Audit-Punkten

- bei Frauen weniger als 5 Audit-Punkten
- bei Männern weniger als 8 Audit-Punkten

#### **Alkoholkonsum mit geringerem Erkrankungsrisiko lt. Alkoholfragebogen bei der Vorsorgeuntersuchung:**

- bei Frauen weniger als 5 Audit-Punkte
- bei Männern weniger als 8 Audit-Punkte

- bei Frauen weniger als 5 Audit-Punkten
- bei Männern weniger als 8 Audit-Punkten

# Was macht Alkohol im Körper?

Alkoholische Getränke enthalten unterschiedliche Mengen an reinem Alkohol (Ethanol). Das reicht von etwa 4 bis 5 Prozent in Bier über 11 bis 14 Prozent in Wein bis zu 30 bis 40 Prozent in Schnaps, Rum oder Likören. Alkohol gelangt über den Dünndarm und den Magen ins Blut und wird in der Folge von der Leber abgebaut. Welche Wirkung Alkohol auf den Körper hat, hängt davon ab, welche Menge in welcher Zeit konsumiert wird.

Wer über längere Zeit viel Alkohol trinkt, gewöhnt sich daran und spürt die Wirkung nicht so schnell. Das bedeutet aber nicht, dass der Körper deshalb mehr „verträgt“ – die gesundheitlichen Folgen sind dieselben.

## Einige Wirkungen von Alkohol

- Alkohol erweitert die Blutgefäße. Das führt zunächst zu einem Wärmegefühl, hat aber auch zur Folge, dass der Körper rascher auskühlt.
- Alkohol wirkt auf Nerven und Gehirn: Kleine Mengen von Alkohol wirken stimmungsverstärkend und oft anregend, größere Mengen bewirken das Gegenteil: Die Bewegungen werden unkoordinierter. Aufmerksamkeit, Konzentrationsfähigkeit, Reaktionszeit und Sinnesleistungen lassen nach. Ein Beispiel ist etwa das eingeschränkte Gesichtsfeld nach übermäßigem Alkoholkonsum („Tunnelblick“).
- Alkohol greift in den Wasserhaushalt und die Nierenfunktion ein. Er wirkt entwässernd und entzieht dem Körper so Wasser und Mineralstoffe. Zu jedem Glas Alkohol sollte daher immer ein Glas Wasser getrunken werden.
- Alkohol verlangsamt den Fettstoffwechsel. Die Energie des Alkohols wird zuerst abgebaut; Kalorien aus einer üppigen Mahlzeit etwa, die dazu eingenommen wird, lagert der Körper als Fett im Gewebe.
- Alkohol beeinflusst die Qualität des Schlafs. Zwar schläft man schneller ein, schläft aber schlechter durch. Alkohol verkürzt auch die sogenannten REM-Schlafphasen (Traumphasen). Zu wenig REM-Schlaf über längere Zeit führt unter anderem zu Nervosität, seelischen Spannungen und Angstgefühlen.

- Beim Abbau von Alkohol in der Leber entsteht unter anderem das für den Körper giftige Acetaldehyd. Dieses ist für den „Kater“ am nächsten Morgen verantwortlich, begünstigt die Entstehung einer Leberzirrhose und von Krebs im MagenDarm-Trakt.
- Große Alkoholmengen, in kurzer Zeit getrunken, lösen schwere Vergiftungserscheinungen aus, die bis zum Tod führen können: Ab etwa vier Promille besteht Lebensgefahr.

**ACHTUNG:** Der Konsum von Alkohol gemeinsam mit Medikamenten kann deren Wirkung deutlich verstärken und die Gesundheit massiv beeinträchtigen – mit teils gefährlichen Nebenwirkungen und Komplikationen. Bei Alkoholmissbrauch über einen längeren Zeitraum können Medikamente ihre Wirksamkeit nicht entfalten.

### **Ist ein Glas Wein pro Tag gesund?**

Es gibt keine wissenschaftlichen Belege dafür, dass ein Glas Wein Ihre Gesundheit fördert. Im Gegenteil. Je weniger Alkohol Sie trinken, desto besser.

### **Alkohol – eine Kalorienbombe!**

Reiner Alkohol hat ziemlich viele Kalorien – etwa mit Butter zu vergleichen: 7 kcal pro Gramm.

Umgerechnet bedeutet das:

- ein großes Bier (0,5 Liter) ca. 200 kcal
- ein weißer Spritzer (0,25 Liter) ca. 90 kcal
- ein Achtel Rotwein (0,125 Liter) ca. 100 kcal
- ein Glas Sekt (0,1 Liter) ca. 80 kcal
- ein Schnaps (0,02 Liter) ca. 50 kcal

# Wie viel ist zu viel?

Wie viel Alkohol „zu viel“ ist, ist von Mensch zu Mensch verschieden und hängt nicht zuletzt vom Körpergewicht und der allgemeinen Gesundheit ab. Frauen vertragen daher in der Regel weniger Alkohol als Männer, bei Kindern haben schon geringe Mengen große Wirkung. Schwangere Frauen sollten gar keinen Alkohol trinken – über den Blutkreislauf geht Alkohol auf das ungeborene Kind über und kann schwere Schäden anrichten. Besonders vorsichtig müssen auch Menschen mit chronischen Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck oder Lebererkrankungen sein – Alkohol verschlimmert ihre Erkrankung erheblich.

Es geht also nicht darum, Alkohol zu verteufeln, sondern einen verantwortungsvollen Umgang damit zu finden. Mit Hilfe eines einfachen Tests können Sie feststellen, ob Ihr Alkoholkonsum eine Gefährdung für Ihre Gesundheit darstellen kann.

## **Gewohnheitssache**

Alkohol hat nicht nur körperliche Auswirkungen – er wirkt auch auf die Psyche. Alkohol wirkt unter anderem zunächst stark entspannend, und nicht wenige Menschen schätzen ein Glas, um sich nach einem anstrengenden Tag etwas Gutes zu gönnen. Doch bei regelmäßigem Alkoholgenuss tritt ein Gewöhnungseffekt ein: Um die angenehme Wirkung zu erreichen, kann irgendwann ein zweites Glas – oder ein drittes – nötig werden.

Ohne es zu merken entwickeln viele Menschen so Konsummuster, die ihrer Gesundheit auf die Dauer schaden. Und manche merken irgendwann, dass sie unruhig werden, wenn sie keinen Alkohol trinken: die ersten Symptome einer Alkoholkrankung. Der Übergang vom Genuss- zum Suchtmittel kann schleichend verlaufen.

Manche Konstellationen begünstigen das Entstehen ungesunder Konsummuster. So sind etwa Menschen, die unter hoher (beruflicher) Anspannung stehen, viel leisten müssen, sich viel abverlangen und Alkohol zur Entspannung trinken, besonders gefährdet. Es macht Sinn, seine Konsummuster von Zeit zu Zeit zu betrachten und zu entscheiden, ob man etwas verändern will.

## Liegt bei Ihnen ein problematischer Konsum vor?

Bitte beachten Sie: Ein Glas Alkohol entspricht 0,3 l Bier, einem Achtel (0,125 l) Wein oder Sekt oder einem kleinen Schnaps à 0,2 dl.

### 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 oder 8 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.

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 mit einem geringeren Erkrankungsrisiko einhergehen.

Wenn Sie als Frau 5 Punkte oder mehr beziehungsweise als Mann 8 Punkte oder mehr erreichen, ist aus einem Genuss eine Gewohnheit geworden. Dieses problematische Konsumverhalten geht mit einem erhöhten Erkrankungsrisiko einher. Sie selbst entscheiden, ob Sie etwas verändern möchten.

# Was bedeutet zu viel Alkohol für die Gesundheit?

Wer regelmäßig zu viel Alkohol trinkt, riskiert eine Reihe schwerer Erkrankungen:

- Bei starkem Alkoholkonsum wird besonders viel Fett in der Leber abgelagert – die Folgen können eine Leberentzündung (Hepatitis) und schließlich eine Leberzirrhose sein, die bis zum Leberversagen führt.
- Alkohol wirkt auf den Insulin- und den Fettstoffwechsel. Chronischer Alkoholmissbrauch fördert die Entstehung von Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus Typ II), frühzeitiger Arteriosklerose, Gicht und Neuralgien.
- Weil Alkohol sehr kalorienreich ist, begünstigt er Übergewicht.
- Das Risiko für fast alle Krebserkrankungen, insbesondere Mund-, Rachen-, Speiseröhren-, Magen-/Darm- oder Brustkrebs steigt – in Kombination mit Rauchen steigt es besonders stark an.
- Potenzstörungen sind oft eine Folge übermäßigen Alkoholkonsums, ebenso wie Schlafstörungen.
- Hoher Alkoholkonsum über mehrere Jahre verändert die Funktion des Gehirns, insbesondere durch den Wasserentzug. Wird Alkohol dann plötzlich abgesetzt, können körperliche Fehlregulationen mit schwerwiegenden Folgen (z.B. Delirium tremens) auftreten.

Auch die Psyche wird durch fortlaufenden Alkoholmissbrauch beeinflusst: starke Stimmungsschwankungen bis hin zu schweren Aggressionen, Angstzuständen, Depressionen oder Persönlichkeitsveränderungen können die Folge sein. Übermäßiger Alkoholkonsum kann zu Abhängigkeit (Alkoholkrankheit) führen. Alkoholranke haben ihren Alkoholkonsum zeitweilig oder auch dauernd nicht mehr unter Kontrolle – mit schweren Schäden für sich selbst und andere.

## **Auch ohne alkoholabhängig zu sein, kann man zu viel trinken**

Wenn von Alkoholmissbrauch die Rede ist, denken die meisten an Alkoholabhängigkeit (Alkoholkrankheit).

Doch auch ohne abhängig zu sein können Menschen – ohne es zu merken – über einen längeren Zeitraum Alkoholmengen zu sich nehmen, die ihrer Gesundheit schaden.

So kann sich über längere Zeit aus einem Genuss Alkoholmissbrauch in Form einer krankmachenden Gewohnheit entwickeln.

- Etwa 18 Prozent aller Österreicher trinken Alkoholmengen, die sich negativ auf ihre Gesundheit auswirken können.
- Etwa 11 Prozent konsumieren über einen längeren Zeitraum Alkoholmengen, die ein erhebliches Risiko für ihre Gesundheit darstellen.
- Und etwa 5 Prozent sind alkoholkrank und reduzieren so ihre Lebenserwartung um 15 bis 20 Jahre.

## Gefährdungsgrenzen

(durchschnittlicher täglicher Alkoholkonsum):

Frauen	Männer		
max. 0,4 l Bier od. 0,2 l Wein od. 2,5 kl. Schnäpse (à 2 cl)	max. 0,6 l Bier od. 0,3 l Wein od. 3,5 kl. Schnäpse (à 2 cl)	geringer Konsum	„Geringes Erkrankungs- risiko“
max. 1 l Bier od. 0,5 l Wein od. 6 kl. Schnäpse (à 2 cl)	max. 1,5 l Bier od. 0,75 l Wein od. 9 kl. Schnäpse (à 2 cl)	mittlerer Konsum	
> 1 l Bier > 0,5 l Wein > 6 kl. Schnäpse	> 1,5 l Bier > 0,75 l Wein > 9 Schnäpse	proble- matischer Konsum	„Gefährdungs- grenze“
2 l Bier 1 l Wein 12 kl. Schnäpse	3 l Bier 1,5 l Wein 19 kl. Schnäpse	Alkoholismus	



Institut für Suchtprävention  
sucht und drogen  
koordination wien

Quelle:

# Tipps, um Alkohol zu reduzieren

Viele Menschen trinken alkoholische Getränke aus Gewohnheit oder weil sie nicht an wohlschmeckende Alternativen denken. Wenn Ihr Alkoholkonsum über der Harmlosigkeitsmenge liegt und Sie dies ändern möchten, hier ein paar Tipps:

- Probieren Sie, welche nichtalkoholischen Getränke Ihnen gut schmecken – zum Beispiel alkoholfreies Bier, Soda-Zitron, Obst- oder Gemüsesäfte, Tees oder auch einfach Wasser. Experimentieren Sie mit Kräutern, Eiswürfeln, Fruchtsäften, Sodawasser. Haben Sie immer einen Vorrat davon daheim.
- Greifen Sie in Situationen, in denen Sie aus Gewohnheit alkoholische Getränke trinken, ab und zu bewusst zu etwas Nichtalkoholischem.
- Trinken Sie für den ersten Durst oder wenn Sie heimkommen zunächst ein nichtalkoholisches Getränk.
- Verdünnen Sie alkoholische Getränke: Trinken Sie einen G'spritzen statt einem Viertel Weißwein, mischen Sie Sekt mit Orangensaft.
- Wählen Sie immer wieder Getränke mit weniger Alkoholgehalt: Bier statt Wein, gespritzter Weißwein statt Rotwein, Wein statt harter Getränke.
- Genießen Sie, statt hastig hinunterzukippen: Trinken Sie bewusst und in kleinen Schlucken.
- Benutzen Sie kleinere Gläser, schenken Sie Ihr Glas nicht ganz voll ein.
- Wer nach jedem alkoholischen Getränk ein Glas Wasser trinkt, fühlt sich insgesamt besser.
- Trinken Sie an zwei Tagen pro Woche bewusst keinen Alkohol.

**Wann Sie Alkohol aus gesundheitlichen Gründen meiden sollten**  
**Trinken Sie keinen Alkohol, wenn ...**

- Sie deprimiert oder wütend sind, wenn Sie Schmerzen haben oder sich aus einem anderen Grund nicht wohlfühlen.
- Sie an Krankheiten wie Diabetes, Hepatitis, grippalen Infekten, Epilepsie, Schilddrüsenerkrankungen oder anderen chronischen Krankheiten leiden.
- Sie Medikamente nehmen. Alkohol verstärkt die Wirkung der Medikamente, bei fortgesetztem Alkoholmissbrauch wirken Medikamente nicht mehr richtig.
- Sie schwanger sind.
- Sie danach Auto fahren oder Maschinen bedienen wollen.

**Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum, wenn ...**

- Sie Ihre Gesundheit erhalten und stärken wollen.
- Sie Ihr Gewicht reduzieren wollen.
- Sie Sport betreiben.
- Sie wichtige Termine (auch am nächsten Tag) haben, für die Sie Ihre ganzen Fähigkeiten einsetzen wollen.
- Sie unter ständiger Müdigkeit leiden.
- Sie Magen/Darm-Probleme wie Aufstoßen, Sodbrennen, Durchfälle o.ä. haben.
- Sie an Durchschlafstörungen leiden.
- Sie Potenz- oder Zyklusprobleme haben.

# Gesunder Ausgleich

Sind Arbeit und Freizeit in Balance, nimmt meist auch der Wunsch, zur Entspannung Alkohol zu trinken, ab. Wer hingegen stark unter Druck ist und sich keinen Ausgleich gönnt, betreibt nicht nur Raubbau an der eigenen Gesundheit, er gerät auch in Gefahr, Warnsignale des eigenen Körpers nicht mehr zu spüren.

## Die Freizeit genießen – Talente leben

Für Menschen, die relativ viel trinken, gehört der Genuss alkoholischer Getränke zur Freizeit dazu. Weniger Alkohol zu trinken bedeutet daher auch, in der Freizeit weniger oder manchmal gar keinen Alkohol zu trinken. Das fällt dann leicht, wenn Freizeiterlebnisse wirklich Spaß machen. Geeignet ist jede Art von Bewegung: von Tanzen über Radfahren und Wandern bis zum Besuch eines Sportclubs und vieles mehr. Hobbys, die Konzentration und Kreativität erfordern – wie Musizieren, Singen, Lesen, Gärtnern, die Wohnung verschönern, etwas basteln oder reparieren – lassen die Lust auf Alkoholisches nicht so schnell aufkommen.

Wichtig ist, angenehme Freizeitbeschäftigungen bewusst einzuplanen und sich auch Zeit dafür zu nehmen. Einfach nur vor dem Fernseher „abhängen“ ist oft gewohnheitsmäßig mit alkoholischen Getränken verbunden.

## Gezielt entspannen

Viele Menschen, die zu viel Alkohol trinken, tun dies, weil sie das Gefühl haben, sich so besser zu entspannen. Um ihren Alkoholkonsum zu reduzieren, brauchen sie wirksame Alternativen gegen die innere Anspannung. Was hilft, ist allerdings von Typ zu Typ verschieden.

Manche Menschen entspannen, indem sie vor oder nach der Arbeit ausgiebig joggen, walken oder einfach eine Stunde mit dem Hund spazieren gehen. Andere wiederum kommen mit Hilfe von Meditation, autogenem Training, Yoga oder Tai Chi zur Ruhe. Auch hier gilt es, Routinen zu entwickeln, die eine angenehme Alternative zum Alkoholkonsum sind.

Wer das Gefühl hat, keine Zeit für Entspannung zu haben oder sich keine Pausen gönnen zu dürfen, sollte sich bewusst machen, dass wer entspannt arbeitet, am besten arbeitet. Ist der berufliche Druck sehr hoch, kann z.B. ein Coaching helfen, Abläufe stressfreier zu gestalten.

Ist die innere Anspannung besonders groß, macht es Sinn, die Ursachen dafür zu erforschen. Oft ist die Anspannung ein Warnsignal, das mit einem Arzt des Vertrauens besprochen werden sollte.

### **Besser schlafen**

Chronische Schlafstörungen quälen etwa jeden fünften Österreicher irgendwann in seinem Leben und nicht wenige von ihnen versuchen, dem Problem mit Alkohol zu begegnen. Doch auch wenn man auf Alkohol schneller einschläft, schadet er insgesamt der Qualität des Schlafs, was wiederum zu vermehrter Anspannung führt.

Gesunde Alternativen sind eine Tasse Kräutertee (Melisse, spezielle „Abendtee-Mischungen“ aus der Drogerie oder Apotheke) oder ein Glas heiße Milch mit Honig. Achten Sie auf Schlafhygiene: Verbannten Sie den Fernseher aus dem Schlafzimmer, sorgen Sie für Ruhe!

Bei Schlafproblemen, die länger als vier Wochen anhalten, ist eine ärztliche Beratung sinnvoll.

# Wenn aus Gewohnheit Sucht wird

1 Million Österreicher (= jeder 8.) haben ein problematisches Trinkverhalten. Alkoholsucht entsteht oft schleichend, ohne dass sich die Betroffenen dessen bewusst sind. Auch Menschen, die nach außen hin angepasst scheinen, können eine Alkoholabhängigkeit entwickelt haben.

Warum werden manche Menschen alkoholabhängig und manche nicht? Warum trinken viele Menschen regelmäßig Alkohol ohne eine Sucht zu entwickeln, andere hingegen entwickeln bereits nach kurzer Zeit alle Kriterien süchtigen Verhaltens?

Die Antwort darauf ist nicht einfach. Genetische Faktoren spielen ebenso eine Rolle wie die Persönlichkeit; Erfahrungen in der Kindheit können, müssen aber nicht ausschlaggebend sein; auch Freunde und die Lebensumstände haben einen Einfluss.

## Soziale Folgen

Alkoholabhängigkeit ist nicht nur für die Betroffenen selbst eine furchtbare Belastung. Da zwischen Alkoholabhängigkeit und erhöhter Aggression ein Zusammenhang besteht, leiden (Ehe-)Partner und Kinder oft besonders. Aber auch am Arbeitsplatz kommt es zu Problemen, die Unfallgefahr steigt, die Kontakte zu den Mitmenschen leiden. Der Umgang mit der Alkoholkrankheit erfordert viel Geduld und Kraft – und den Mut, die Krankheit anzusprechen. Die Erkenntnis, krank zu sein und ärztliche Hilfe zu benötigen, ist der erste Schritt aus der Abhängigkeit.

## **Haben Sie Ihren Alkoholkonsum noch unter Kontrolle?**

Vielleicht ahnen Sie, dass es zu viel ist. Vielleicht haben Sie sich auch schon öfter beruhigt: „Ich könnte aufhören, wenn ich wollte.“ Ein einfacher Test bietet verlässliche Anhaltspunkte.

### **Haben Sie jemals daran gedacht, weniger zu trinken?**

- ja
- nein

### **Haben Sie sich schon mal über Kritik an Ihrem Trinkverhalten geärgert?**

- ja
- nein

### **Haben Sie sich jemals wegen Ihres Trinkens schuldig gefühlt?**

- ja
- nein

### **Haben Sie jemals morgens zuerst Alkohol getrunken, um sich nervlich zu stabilisieren oder den Start in den Tag zu erleichtern?**

- ja
- nein

Wenn Sie eine dieser Fragen mit „ja“ beantwortet haben, sollten Sie Hilfe suchen – bei Ihrem Arzt, einem Psychotherapeuten oder einer Selbsthilfegruppe, auch wenn Sie noch keine körperlichen Beschwerden haben.

# Hinschauen, nicht wegschauen

Alkoholabhängigkeit ist keine isolierte Krankheit. Sie geht immer mit anderen Erkrankungen einher: Etwa mit Angst, Depression, Schlafstörungen oder psychischen Störungen aber auch mit chronischen Schmerzen und anderen chronischen Erkrankungen, etwa der Leber oder des Magens. Der übermäßige Alkoholkonsum ist meist nichts anderes, als ein Versuch, mit diesen Erkrankungen fertig zu werden: Wer die Erfahrung macht, dass er sich nach einem Glas entspannter, angstfreier oder stärker fühlt, entwickelt rasch die Gewohnheit, regelmäßig etwas Alkoholisches zu trinken.

Viele Menschen, die alkoholabhängig sind, trinken schon lange Zeit zu viel, bevor es ihrer Umgebung auffällt oder körperliche Beschwerden auftreten. In manchen Kreisen werden Männer, die „viel vertragen“ auch besonders bewundert – und wer nichts oder wenig trinkt, wird nicht ernst genommen oder gilt als Spaßverderber.

Wenn der übermäßige Alkoholkonsum sich schließlich negativ auf die Familie oder die Arbeit auswirkt oder einen Unfall verursacht, reagiert die Umgebung meist mit Vorschriften und Regeln: Doch dann ist es bereits zu spät. Alkoholranke können ihren Konsum nicht mehr kontrollieren – ihnen Versprechen wie „nicht mehr zu trinken“ abzuverlangen führt zu nichts. Sie brauchen – wie jeder Kranke – fachliche Hilfe.

## Die richtige Therapie

Welche Therapie bei Alkoholkrankheit die richtige ist, hängt vom Patienten ab. In der Vergangenheit lautete die Lösung streng „nie wieder trinken“. Doch die Aussicht, nie wieder ein Glas Wein oder ein Glas Bier zu trinken, schreckt viele, die etwas verändern wollen, ab. Manche Betroffene (aber nicht alle!) können Techniken erlernen, mit deren Hilfe sie in vielen Situationen keinen Alkohol mehr brauchen oder das Trinken kontrollieren können. So können sie zu einem gemäßigten Alkoholkonsum zurückkehren.

## **Soll man einen Mitarbeiter, der zu viel trinkt, darauf ansprechen?**

Die Antwort lautet: prinzipiell „ja“ – aber es sollten ein paar Grundregeln beachtet werden.

- Idealerweise gibt es eine Betriebsvereinbarung zum Thema betriebliche Suchtprävention.
- Zwischen Ihnen sollte ein Vertrauensverhältnis bestehen. Andernfalls ist es besser jemanden anzusprechen, der dem Betroffenen näher steht. Ein Freund, ein Partner, der Hausarzt ...
- Sind Sie der Arbeitgeber des Betroffenen, ist ein persönliches Gespräch im Interesse des Unternehmens unabdingbar.
- Wenn der Betroffene alkoholisiert ist, macht ein Gespräch wenig Sinn. Vereinbaren Sie einen Termin am nächsten Tag, am besten am Morgen, und nehmen Sie darauf Bezug.
- Wählen Sie einen ruhigen Ort, wo Sie möglichst nicht von Telefon oder Kollegen unterbrochen werden. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit. Motivieren Sie im Gespräch den Betroffenen zu einem realistischen und erreichbaren Ziel: Eine Beratung aufsuchen, etwas verändern ...
- Das Gespräch sollte auf Augenhöhe ablaufen. Überlegen Sie vorab, wie Sie das Gespräch führen wollen. Was angebracht ist, ist von Situation zu Situation verschieden.
- Denken Sie daran: Wesen einer Abhängigkeit ist, dass der Betroffene nicht aufhören kann – fordern Sie keine Versprechen ein, drohen Sie nicht.
- Viele Betroffene sind dankbar, wenn das Thema in einer vorwurfsfreien Atmosphäre endlich zur Sprache kommt. Seien Sie sich aber bewusst, dass es unter Umständen nicht bei dem einen Gespräch bleibt.
- Erkundigen Sie sich vorab, welche Ärzte/medizinischen Einrichtungen/spezialisierte Anlaufstellen es in Ihrer Umgebung gibt. Bieten Sie an, den Betroffenen zu begleiten.
- Nehmen Sie es nicht persönlich, wenn der Betroffene Hilfsangebote ausschlägt oder eine angefangene Therapie abbricht, bieten Sie ein neues Gespräch an.
- Bei Problemen soll der Arbeitgeber nach einem Stufenplan der betrieblichen Suchtprävention vorgehen.

# Nähere Informationen und Anlaufstellen zum Thema Alkohol

Wer sich entschließt, etwas gegen seine Alkoholsucht zu unternehmen, ist nicht allein. Zahlreiche ambulante oder stationäre Einrichtungen, aber auch Selbsthilfegruppen in ganz Österreich bieten kostenlose Beratung und ein breites Spektrum an Therapien an. Auch Menschen, die in ihrem persönlichen oder beruflichen Umfeld mit dem Thema Alkohol konfrontiert sind und sich informieren möchten, können sich an diese Stellen wenden.

Im Internet finden Sie, nach Bundesländern geordnet, unter folgenden Adressen Listen aller Institutionen und

Anlaufstellen:

- [alkohol.at](http://alkohol.at)  
Informationen, Links als auch Anlaufstelle für betroffene Personen über das Regionale Kompetenzzentrum (Tel.: 01 4000-53640)
- [dialogwoche-alkohol.at](http://dialogwoche-alkohol.at)  
Die Österreichische Dialogwoche Alkohol weist auf die Risiken von Alkoholkonsum hin. Sie regt dazu an, über das eigene Trinken von Alkohol nachzudenken und zeigt Vorteile von Konsum-Reduktion auf. Ziel ist ein bewusster und verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol. Die Dialogwoche Alkohol findet alle zwei Jahre für eine Woche statt. Während dieser Woche gibt es in ganz Österreich Veranstaltungen, Vorträge und Aktionen. Die Homepage informiert ganzjährig über bewussten Alkoholkonsum.
- Österreichischer Suchthilfekompass – [suchthilfekompass.goeg.at/presentation](http://suchthilfekompass.goeg.at/presentation)  
Diese umfangreiche Datenbank erleichtert die Suche nach geeigneten Therapie- und Hilfsangeboten mit Hilfe praktischer Suchfilter.
- Bundesministerium für Gesundheit – [bmg.gv.at](http://bmg.gv.at): Themen – Gesundheit – Drogen und Sucht – Alkohol  
Hier finden Sie zahlreiche Informationen und weiterführende Links

Telefonisch können sich SVS-Versicherte an das Anton Proksch Institut, Europas größte Suchtklinik für alle Arten der Abhängigkeit, wenden: Unter Tel. 01 88010-1480 erhalten. Betroffene und Angehörige kompetente Auskunft zu allen Fragen rund ums Thema Alkoholsucht und -entzug.

Via E-Mail an [info@api.or.at](mailto:info@api.or.at) erreichen Sie ebenfalls Mitarbeiter des Anton Proksch Instituts. Sämtliche Anfragen werden selbstverständlich vertraulich behandelt!

### **Auch Angehörige brauchen Hilfe**

Das Leben mit einem Alkoholkranken bedeutet für Partner, Eltern, Kinder und Freunde eine enorme Belastung. Im Austausch mit anderen Betroffenen fällt es vielen leichter, sich mit dem Thema Sucht auseinanderzusetzen und für sich einen besseren Umgang damit zu finden. Unter den angeführten Adressen finden auch Sie passende Angebote.

### **Kostenersatz für den Entzug**

Alkoholabhängigkeit ist eine ernst zu nehmende Krankheit. Betroffene können eine breite Palette von Versicherungsleistungen in Anspruch nehmen. Gedeckt sind die Kosten für

- ambulanten oder stationären Entzug in Spitälern.
- alle bei Haus- und Fachärzten anfallenden Untersuchungen und Behandlungen.
- die Behandlung körperlicher und psychischer Folgeschäden.

Einzel- oder Gruppentherapie bei freiberuflichen Psychotherapeuten wird mit einem Kostenzuschuss unterstützt.

# Auf einen Blick: Mythos & Wahrheit

## **Ein Glas Rotwein pro Tag ist gut für die Gesundheit.**

Es gibt keine wissenschaftlichen Belege dafür, dass ein Glas Wein Ihre Gesundheit fördert. Im Gegenteil. Je weniger Alkohol Sie trinken, desto besser.

## **Alkohol wärmt**

Im ersten Moment fühlt es sich so an, denn Alkohol erweitert die Gefäße, und so kann warmes Blut schneller in Arme und Beine fließen. Allerdings führt das auch dazu, dass der Körper schneller auskühlt und man die Kälte weniger stark spürt.

## **Ein Schnaps ist gut für die Verdauung.**

Das Gegenteil ist der Fall: Alkohol verlangsamt die Verdauung. Die betäubende Wirkung des Alkohols mindert lediglich das Völlegefühl. Bewiesen hingegen ist die positive Wirkung von Pfefferminztee.

## **Wer vorher ordentlich isst, verträgt mehr.**

Vor allem fettes Essen sorgt dafür, dass Alkohol langsamer ins Blut gelangt. Unter Umständen trinkt man dann aber mehr, weil man die Wirkung nicht so schnell spürt.

## **Kaffee macht nüchtern**

Leider nein. Dank dem enthaltenen Koffein fühlt man sich vielleicht frischer, aber Alkohol muss von der Leber abgebaut werden. Und die schafft nur etwa 0,15 bis 0,28 Promille pro Stunde.

## **Nach der Sauna oder wenn es sehr heiß ist, tut ein Bier gut, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen.**

Da Alkohol dem Körper zusätzlich Wasser entzieht, ist es keine gute Idee, Alkohol zu trinken, wenn man viel schwitzt. Besser sind Wasser, Fruchtsäfte oder erfrischende Tees.

# Weitere Informationen

**Tel.Nr.: 050 808 808**

Mehr Informationen – auch allgemein zur SVS – finden Sie jederzeit unter **[svs.at/selbstaendiggesund](https://svs.at/selbstaendiggesund)**

Weitere Informationen zu den Gesundheitsangeboten finden Sie unter **[svs.at/gesundheitsangebote](https://svs.at/gesundheitsangebote)**

## **Alle fünf Gesundheitsziele auf einen Blick.**

- Gesundheitsziel Bewegung
- Gesundheitsziel Gewicht
- Gesundheitsziel Blutdruck
- Gesundheitsziel Tabak
- Gesundheitsziel Alkohol





