

Alkohol – vom Genussmittel zum schädlichen Konsum

Der Konsum von alkoholhaltigen Getränken ist in Deutschland sehr verbreitet. Solange der Alkohol in Maßen getrunken wird, ist er gesellschaftlich akzeptiert. Aufgrund der, in der Regel angenehm empfundenen Wirkung, ist Alkohol sehr beliebt. Bereits geringe Mengen haben sowohl eine anregende, stimmungssteigernde als auch eine beruhigende Wirkung.

Aber schon ein riskanter Alkoholkonsum gefährdet die Gesundheit.

Von einem **risikoarmen** Konsum wird ausgegangen, wenn

- Frauen täglich nicht mehr als 12 g reinen Alkohol, das entspricht etwa 0,3l Bier, 0,15l Wein /Sekt oder 4cl Spirituosen, trinken.
- Männer täglich nicht mehr als 24 g reinen Alkohol, das entspricht etwa 0,6l Bier, 0,3l Wein / Sekt oder 8cl Spirituosen, konsumieren.
- Mindestens 2-3 Tage in der Woche sollte kein Alkohol getrunken werden, um eine Gewöhnung zu vermeiden.

Wenn Frauen täglich mehr als 12g und Männer mehr als 24g reinen Alkohol trinken, spricht man von einem **riskanten** Alkoholkonsum.

Der Alkoholkonsum ist **gefährlich**, wenn

- Frauen täglich mehr als 40g reinen Alkohol trinken, das entspricht etwa 1l Bier, 0,5l Wein/ Sekt.
- Männer täglich mehr als 60g reinen Alkohol trinken, das entspricht etwa 1,5l Bier, 0,75l Wein / Sekt.

Alkoholabhängigkeit

Etwa 1,61 Mio. Menschen in Deutschland (im Alter von 18 bis 64 Jahre) sind alkoholabhängig.

Männer 1,23 Mio.; Frauen 382000

Der Alkoholmissbrauch liegt bei etwa 1,77Mio Menschen.

Männer: 1,25 Mio.; Frauen: 519000

Quelle: Pabst, A. et al. (2013): Substanzkonsum und substanzbezogene Störungen in Deutschland im Jahr 2012.

In: Sucht, 59(6), 321-331.

Wir als Suchtberatungsstelle möchten Ihnen helfen, sich mit ihrem Trinkverhalten auseinanderzusetzen und bei der Bewältigung einer Suchterkrankung behilflich sein.