



25.06.2021

Alkohol tötet alle 12 Sekunden einen Menschen

Am 26. Juni ist Weltdrogentag bzw. Internationaler Tag gegen Drogenmissbrauch und unerlaubten Suchtstoffverkehr. Doch was hat das mit Alkohol zu tun?

Volksdroge Alkohol

Bei Drogen denkt man zuerst an illegale Substanzen wie Kokain oder Crystal Meth. Aber Alkohol – ist das ist nicht ein Genussmittel? Auch wenn viele dieser Meinung sind, ist dem mitnichten so. Dass Alkohol abhängig machen kann, wissen zwar die meisten, aber wie hoch die gesundheitlichen Risiken beim Konsum von Alkohol wirklich sind, wird häufig unterschätzt oder verdrängt.

Neben den gesundheitlichen Folgen hat Alkohol auch Auswirkungen auf Angehörige, Freunde und Arbeitskollegen der Konsumierenden, und zwar nicht nur von Abhängigen. Eine wissenschaftliche Untersuchung, die im britischen Fachblatt „The Lancet“ erschienen ist, stellt fest, dass Alkohol gar die gefährlichste Droge überhaupt ist, berücksichtigt man, welchen Schaden der Alkohol für die konsumierenden Menschen und ihr Umfeld anrichtet.

Todesursache Alkohol & Co.

Laut Weltdrogenbericht der Vereinten Nationen konsumieren weltweit rund 309 Millionen Menschen Drogen wie Cannabis, Opioide und Amphetamine. 585.000 Drogentote wurden 2017 gemeldet. Diese Zahlen sind erschreckend. Doch sie betreffen nur die illegalen Drogen. Die legalen Drogen, allen voran Alkohol und Tabak, fordern weltweit ein Vielfaches an Opfern. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sterben weltweit jedes Jahr circa drei Millionen Menschen an den Folgen ihres zu hohen Alkoholkonsums, das heißt alle 12 Sekunden tötet Alkohol einen Menschen auf der Erde. Alkohol ist außerdem der Auslöser für über 200 Krankheiten und Störungen.

Hochkonsumland Deutschland

In Deutschland wird überdurchschnittlich viel Alkohol konsumiert. Etwa 1,6 Millionen Menschen gelten als alkoholabhängig. Das heißt, ihr Leben dreht sich nur noch um die Droge Alkohol. Circa 1,4 Millionen Deutsche konsumieren Alkohol missbräuchlich. Darunter versteht man jeden Alkoholkonsum, der gesundheitliche, soziale oder psychische Schäden verursacht. Etwa 6,7 Millionen der über 18-jährigen trinken Alkohol in riskanten Mengen, also oberhalb der empfohlenen Grenzwerte von 5 bis 10 kleinen Gläsern pro Woche. Dieses Trinkverhalten kann auf Dauer gesundheitsschädlich sein.

Gefährliche Konsequenzen

Etwa 20.000 Todesfälle jährlich werden in Deutschland allein durch Alkoholkonsum verursacht. Fast jede dritte Gewalttat wird unter Alkoholeinfluss begangen. Und bei über 35.000 Verkehrsunfällen im Jahr ist Alkohol im Spiel.

Genau wie die illegalen Drogen kann auch die Volksdroge Alkohol süchtig machen und Leben zerstören. Zu den Folgen einer zunehmenden Alkoholabhängigkeit gehören Probleme mit der Familie und am Arbeitsplatz, Führerscheinentzug, Konflikte mit dem Gesetz und sozialer Abstieg. Nur etwa 10 Prozent der Alkoholabhängigen führen einen Alkoholentzug durch, oft erst viel zu spät – nach 10 bis 15 Jahren einer Abhängigkeit. Doch selbst nach einer Therapie ist die Rückfallquote hoch, ehemalige Abhängige müssen oftmals ihr Leben lang gegen die Sucht ankämpfen.

Die Liste der verheerenden Auswirkungen eines zu hohen Alkoholkonsums ließe sich noch weiter verlängern. Das Fazit bleibt jedoch gleich: Wer zu viel trinkt, schadet seiner Gesundheit und seinem Umfeld. Betrachten Sie Alkohol also nicht als gewohnheitsmäßigen Durstlöscher oder Trostspender, sondern als ein besonderes Getränk, das Sie nur gelegentlich und in kleinen Mengen zu sich nehmen. Denn aus dem legalen Genussmittel Alkohol wird allzu leicht eine gefährliche Droge.

Das Limit für einen risikoarmen Alkoholgenuss

Frauen: Nicht mehr als 1 Standardglas (z.B. ein kleines Glas Bier oder Wein) Alkohol pro Tag

Männer: Nicht mehr als 2 Standardgläser Alkohol pro Tag

Für Männer und Frauen gilt: An mindestens zwei Tagen pro Woche sollte ganz auf Alkohol verzichtet werden, um eine Gewöhnung zu vermeiden.



Quellen

- World Health Organization, Global status report on alcohol and health 2018
- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (2019), Factsheet. Alkohol: Mythen und Meinungen
- Nutt et al. (2010): Drug harms in the UK: a multicriteria decision analysis. In: The Lancet, 376(9752), 1558-1565.

- [Seitz, N., John, L., Atzendorf, J., Rauschert, C. & Kraus, L. \(2016\). Kurzbericht Epidemiologischer Suchtsurvey 2018, Tabellenband: Alkoholkonsum, episodisches Rauschtrinkens und Hinweise auf Konsumabhängigkeit und -missbrauch nach Geschlecht und Alter im Jahr 2018. München: Institut für Therapieforschung](#)
- [Destatis \(2019\). Unfälle unter dem Einfluss von Alkohol oder anderen berauschenden Mitteln im Straßenverkehr 2018](#)
- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (2020), Jahrbuch Sucht 2020

Das unabhängige Informationsportal ist ein Angebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Wir helfen kostenfrei und seriös.

[Erklärung zur Barrierefreiheit](#)

[! Barriere melden](#)

