

Alkoholprävention tut not

Alkohol ist ein Konsumgut, das gesellschaftlich in allen Schichten akzeptiert ist und der Wirtschaft hohe Gewinne einbringt. Alkohol gilt – moderat konsumiert – als Genussmittel und wird auch im Lebensmittelgesetz (LMG) unter diesem Begriff geregelt. Alkohol ist aber gemäss der Weltgesundheitsorganisation WHO auch eine Droge, in der Schweiz nach wie vor die Droge Nummer eins.

Fakten und Hintergründe

Wussten Sie, dass in der Schweiz

- der Pro-Kopf-Konsum 8,5 l Alkohol pro Einwohner ist (2011)?
- über 300 000 Personen alkoholabhängig oder abhängigkeitsgefährdet sind (Schätzungen)?
- jährlich 40 000 Personen wegen Alkoholproblemen in Behandlung sind?
- jedes Jahr 3300 Menschen an den Folgen von Alkohol sterben?
- der Alkoholkonsum bei Verletzungen und Unfällen eine wichtige Rolle spielt? (Selbst- und Fremdverletzungen geschehen zur Hälfte bei Männern und einem Viertel bei Frauen unter Alkoholeinfluss).
- 5–10% aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in einem Betrieb ein Alkoholproblem haben?
- jährlich ca. 18 000 Urteile wegen Fahrens in angetrunkenem Zustand (FIAZ) gefällt werden?
- durch missbräuchlichen Konsum von Alkohol enorme wirtschaftliche Schäden entstehen? (Man rechnet mit 6–10 Milliarden Franken Folgekosten.)

Die Ursache für die Entstehung einer Alkoholabhängigkeit hängt von verschiedenen Faktoren ab. In der Regel geschieht dies schleichend und zieht sich über mehrere Jahre hinweg. Dabei wird der Genuss des Alkohols so übermässig, dass er zuerst zu einem missbräuchlichen Verhalten, dann zur Gewöhnung und im Endeffekt zur Abhängigkeit führen kann. Dieser Prozess kann durch Belastungen im familiären, sozialen und beruflichen Umfeld verstärkt werden.

Wann ist man alkoholgefährdet?

Zur Gruppe der risikoarmen Konsumierenden gehören Sie, wenn Sie weder mit Ihrem durchschnittlichen Konsum noch mit der Anzahl Standardgetränke pro Trinkgelegenheit die empfohlenen Grenzwerte überschreiten. Interessieren Sie Empfehlungen und Grenzwerte zum risikoarmen Konsum? Packen Sie die Gelegenheit und fragen Sie gleich Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, wenn Sie das Untersuchungszimmer betreten!

Problematischer Konsum

Von «problematischem Alkoholkonsum» wird nach internationalen Standards dann gesprochen, wenn der Konsum von Alkohol die eigene Gesundheit oder diejenige anderer Personen gefährdet und entsprechende Schäden in Kauf genommen oder verursacht werden. Merkmale für den problematischen Konsum sind das Rauschtrinken (5 Standardgetränke oder mehr bei Männern, 4 oder mehr bei Frauen während einer Gelegenheit),

Ein Standardgetränk = 12 g reiner Alkohol entspricht:

- 1 Stange (30 cl) resp. 1 Flasche (33 cl) Bier oder Alcopop
- 1 Glas (10 cl) Rot- oder Weisswein resp. Prosecco
- 1 Glas (4 cl) Spirituose
- 1 Mixgetränk mit 4 cl Spirituose (z.B. Vodka-Orange)

Riskanter Konsum

Ein riskantes Konsummuster liegt vor, wenn die Trinkmenge die Grenzwerte übersteigt, aber noch keine Gesundheitsschädigung eingetreten ist.

Schädlicher Konsum

Ein schädlicher Alkoholkonsum liegt vor, wenn

- Männer täglich mehr als 30 g reinen Alkohol trinken
- Frauen täglich mehr als 20 g reinen Alkohol trinken

Anlauf- und Beratungsstellen im Kanton

Ambulatorien für Abhängigkeits-erkrankungen

Liestal: Tel. 061 553 58 60
Wiedenhubstrasse 55, 4410 Liestal
www.pbl.ch, afa.liestal@pbl.ch

Münchenstein: Tel. 061 553 58 70
Barcelona-Strasse 15, 4142 Münchenstein
www.pbl.ch, afa.muenchenstein@pbl.ch

Kantonalverein Blaues Kreuz
Tel. 061 901 77 66
Bleichmattweg 56, 4410 Liestal

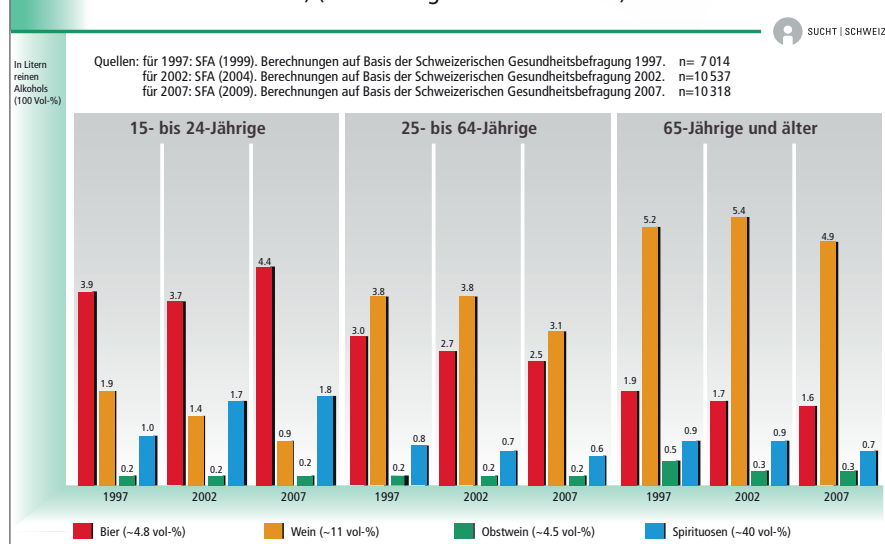
Blaues Kreuz
Beratungsstelle Münchenstein
Tel. 061 411 06 66
Bruckfeldstrasse 3, 4142 Münchenstein
www.bkbl.ch, info@bkbl.ch

Zentrum Selbsthilfe
Vermittlung von Selbsthilfegruppen
Feldbergstrasse 55, 4057 Basel
Tel. 061 689 90 90
www.zentrumselbsthilfe.ch

Allgemeine Informationen zum Alkoholkonsum
www.sucht.ch

(Foto: © Fotolia)

Entwicklung des jährlichen durchschnittlichen Alkoholkonsums (in Litern reinen Alkohols), nach Getränketyp und Altersgruppen (Personen mit einem mindestens wöchentlichen Konsum) (Entwicklung von 1997 bis 2007)



der situationsunangepasste Konsum (am Arbeitsplatz, beim Fahrzeuglenken, während der Schwangerschaft) oder der chronische Konsum (häufiger als 3x pro Woche, mehr als 3 Standardgetränke pro Trinktag).

Selbstreflexion

Nehmen Sie sich doch kurz Zeit, über die nachfolgenden Punkte nachzudenken:

- Hatten Sie schon mal das Gefühl, dass Sie Ihren Alkoholkonsum reduzieren sollten?
- Haben Sie sich schon darüber aufgeregt, wenn andere Leute Ihr Trinkverhalten kritisierten?
- Hatten Sie wegen Ihres Alkoholkonsums schon Gewissensbisse?
- Haben Sie am Morgen nach dem Erwachen schon als erstes Alkohol getrunken, um Ihre Nerven zu beruhigen oder den Kater loszuwerden?

Wenn Sie zwei dieser Fragen mit einem Ja beantworten, wäre die Gelegenheit

günstig, mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt jetzt darüber zu sprechen. Haben Sie Mut und tun Sie es!

Frühintervention und Behandlung

Nur wenige Betroffene wenden sich bei einer Abhängigkeit direkt an eine entsprechende Fachstelle (*siehe Kasten: Anlauf- und Beratungsstellen im Kanton Baselland*). Ein hoher Anteil der Betroffenen wird im Rahmen der Früherkennung über die Arztpraxis erreicht. Ärztinnen und Ärzte tragen so in besonderem Mass zur Reduktion eines problematischen Alkoholkonsums bei, sowohl in der eigenen Praxis als auch auf der Notfallstation im Spital. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie Ihren Konsum reduzieren können, wo Sie Unterstützung für die Begleitung und Beratung erhalten oder welche Schritte nötig sind, um das Ruder wieder selbst in die Hand zu nehmen. Sie oder er wird Ihnen mit Respekt und der nötigen Verschwiegenheit begegnen.

Ziel einer professionellen Beratung ist die Abklärung der Konsummotivation und je nach Situation die Durchführung einer Diagnostik. Daraus ergibt sich ein individuelles Beratungs- und Behandlungsangebot unter Berücksichtigung Ihrer Zielsetzungen. Diese reichen von der Konsumreduktion über das kontrollierte Trinken bis hin zur Abstinenz. Auch Selbsthilfegruppen bieten Unterstützung und zeichnen sich besonders durch ihre Betroffenenkompetenz aus. Dabei stehen die Risikobegrenzung, die Verbesserung der psychischen und körperlichen Gesundheit und vor allem die Steigerung der Lebensqualität im Vordergrund.

Stephan Koller

Stephan Koller leitet die Bereiche Jugend und Suchtprävention in der Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion Kanton Baselland, Liestal, Tel. 061 552 62 18
E-Mail: stephan.koller@bl.ch
www.gesundheitsfoerderung.bl.ch
