



## Orientierungshilfe zum Alkoholkonsum - Kurzversion

Der Konsum von alkoholischen Getränken ist mit gesundheitlichen Risiken verknüpft. Für alkoholbedingte Krankheiten besteht in den allermeisten Fällen eine Dosis-Wirkungsrelation. Risiken unterscheiden sich je nach Person, Trinkumständen, Alter und Gesundheitszustand. Entsprechend differenziert müssen die Botschaften sein, was als „risikoarmer Konsum“ gelten kann.“

Auch ein alkoholfreier Lebensstil soll respektiert und unterstützt werden, denn viele Menschen trinken aus persönlichen, religiösen oder gesundheitlichen Gründen keinen Alkohol.

Der Gesundheit zuliebe sollte Folgendes eingehalten werden:

<b>Gesunde Erwachsene</b>	<p>Gesunde erwachsene <b>Männer</b> sollten nicht mehr als zwei Gläser und <b>Frauen</b> nicht mehr als ein alkoholisches Getränk pro Tag zu sich nehmen.</p> <p>Es empfiehlt sich, alkoholfreie Tage pro Woche einzuhalten.</p> <p>Wenn im Verlauf mehrerer Stunden ausnahmsweise mehr getrunken wird, dann sollten Männer nicht mehr als fünf und Frauen nicht mehr als vier Standard-Gläser<sup>1</sup> konsumieren.</p>
<b>Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene</b>	<p>Kinder und Jugendliche sollen aus gesundheitlichen Gründen keinen Alkohol konsumieren.</p> <p><b>Junge Erwachsene</b> sollten wenig und selten Alkohol konsumieren. Insbesondere Rauschtrinkepisoden sind zu vermeiden.</p>
<b>Ältere Menschen</b>	<p>Ältere Menschen reagieren sensibler auf Alkohol. Es lohnt sich <b>mit zunehmendem Alter, den Alkoholkonsum zu reduzieren.</b></p>
<b>Möglichst kein Alkohol...</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ...während der Schwangerschaft und der Stillzeit</li><li>• ...bei Einnahme von Medikamenten</li><li>• ...im Strassenverkehr</li><li>• ...bei der Arbeit/Tätigkeiten, die erhöhte Konzentration benötigen</li><li>• ...bei sportlichen Aktivitäten</li></ul>

12.06.2018

<sup>1</sup> Unter einem Standardglas versteht man die normalerweise in einem Restaurant ausgeschenkte Alkoholmenge. Also eine Stange Bier, ein Glas Wein oder ein Gläschen Schnaps. Ein Standardglas Alkohol enthält in der Regel zwischen 10 und 12g reinen Alkohol.