

DIE ALKOHOLABHÄNGIGKEIT

«Eine Abhängigkeit entsteht nicht von heute auf morgen, sondern entwickelt sich über eine längere Zeit», heisst es in einer Präventionsbroschüre von «Sucht Schweiz». Die Übergänge zwischen einem risikoarmen und einem problematischem Konsum und einer Sucht sei fließend: Es gibt keine bestimmte Menge, welche die Abhängigkeit definiert.

HABE ICH EIN ALKOHOLPROBLEM?

- Haben Sie auch schon das Gefühl gehabt, dass Sie Ihren Alkoholkonsum reduzieren sollten?
- Hat es Sie auch schon geärgert, wenn andere Leute Ihr Trinkverhalten kritisierten?
- Hatten Sie wegen Ihres Alkoholkonsums auch schon Gewissensbisse?
- Haben Sie morgens nach dem Erwachen auch schon als erstes Alkohol getrunken, um Ihre Nerven zu beruhigen oder Ihren Kater loszuwerden?

Jeder, der Alkohol konsumiert, sollte sich ab und an diese vier Fragen stellen. **Wenn eine der Fragen bejaht werden kann**, ist dies ein Hinweis darauf, dass ein Alkoholproblem vorliegen kann. **Wenn zwei oder mehr Fragen bejaht werden können**, ist ein Alkoholproblem wahrscheinlich.

WAS IST EIN STANDARDDRINK?

Mit Standarddrink ist nicht etwa die Menge an Flüssigkeit, sondern die Menge an Alkohol, welche wir zu uns nehmen, gemeint.

1 Standarddrink à 10–12 g reiner Alkohol

Gesunde erwachsene Männer sollten nicht mehr als 2 Standarddrinks pro Tag trinken. Ausnahmsweise können es vier Drinks sein.

Gesunde erwachsene Frauen sollten nicht mehr als einen Standarddrink pro Tag trinken. Ausnahmsweise können es drei Drinks sein.

1 STANDARDDRINK ENTSpricht

EINE FLASCHE WEIN = SIEBEN STANDARDDRINKS

<p>1 Glas Wein</p>  <p>1</p> <p>(100 ml, 12% Vol.)</p>	<p>1 Glas Bier</p>  <p>1</p> <p>(300 ml, 5% Vol.)</p>	<p>1 Glas Spirituosen</p>  <p>1</p> <p>(20 ml, 40% Vol.)</p>	<p>1 Flasche Wein</p>  <p>7</p> <p>(750 ml, 12% Vol.)</p>
---	---	---	--

Männer:
Nicht mehr als 2 Standardgläser pro Tag

Frauen:
Nicht mehr als 1 Standardglas pro Tag

ZAHLEN UND FAKTEN

«WER ZWEI MAL MONATLICH MEHR ALS FÜNF, BEZIEHUNGSWEISE VIER DRINKS TRINKT, GILT ALS PROBLEMATISCH UND HAT NEBEN DER ERHÖHTEN UNFALL- UND VERLETZUNGSGEFAHR AUCH ZUKÜNFTIGE AUSWIRKUNGEN AUF DAS HERZ UND DIE LEBER.»

LAUT AKTUELLEN ZAHLEN VON SUCHTMONITORING SCHWEIZ IST TÄGLICHER ALKOHOLKONSUM IN DER ITALIENISCH SPRACHIGEN SCHWEIZ (21,5 PROZENT) STÄRKER VERBREITET ALS IN DER DEUTSCH- (9 PROZENT) UND FRANZÖSISCHSPRACHIGEN SCHWEIZ (14,1 PROZENT).

«IN DER SCHWEIZ SIND ETWA 250 000 MENSCHEN ALKOHOL-ABHÄNGIG.»

«100 000 KINDER LEBEN IN ALKOHOL-BELASTETEN FAMILIEN»



ZWISCHEN KONSUM UND SUCHT

Was ist eine Alkoholsucht? Wann hat eine Person ein Alkoholproblem? Und wie viele Menschen sind in der Schweiz betroffen? Eine Übersicht.

Von Magdalena Ceak

HOLEN SIE SICH HILFE

- | | |
|--|--|
| www.blaueskreuz.gr.ch | www.suchtschweiz.ch |
| www.papatrinkt.ch | www.sfa-ispa.ch |
| www.mamatrinkt.ch | www.safezone.ch |