Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Alkohol: Problematischen Konsum früh erkennen

Stand
8/2014

Je früher Alkoholabhängigkeit erkannt wird, desto besser kann man einer Verschlimmerung entgegen arbeiten. Es dauert im allgemeinen bei Männern 12 bis 15 Jahre, bei Frauen 6 bis 8 Jahre, bis aus vermehrtem Trinken eine ernste Abhängigkeit wird. Das Hauptanliegen im Umgang mit Menschen, die zu viel Alkohol trinken, ist die Identifizierung problematischen Konsums. Zur Erkennung von Alkoholmissbrauch bzw. Alkoholabhängigkeit gibt es neben den Labortests vor allem Fragebogen-Verfahren. Abhängigkeit kann z.B. mit dem aus Amerika stammenden CAGE-Test erkannt werden. Der CAGE-Test hat den Vorteil, dass er nur aus 4 Fragen besteht.
Die Fragen lauten:

1. (Erfolglose) Versuche, den Alkoholkonsum zu reduzieren?
2. Ärger über Kritik der Umgebung am Alkoholkonsum?
3. Schuldgefühle wegen des Alkoholkonsums?
4. Morgendlicher Alkoholkonsum nötig, um richtig leistungsfähig zu werden?

Alkoholismus-Verdacht besteht, wenn mehr als 2 Fragen positiv beantwortet werden.

Fazit:

Ein aktueller problematischer Konsum kann aus den täglichen Trinkmengen ermittelt werden. Nach Empfehlungen der Ärzte sind durchschnittliche Trinkmengen bis zu 30 g Reinalkohol pro Tag für Männer (20 g für Frauen) mit einem eher geringen Gesundheitsrisiko verbunden; ein mittleres Risiko besteht bei Mengen bis zu 70 g (Männer) bzw. 50 g (Frauen). Alles darüber bringt hohe Risiken mit sich. (Richtgrößen: 1 l Bier 40 g; 1 l Wein 100 g; 0,7 l Weinbrand 250 g).