



Österreichische Dialogwoche

ALKOHOL

WIE VIEL
IST ZU VIEL?

Claudia Kahr

VIVID Fachstelle für Suchtprävention

Eine Initiative der:



In Kooperation mit:



DIE 1. ÖSTERREICHISCHE DIALOGWOCHE ALKOHOL



WAS IST DIE ÖSTERREICHISCHE DIALOGWOCHE ALKOHOL?

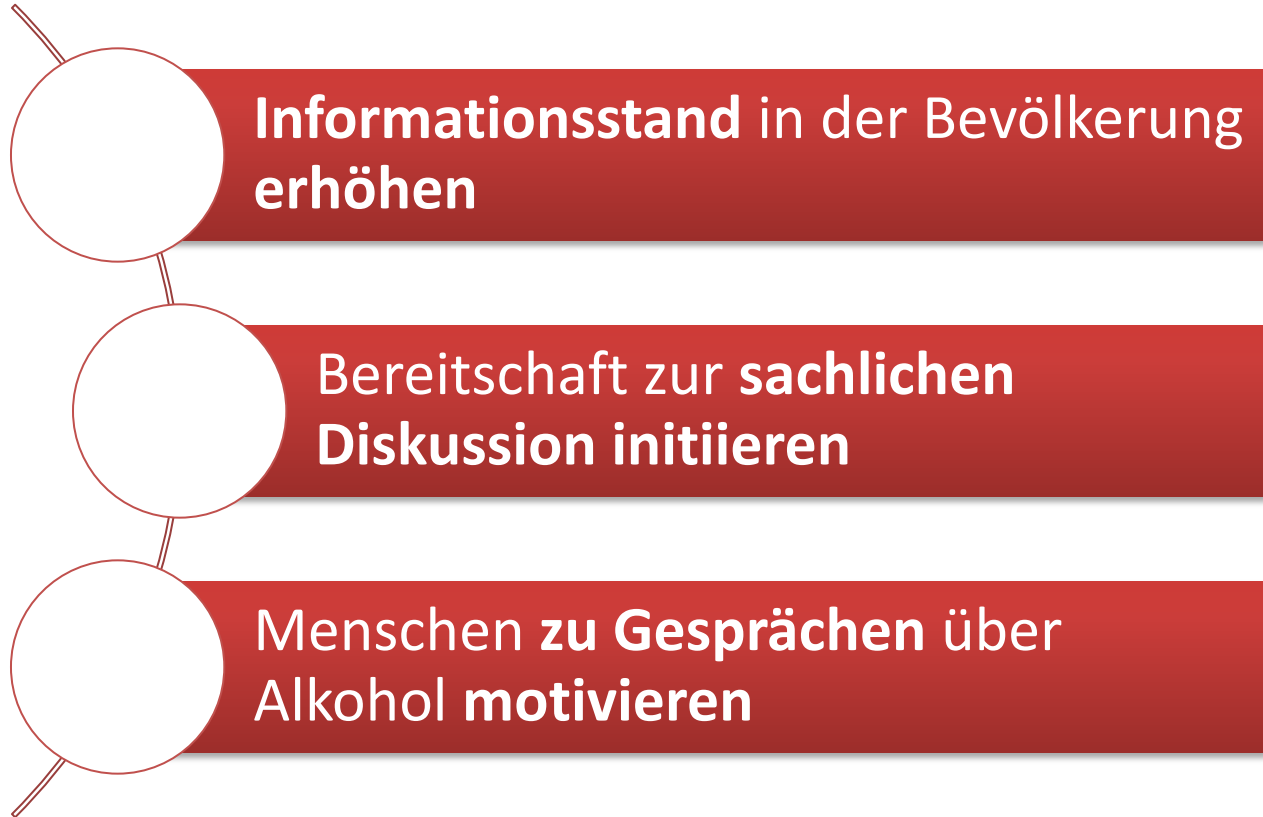
Die Initiative „Österreichische Dialogwoche Alkohol“ will – analog zu den seit vielen Jahren durchgeführten „Aktions- oder Dialogwochen Alkohol“ z.B. in Deutschland und der Schweiz – über Alkohol informieren und zu Gesprächen anregen, über den eigenen Alkoholkonsum nachzudenken: *Wie viel Alkohol trinke ich? Ab wann ist es zu viel?*

Von 15. Mai bis 21. Mai 2017 gab es in ganz Österreich Veranstaltungen, um Alkohol und die Gefahren davon tabulos zu thematisieren und auf eine Gesprächsebene zu bringen.

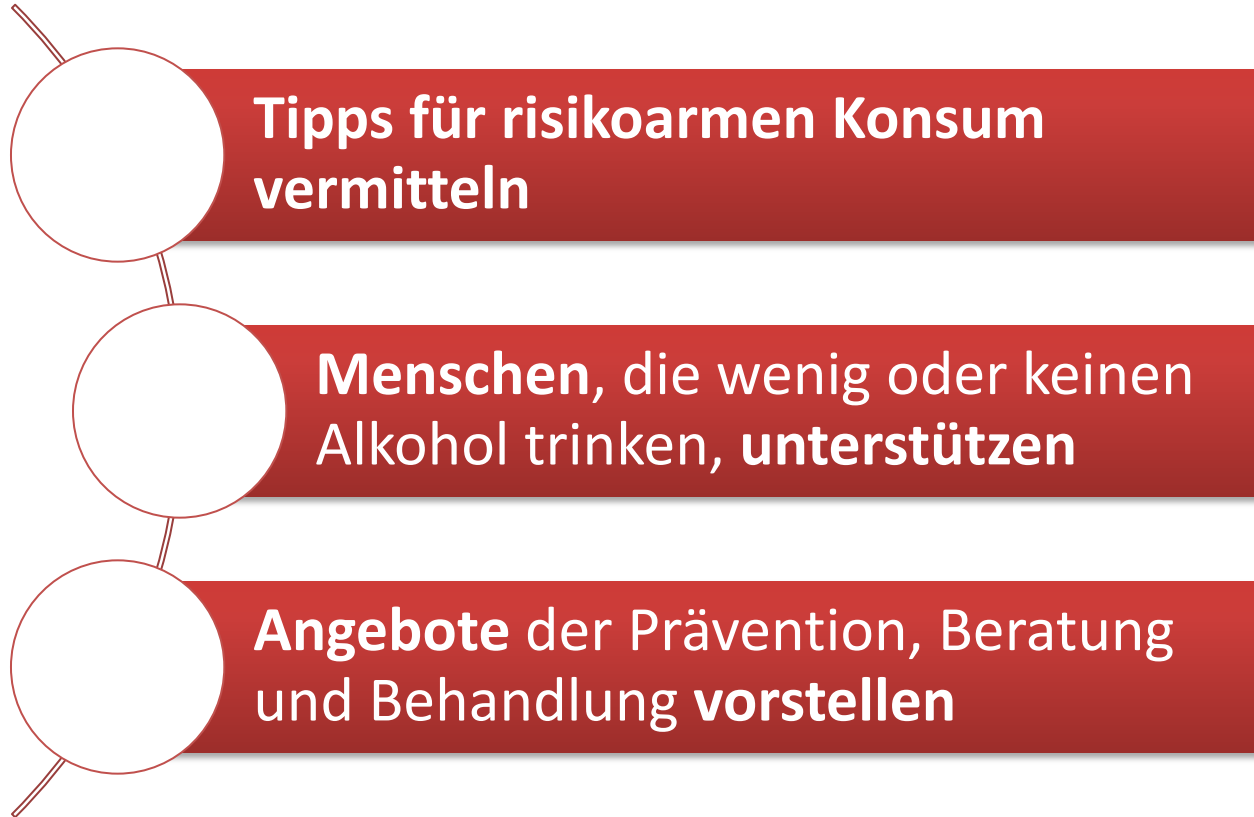


DER
INFORMATIONSTAND
DER ALLGEMEINEN
BEVÖLKERUNG ZUM
THEMA ALKOHOL IST
GERING

Ziele der Dialogwoche Alkohol



Ziele der Dialogwoche Alkohol



VERANSTALTUNGEN

15. - 21. Mai 2017





**STIMMEN
VON
TEILNEHMER
-INNEN**

„Das Angebot wurde von den Jugendlichen sehr gut angenommen und wir konnten viele offene Gespräche über die Thematik führen.“

„Ist gut mal wieder erinnert zu werden was Alkohol macht.“



„Komme aus der Weingegend und da ist Punktnüchternheit im Straßenverkehr (Fahren ohne Alkohol) noch ein Tabuthema.“



„Ich finde es toll, dass diese Dialogwoche stattfindet!“

DER INFOFOLDER

„WIE VIEL IST ZU VIEL?“



DER INFOFOLDER



Der Infofolder „Wie viel ist zu viel?“ (Z-Card) beinhaltet:

- einen kurzen Selbsttest zu Reflexion des eigenen Alkoholkonsums
- Informationen zu Konsummengen und Risikogrenzen in Bezug auf Alkohol
- Infos zu Auswirkungen von Alkohol auf die Gesundheit
- Wissenswertes & Tipps für einen risikoärmeren Alkoholkonsum

Insgesamt wurden 350.000 Infofolder gedruckt und bei den Veranstaltungen und durch KooperationspartnerInnen in den Bundesländern (Apotheken, Arztpraxen etc.) verteilt. Die Reichweite und Sichtbarkeit der Österreichischen Dialogwoche wurde dadurch enorm erhöht.

Danke an die Firma Z-CARD® Ltd für die Unterstützung und ihr Entgegenkommen.

DER INFOFOLDER

SPRECHEN WIR ÜBER ALKOHOL

WIE VIEL IST ZU VIEL?

Die meisten Menschen in Österreich trinken Alkohol. Für viele ist der Konsum von Alkohol ein Genuss, für einige ein Problem.

Alkohol kann zu gesundheitlichen Problemen führen, zu Problemen am Arbeitsplatz oder in der Familie. Besonders Kinder und Angehörige leiden darunter, wenn ein Familienmitglied zu viel Alkohol trinkt.

Es gibt also gute Gründe, sich einmal kurz selbst ein paar Fragen zu stellen.

**TRINKE ICH ZU
VIEL ALKOHOL?**

EINE INITIATIVE DER:
**ÖSTERREICHISCHE ARGE
SUCHTVORBEUGUNG**

IN KOOPERATION MIT:
Gesundheit Österreich
Fonds Gesundes Österreich **SV**

**BITTE BEACHTEN SIE
BEIM TEST: 1 GLAS
ALKOHOL ENTSPRICHT**

**0,3 L
BIER**

**0,125 L
WEIN/SEKT**

**2 CL
SCHNAPS**

MÄNNER

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, 8 oder 9 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]

☐ 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]

FRAUEN

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 Gläser [1]

☐ 4 Gläser [2]

☐ 5 oder 6 Gläser [3]

☐ 7 oder mehr Gläser [4]

**WIE OFT TRINKEN SIE VIER
ODER MEHR GLÄSER ALKOHOL
BEI EINER GELEGENHEIT
[Z.B. BEIM ABENDESSEN, AUF
EINER PARTY ETC.]?**

☐ 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]

**Österreichische Dialogwoche
ALKOHOL
WIE VIEL
IST ZU VIEL?**

AUSWERTUNG

Die Ergebnisse sind ein Richtwert für gesunde Erwachsene.¹

Wenn Sie auf **7 Punkte oder weniger** kommen, nehmen Sie eine Alkoholmenge zu sich, die als gesundheitlich weitgehend unbedenklich gilt.

Wenn Sie **8 Punkte oder mehr** erreichen, nehmen Sie eine Alkoholmenge zu sich, die sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirken kann.

Sie selbst entscheiden, ob Sie etwas verändern möchten.

Beratungsstellen finden Sie auf:
www.dialogwoche-alkohol.at

¹ Quelle: „Gesund ist, mit Maß und Ziel zu genießen. Gesundheitsziel Alkohol“, Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft, 2017. Adaptiert von Alfred Uhl, 2017

www.dialogwoche-alkohol.at

DER INFOFOLDER

WAS MACHT ZU VIEL ALKOHOL MIT MIR?

Zu viel Alkohol kann Ihr Leben verkürzen.
Alkohol in großen Mengen schädigt viele Organe (z.B. Leber, Magen, Bauchspeicheldrüse).

Zu viel Alkohol kann Sie abhängig machen.
Sie können nicht mehr frei entscheiden, ob Sie trinken möchten oder nicht. Sie trinken Alkohol gegen Stress, Sorgen oder Langeweile. Ihre Gedanken kreisen ständig um das nächste Glas. Sie trinken immer mehr, um dieselbe Wirkung zu erzielen. Sie trinken weiter, auch wenn der Alkohol Ihnen schadet. Es treten Entzugsserscheinungen (z.B. Unruhe, Schwitzen, Zittern) auf, wenn Sie versuchen, weniger oder keinen Alkohol mehr zu trinken.

Zu viel Alkohol kann Sie verändern.
Im Alkoholrausch können Sie sich und anderen Menschen schaden: Zum Beispiel durch Unfälle bei der Arbeit oder im Straßenverkehr. Es kann sein, dass Sie Dinge tun, die Sie nüchtern nicht machen würden.

Wenn Sie bemerken, dass Sie zu viel trinken und den Alkoholkonsum nicht mehr im Griff haben, vertrauen Sie sich jemandem an.
Wenden Sie sich an einen Arzt oder eine Ärztin ihres Vertrauens oder an eine Beratungsstelle.

Beratungsstellen finden Sie auf:
www.dialogwoche-alkohol.at

WAS KANN ICH TUN WENN, EINE MIR NAHE STEHENDE PERSON ZU VIEL TRINKT?

Machen Sie der angesprochenen Person keine Vorwürfe, sondern teilen Sie Ihre Sorgen mit. Vielleicht ist das bereits ein Anstoß, den eigenen Alkoholkonsum zu überdenken und zu verringern. **Holen Sie sich Hilfe von Fachleuten, wenn die Problematik für Sie zur Belastung wird.**



370.000

Menschen in Ö.
gelten als
alkoholkrank



12 Liter

Alkohol pro Kopf/
pro Jahr (durch-
schnittlich in Ö.)¹

WANN SOLLTE ICH GAR KEINEN ALKOHOL TRINKEN?

Trinken Sie keinen Alkohol ...

- ▶ in der Schwangerschaft
- ▶ bei der Arbeit
- ▶ im Straßenverkehr
- ▶ beim Sport
- ▶ um leichter einschlafen zu können
- ▶ als Mittel gegen Stress, Sorgen oder Langeweile

Klären Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin ab, ob Sie trotz Einnahme eines bestimmten Medikaments Alkohol trinken dürfen.
Darüber hinaus empfehlen wir, an mindestens zwei Tagen pro Woche keinen Alkohol zu trinken, um Ihren Körper zu entlasten.

WAS KANN ICH DAZU BEITRAGEN, DAMIT ALKOHOL NICHT ZUM PROBLEM WIRD?

- ▶ Vermeiden Sie Vollräusche.
- ▶ Seien Sie jungen Menschen ein Vorbild im Umgang mit Alkohol.
- ▶ Achten Sie auf den Jugendschutz! Kein Alkohol für Kinder und Jugendliche unter 16.
- ▶ Üben Sie keinen Druck auf andere aus, Alkohol zu trinken.



Teilen Sie mit uns Ihre Erfahrungen und Ansichten zum Thema Alkohol.

Tragen Sie dazu bei, dass in Österreich offen über Alkohol und Alkoholprobleme gesprochen wird. Besuchen Sie unsere Website und reden Sie mit! Nähere Infos zur Dialogwoche Alkohol und alle Veranstaltungen in Ihrer Nähe finden Sie auf

www.dialogwoche-alkohol.at

HABEN SIE GEWUSST, DASS DIESE TRINKMENGEN CA. GLEICH VIEL ALKOHOL ENTHALTEN?



**0,5 L
BIER**



**0,25 L
WEISSWEIN**



**JE 0,1 L
SEKT**



**JE 2 CL
SCHNAPS**

DIE WEBSITE

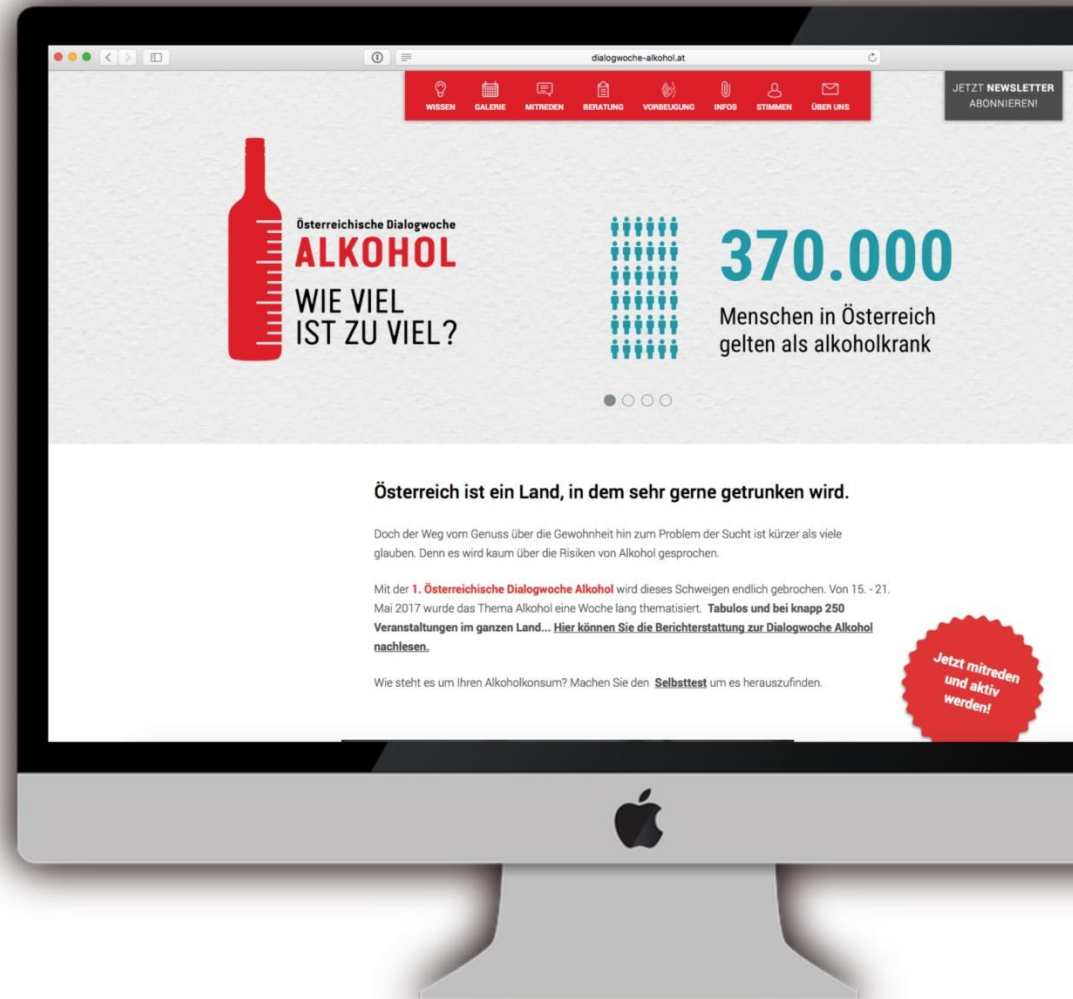


Die Website dialogwoche-alkohol.at wurde konzipiert, um der Bevölkerung sachliche Informationen zum Thema Alkohol zu bieten, eine Übersicht der Fachstellen für Suchtprävention aber auch der Beratungseinrichtungen in ganz Österreich zu ermöglichen und sie für die möglichen Folgen eines übermäßigen Alkoholkonsums zu sensibilisieren.

Das Herzstück der Website war im Zeitraum der Dialogwoche Alkohol der Veranstaltungskalender, der einen kompakten Überblick über alle 221 Veranstaltungen gab.

Außerdem bot ein Selbsttest die Möglichkeit, sein eigenes Konsumverhalten einzuschätzen und zu reflektieren. Ziel dabei war es, einen Denkanstoß zur Thematik und über das eigene Trinkverhalten zu geben.

ÜBERSICHT



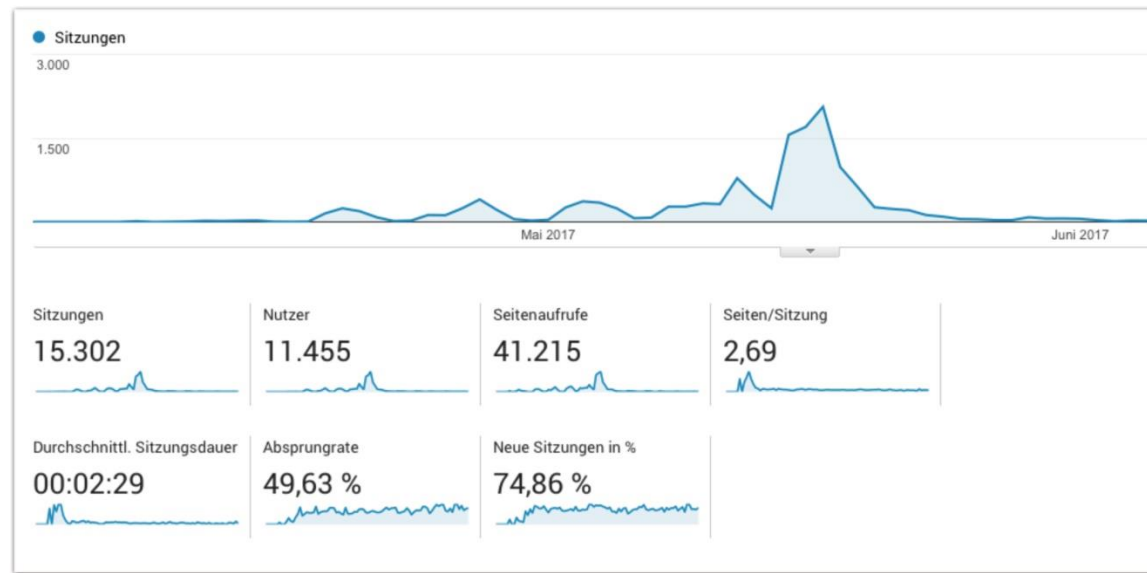
ZAHLEN & FAKTEN

Dialogwoche-alkohol.at erhielt von Mitte April bis Ende Juni 2017 insgesamt **41.215** Seitenaufrufe, wobei der Großteil der Aufrufe während der Dialogwoche Alkohol stattfand.

Die durchschnittliche Sitzungsdauer lag bei ca. **zweieinhalb** Minuten. Dies ist im Vergleich zu anderen Websites ein zufriedenstellender Wert.

41.215

Seitenaufrufe



BELIEBTESTE SEITEN

1. STARTSEITE 14.297 AUFRUFE
2. SELBSTTEST 5045 AUFRUFE
3. EVENTKALENDER 4076 AUFRUFE

DAS KAMPAGNENVIDEO

Auf der Startseite der Website wurde auch das **Kampagnenvideo** integriert. Das Video folgt der Idee, Menschen über den Konsum von Alkohol aufzuklären und zugleich zum Nachdenken anzuregen.

Dafür wurden Menschen auf der Straße nach ihrem eigenen Alkoholkonsum befragt.



EMAIL KOMMUNIKATION



EMAIL KOMMUNIKATION

Die Email-Kommunikation hatte das Ziel, Menschen über die Dialogwoche Alkohol auf dem Laufenden zu halten - sie zu informieren, zu sensibilisieren und zu involvieren.

Der Emailversand begann mit 150 EmpfängerInnen, die über vorhandene Verteiler der PartnerInnen akquiriert wurden. Die Zahl der AbonnentInnen hat sich im Laufe der Kampagne fast verdoppelt.

Im Vergleich zu vielen anderen Kampagnen erzielte die Kommunikation sehr gute Interaktions- und Opening-Raten. Bisher wurden 7 Emails zu unterschiedlichen Themen wie z.B. Veranstaltungstipps, dem Selbsttest, dem Kampagnenvideo usw. verschickt.

	250 Veranstaltungen. 7 Tage. 1 voller Erfolg. Regular · 2017-05-29 View report	299 recipients	42.71% opened	11.86% clicked
	Die Dialogwoche Alkohol ist in vollem Gange! Regular · 2017-05-19 View report	293 recipients	45.05% opened	9.56% clicked
	Trinke ich zu viel Alkohol? Testen Sie Ihren Alkoholkonsum. Regular · 2017-05-16 View report	262 recipients	52.67% opened	30.15% clicked
	Die 1. Österreichische Dialogwoche Alkohol beginnt! 🍷 Regular · 2017-05-14 View report	235 recipients	51.72% opened	26.29% clicked

49,2%

Öffnungsrate

299

AbonentInnen

INFOSCREENS



INFOSCREENKAMPAGNE 15.05-21.05.2017

Produkt	Rotation
station Wien	7er
tram ULF Wien	14er
bus Wien	14er
train CAT Wien	14er
station Graz	14er
bus Klagenfurt	14er
tram bus Graz	14er
tram bus Linz	14er
tram bus Innsbruck	14er
bus Eisenstadt	14er

5



österreichische Dialogwoche
ALKOHOL
WIE VIEL
IST ZU VIEL?

Testen Sie sich auf
www.dialogwoche-alkohol.at

Österreichische
Bundesregierung
Ministerium für
Gesundheit
und
Sozialpolitik

Österreichische
Bundesregierung
Ministerium für
Gesundheit
und
Sozialpolitik

Österreichische
Bundesregierung
Ministerium für
Gesundheit
und
Sozialpolitik

Österreichische
Bundesregierung
Ministerium für
Gesundheit
und
Sozialpolitik

sv-tipp



An zwei Tagen pro Woche keinen Alkohol!

- ◆ Schaffen Sie das?
- ◆ Testen Sie sich selbst!
www.dialogwoche-alkohol.at

Österreichischer Alkohol Dialog
 ffs Österreichische Familienhilfe
 Fonds österreichischer Frauenverbände
 Selbsthilfegruppen Österreich
 www.sv.at

ZAHL DES TAGES **INFOSCREEN**



12

12 Liter Reinalkohol trinken Herr und Frau Österreicher durchschnittlich pro Jahr. Das entspricht 237 l Bier.

A man with dark hair, wearing a checkered shirt, is shown from the chest up. He has a distressed expression, with his mouth open and his hands covering his face. The word 'ALCOHOL' is written in large, bold, white capital letters over the right side of his face. The background is a plain, light-colored wall.

MEDIENBERICHTERSTATTUNG

– EIN AUSZUG



Im Burgenland wird am meisten Alkohol getrunken



Foto: Africa Studio/Fotolia

(Symbolbild)

Alkoholgenuss hat im Land eine lange Tradition. Doch aus Genuss kann auch Sucht werden.



Natascha Marakovits

16.05.2017, 06:00



42 Shares

"Es ist ein schleichender Prozess. Trinken hat im Burgenland Tradition. Kinder bekommen das von klein auf mit. Das ist seit Jahrzehnten der Fall und da gehört dringend etwas dagegen getan", sagt Burgi Hausleitner, Leiterin der Suchtprävention vom Psychosozialen Dienst (PSD) Burgenland. Rund 370.000 Österreicher gelten als alkoholkrank. Weitere neun Prozent konsumieren Alkohol in einem gesundheitsgefährdenden Ausmaß. Am meisten wird im Burgenland, am wenigsten in Vorarlberg getrunken.

Dialogwoche Alkohol: So bekommt man mehr Kontrolle übers Trinken

„Dialogwoche Alkohol“: Wie viel ist zuviel?

„Alkohol ist die Droge Nummer eins in Österreich. Wir rufen auf, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen, ohne es gleich zu verurteilen“, sagte Christoph Lagemann vom Institut Suchtprävention bei der Vorstellung der ersten österreichweiten „Dialogwoche Alkohol“ von 15. bis 21. Mai. „Übermäßiger Alkoholkonsum ist nicht das Problem einzelner, sondern von ganzen Familien. Ein wahrer Freund macht einen auf bedenklichen Alkoholkonsum aufmerksam“, sagte Obmann Albert Maringer von der ÖÖGKK, die das Projekt unterstützt. „Es geht uns darum, Trinkkultur zu reflektieren, Suchtprävention zu stärken und ein Augenmerk auf die Jugend zu richten“, so Gesundheits-Landesrätin Christine Haberlander. (dh)

Einen Selbsttest finden Sie unter www.dialogwoche-alkohol.at, mehr Infos zum Thema unter nachrichten.at

16.05.2017, 16:39 Uhr

Kärntner Suchtexpertin: "Alkohol darf keine Funktion bekommen"



Österreicher gelten als trinkfreudig: Statistisch betrachtet trinkt jeder Einzelne zwölf Liter Alkohol im Jahr (Foto: mev.de)

Land Kärnten will diese Woche Dialog über Alkohol anregen: So erkennt man Gefährdung.

KÄRNTEN. Seit Montag läuft die Dialogwoche Alkohol auch in Kärnten. Land und Vertreter der Suchtprävention wollen das Gespräch übers Trinken anregen. "Nicht mit erhobenem Zeigefinger", wie Barbara Drobesh-Binter sagt. Die Leiterin der Suchtprävention des Landes will Alkohol nicht verteufelt wissen.

steiermark ORF.at



Graz-Universität: 15,9 °C

Fernsehen TVthek Radio Debatte Österreich Wetter IPTV Sport News

Dialogwoche zu Risiken von Alkoholkonsum

Alle zwei Jahre findet in mehreren europäischen Ländern die sogenannte „Dialogwoche Alkohol“ statt. Österreich nimmt ab Montag erstmals daran teil, um auf die Risiken von Alkoholkonsum aufmerksam zu machen.

Dialogwoche Alkohol

Österreichische Dialogwoche
ALKOHOL**WIE VIEL
IST ZU VIEL?**

Jeder fünfte Steirer lebt abstinente, hat sich also bewusst dazu entschieden, überhaupt keinen Alkohol zu trinken. Einige, weil sie schlechte Erfahrungen mit Alkohol gemacht haben, andere, weil sie die Risiken kennen und sich diesen nicht aussetzen wollen.

„Auch die Familie mitbetroffen“

Jeder 20ste gilt als alkoholabhängig, bei fünf Prozent der Bevölkerung liegt eine

Jeder Fünfte greift zu oft zur Flasche

Alkohol: Prävention und Beratung stehen für eine Woche im Fokus.

PRÄVENTION

Alkohol – in Maßen genießen

LINZ. Im Rahmen der ersten „Dialogwoche Alkohol“ ging alles um das Thema Suchtprävention.

„Wenn Sie Alkohol trinken, wie viele Gläser trinken Sie dann üblicherweise an einem Tag?“ – Das ist eine der Fragen aus dem Alkohol-Selbsttest. Dieser soll anregen, den eigenen Alkoholkonsum kritisch zu analysieren. Rund fünf Prozent der erwachsenen Bevölkerung in Österreich gelten als alkoholkrank, weitere neun Prozent konsumieren Alkohol in einem gesundheitsgefährdenden Ausmaß. Auf Oberösterreich umgelegt konsumieren rund 200.000 Personen Alkohol in einem problematischen bzw. abhängigen Ausmaß. „Die Droge Nummer 1 ist nicht Crystal Meth oder Heroin, sondern mit Abstand Alkohol“, erläutert Christoph Lange-



Präventionskampagne geht es darum, risikante Konsummuster aufzuzeigen.

mann, Leiter des Institutes Suchtprävention von pro mente, und erklärt: „Es gibt viele Menschen, die schwerwiegende Probleme aufgrund ihres Alkoholkonsums erleiden. Dies betrifft nicht nur sie

selbst, sondern auch ihr gesamtes Umfeld, wie zum Beispiel die Familie.“ Dementsprechend wichtig sind Prävention und ein offener Umgang mit der Thematik. „Wenn der Umgang mit Alkohol zum Problem wird, kann ein Gespräch Klarheit und Orientierung geben“, betont Landesdrogenkoordinator Thomas Schwarzenbrunner. Es geht nicht darum, Alkoholkonsum zu verteufeln, vielmehr soll auf riskante Konsummuster aufmerksam gemacht und informiert werden.

MEHR INFOS
Den Selbsttest und mehr gibt es auf www.dialogwoche-alkohol.at
Mehr erfahren auf www.tips.at/333094
tips.at

Wie sich 1,6 Promille anfühlen

Die Risiken von Alkohol: Mit Rauschbrillen wurde im Bewegungspark Feldbach für Schüler die Wirkung von Alkohol simuliert.

Von Helmut Steiner

Ich hab' ja vier Füße“, ruft Verena überrascht. Keine Angst, das täuscht. Es sind nur zwei. Dass die Feldbacher Borg-Schülerin doppelt sieht, liegt an der schwarzen Brille, die sie trägt. Sicht aus wie eine übergroße Skibrille, ist aber eine Rauschbrille. Die Gläser verzerren den Blick und simulieren, wie es einem geht, wenn man zwischen 1,3 und 1,6 Promille im Blut hat. Und mit dieser beeinträchtigten Sinneswahrnehmung soll Verena einen Parcours im Bewegungspark vor dem Bundesschulzentrum absolvieren. Was das soll? So kann man hautnah erleben, wie massiv Alkohol beeinträchtigt.

Der Parcours ist Teil eines der beiden Projekte, mit dem Streetwork Südoststeiermark im Rahmen der Dialogwoche Alkohol (siehe Infobox) einen sachlichen Dialog mit dem Thema Alkohol anregen will.

Die Klassenkolleginnen von Verena versuchen sich mit den Brillen auf der Nase im Händeschütteln. Das geht halbwegs. Abklatschen – High five – ist schon schwieriger. Einen Ball aufzuheben, erst recht: Welcher soll es denn sein? Durch die Spezialbrille sind ja zwei zu sehen, obwohl nur einer da ist. Bälle fangen wird erst recht zur Herausforderung.

Ein echter Auftrag ist das Hantieren am Handy. Eine bestimmte Taxifirma googlen, lautet der Auftrag von Streetwork-Teamleiter Roland Knausz. Der Name stimmt, aber die Firma ist irgendwo in Niederösterreich. Aber schön langsam wird's. Jetzt noch probieren, die Nummer zu wählen. Viktoria ist da etwas schneller. Ihre Erfahrung mit der Rauschbrille: „Man sieht alles doppelt und kann die Entfernung nicht so gut abschätzen.“

Kaum vorstellbar, dass jemand in so einem Zustand mit

03.05.2017, 09:47 Uhr

„Dialogwoche Alkohol“ des Landes OÖ



(Foto: lasedesign/motolia)

ENNS. Alkohol wird in unserer Gesellschaft und Kultur seit jeher als Nahrungs-Heil-, Genuss- und Rauschmittel verwendet. Je nach Konsummenge und Motiv des Konsums können alkoholische Getränke durchaus die Lebensqualität und Geselligkeit fördern – aber genauso zu sozialen, psychischen und körperlichen Problemen führen, Krankheiten, Unfälle und menschliches Leid verursachen.

viva
28 | www.grazer.at | 19. Mai 2017 | 11:00 Uhr

Wie viel ist zu viel? Eine Woche im Zeichen des Alkohols

Früherkennung rettet täglich Leben. Ein Tag, der vielleicht auch Ihre...
Christine Schuster, Kardiologie-Spezialistin, appelliert für Vorsorge.

19. Mai 2017 www.grazer.at **gesundheits** **derGrazer**

Mäßig
Ein gutes Glaschen ab und zu – dagegen ist nichts einzuwenden. Mäßig Rotwein ist der Gesundheit sogar dienlich.

Übermäßig
Alkohol ist nach Nikotin und Bluthochdruck die häufigste Ursache für Erkrankung und Tod. Hohe Suchtgefahr!

INFO. In ganz Österreich läuft ab morgen, Montag, die „Dialogwoche Alkohol“. In der Steiermark regen 42 Aktionen dazu an, über Alkohol zu reden. Wir stellen die vier Veranstaltungen in Graz vor man unter anderem „Rauschbrillen“ testen und ein „Alkohol-Theater“ besuchen kann.

Die Initiative
Österreich – vor allem auch die Steiermark – ist eine Trinkerhochburg und liegt im Konsumverhalten im internationalen Spitzenfeld. Um hier entgegenzuwirken, startete das Land Steiermark kürzlich die Kampagne „Weniger Alkohol – Mehr vom Leben“ („Der Grazer“ berichtet). In der kommenden Woche findet erstmals in Österreich auch die „Dialogwoche Alkohol“ statt – eine Aktion, die etwa in Deutschland und in der Schweiz schon seit vielen Jahren läuft. Landesweit wird es unter der Federführung von VIVID, der Fachstelle für Suchtprävention, und 20 weiteren Institutionen, die sich angeschlossenen haben, ein breites Angebot rund um das Thema „Alkohol“ geben – mit Information, Aufklärung, Gewinnspielen in Graz:

• **Aktionstag „Wir reden über Alkohol“** (Montag, 15. Mai, 9 bis 19.30 Uhr; Shopping City Steierberg)
Im Zentrum steht die Frage: „Wie viel ist zu viel?“ Bei einem Alkohol-Glücksspiel kann man sein Wissen über Alkohol testen und Preise gewinnen, mit Rauschbrillen können Besucher simulieren, wie man sich mit bestimmten Promille-Graden verhält. Ein Selbsttest gibt darüber Auskunft, wie viel zu viel ist. Da mit kann jeder sein eigenes Alkoholverhalten überprüfen und einschätzen.

• **Tag der offenen Tür bei h.a.s. – Steirische Gesellschaft für Suchtfragen** (Dienstag, 16. Mai, 10 bis 18 Uhr; Dreilackengasse 1)
Es gibt Informationen über spezielle Angebote für Menschen, die ein Alkoholverhalten haben, und für ihre Angehörigen. Infos über Behandlungsmöglichkeiten, Wasserversorgung, Zigaretten, Drogen, Geschlechtskrankheiten, Unfallschutz und unverfälschte Lebensmittel. Bei Fragen und Beratungsgesprächen und für Angebote kontaktieren.

• **Geophysiktheater „Der Alkohol redet“** – für Eltern von Jugendlichen! (Mittwoch, 17. Mai, 18 Uhr; VIVID – Fachstelle für Suchtprävention, Zitzengasse 13)
Eltern sind auch in Bezug auf Alkohol wichtige Vorbilder für Kinder. An diesem Tag erhalten Eltern Tipps, wie Familienalltag vor allem in der Umgang mit Alkohol leben und ihre Kinder dabei unterstützen können, mit Alkohol selbstbestimmt umzugehen.

• **Impressentheater „Wasschen und andere Ideen“** (Freitag, 19. Mai, 19 Uhr; Brücke, Graubühne)
Einem ganzen Abend las und der Theaterbesucher umgibt das Publikum den Spielern zum Thema Alkohol. Alles ist erlaubt!



Johannes Schindlauer mit dem Gütesiegel Alkohol darf fließen, aber in Maßen. Jeder soll an den Festen Freude haben.

Gütesiegel für die Zeltfeste

Der Pinzgau geht völlig neue Wege, „Zehn Gebote“ für Jugendschutz und um Feiern für alle positiv zu machen gelungene Bierzelte, Interesse ist groß

Spaß für alle statt Alkoholexzesse. Das Image der Vereine heraus haben statt völliger Abstinenz und Schlägereien. Im Pinzgau wird heuer erstmals ein Gütesiegel für Feste verliehen, die sich an gewisse Regeln halten. Jugendschutz steht dabei ganz oben auf der Liste. Das Interesse ist groß, es geht dabei um mehr als Suchtprävention. Hause verabschieden, beschreiben Gerald Brandner und Johannes Schindlauer einige Eckpunkte. Die beiden haben mit starker geacocht haben. Auch ein Vorteil für den jeweiligen Verein, der sein positives Image pflegen und heraus heben

Warum Alkohol nicht als Problem gesehen wird

370.000 Menschen in Österreich sind alkoholkrank. Um Menschen zu motivieren, über ihren Alkoholkonsum nachzudenken, findet erstmals die „Dialogwoche Alkohol“ statt - mit mehr als 50 Veranstaltungen in Niederösterreich.

Ein genussvolles Leben ohne Alkohol

Im Therapiezentrum Mittersheim werden Alkoholiker bei der Rückkehr in ein normales Leben begleitet. Rückfälle kommen vor, doch die Erfolgschancen sind gut. Komplette Abstinenz ist dabei wichtig.



Oberösterreich AKTUELL

Unbekannte Tote

In einer Blutlache wurde in der Linzer Reuchlinstraße am Freitag eine Tote gefunden: Identität unklar, kein Hinweis auf Fremdschulden.

Arbeiter erdrückt

Zehn Baustahlgitter fielen in Bad Goisern auf

den Bauherren (68), als er diese umlagern wollte. Der Einheimische starb.

Pferdewagen weg

Ungewöhnliche Beute in Hirsching: Diebe stahlen bei einem Bauernhof fünf Pferdewagen, so genannte Sulkys, aus dem Stall.

Alko-Kampagne

Rund 200.000 Landsleute sind alkoholgefährdet. Vom 15. bis 21. Mai läuft eine Kampagne des Instituts Suchtprävention.

Unfall beim Klettern

Am Mahdipf-Klettersteig in Steinbach/A. verließen einen 60-Jährigen aus Schallbach die Kräfte, er stürzte sechs Meter ab. Alpinistinnen brachten den Verletzten zum Gipfel, wo ihn der Rettungsheli barg.

Gute ÖGKK-Bilanz

Leistungen im Wert von 2,2 Milliarden € erbrachte die ö. Gebietskrankenkasse im Vorjahr für ihre 1,2 Millionen Versicherten.

Zehn Fakten über Alkohol

Bei der „Dialogwoche Alkohol“ informieren Experten von 15. bis 21. Mai über das Suchtmittel: 370.000 Österreicher sind davon abhängig. Von Dietlind Hebestreit

1 Wie viele Kalorien hat Alkohol? 10 Gramm reiner Alkohol enthält rund 70 Kalorien.

2 Was zerstört Alkohol im Körper? Rund 60 Krankheiten werden mit Alkoholkonsum in Verbindung gebracht - besonders Krebs im Mund- und Rachenraum, der Bauchspeicheldrüse und des Magens.

3 Lässt sich Alkoholsucht heilen? Ja, besonders wenn sie früh behandelt wird. Durchschnittlich vergehen aber sieben Jahre, bis ein Alkoholiker behandelt wird. Früher gab es das Abstinenz-Paradigma - nämlich dass man nie wieder Alkohol trinken darf. Heute wird oft auch die Variante angestrebt, die Alkoholkonsum zu reduzieren. Ich finde es sehr gut, dass es da verschiedene Ansätze gibt.

4 Ist Hochprozentiges gefährlicher als Bier und Wein? In Wirklichkeit kommt es auf die absolute Alkoholdosis an. Es ist aber oft so, dass Alkoholiker zu Hochprozentigem greifen, weil es schneller wirkt. Auch werden Erkrankungen im Mund- und Rachenraum durch Schnaps begünstigt.

5 Sind Frauen oder Männer häufiger von Alkoholisismus betroffen? Ein Drittel der Patienten sind Frauen, Männer sind noch immer in der Überzahl.

6 Was ist zu tun, wenn man einen Angehörigen oder Freund hat, der zu viel trinkt? Man sollte unbedingt das Problem ansprechen, auch wenn man nicht erwarten sollte, dass sich gleich etwas ändert. Beratungsstellen geben Tipps, wie man an die Sache am besten herangeht.

7 Warum sind Kinder von Alkoholikern von dem Problem mitbetroffen? Oft wird Alkoholisismus in der Familie geheim gehalten. Die Kinder dürfen über das Thema nicht sprechen, können in vielen Fällen keine Freunde mit nach Hause bringen. Es gibt eigene Selbsthilfegruppen für Angehörige von Alkoholikern.

8 Ist Suchtverhalten wie Alkoholisismus angeboren? Für Suchtverhalten gibt es viele Erklärungsmodelle - und keines allein deckt alle Bereiche ab. Wichtige Faktoren sind die Gesellschaft, der Charakter des Betroffenen oder die Erziehung.

9 Mehr Infos über die „Dialogwoche Alkohol“ finden Sie unter www.dialogwoche-alkohol.at



Alkoholsucht wird oft unterschätzt und ist immer noch ein Tabuthema. (colorbox.de)



pro Tag, bei Männern 60 Gramm,“
Christoph Lagemann, pro mente

Dialogwoche Alkohol: Eltern als Vorbilder

Am Montag startet die erste österreichweite Dialogwoche zum Thema Alkohol. Sie soll informieren, sensibilisieren und motivieren, über den eigenen Alkoholkonsum nachzudenken. Fünf Prozent der Österreicher gelten als alkoholkrank.

AKTIONSWOCHE

Wie viel Alkohol ist zu viel?

Aktionswoche soll zum offenen Gespräch über das Thema Alkohol anregen. Dabei geht es nicht nur um die Menge.

Jeder 20. Österreicher ist abhängig von Alkohol, das sind fünf Prozent der Bevölkerung. Weitere 23 Prozent haben bereits ein riskantes Konsumverhalten.

Das bedeutet: Sie trinken jene Menge, die als problematisch gilt. Daher steht die erste Dialogwoche zum Thema Alkohol, die momentan in Österreich stattfindet, unter dem Motto:

Dialogwoche

Die Dialogwoche findet vom 15. bis 21. Mai statt. Eine Übersicht über alle Veranstaltungen in ganz Österreich und Beratungsstellen für Suchtprobleme: www.dialogwoche-alkohol.at

Seelenröster, ein Mittel zum Stressabbau oder ein Stimmungsaufheller? Mit dieser Frage sollte man sich ehrlich auseinandersetzen, sagt Kahr: „Wir wollen Alkohol überhaupt nicht verteufeln, sondern zu einem bewussten Umgang damit anregen.“

Dazu finden 220 Veranstaltungen in ganz Österreich statt (siehe Info links).

Vom Genuss zur Sucht



„Alkoholsucht ist eine Krankheit und keine Willensschwäche“, betont die Leiterin von Vivid Claudia Kahr. (Foto: Stajars)

Wie viel ist zu viel? Dialogwoche thematisiert das Tabuthema Alkoholsucht.

Was eigentlich ein Genussmittel sein sollte, stellt für 14 Prozent der Österreicher ein gesundheitsgefährdendes Problem dar: Alkohol. Rund eine Million Menschen konsumiert Alkohol in einem problematischen Ausmaß, 370.000 gelten als alkoholkrank. „Wichtig ist hier die Betonung 'krank', denn Alkoholabhängigkeit ist eine Krankheit und keine Willensschwäche“, streicht Claudia Kahr, Leiterin der Fachstelle für Suchtprävention Vivid hervor.

**Werden auch Sie Teil der nächsten
Dialogwoche Alkohol!**

**DIE 2. ÖSTERREICHISCHE
DIALOGWOCHE ALKOHOL**

20.-26. Mai 2019



Österreichische Dialogwoche

ALKOHOL

WIE VIEL
IST ZU VIEL?



Danke

für Ihre Aufmerksamkeit.