

## Bundesweite Aktionswoche "Alkohol? Weniger ist besser!" 14. - 22.05.2022



*Anlässlich der bundesweiten Aktionswoche „Alkohol? Weniger ist besser!“ informiert die Sächsische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e. V. über alkoholbedingte Suchtprobleme und wirksame Ansätze zu deren Reduktion im Freistaat Sachsen.*

Suchthilfeeinrichtungen und Sucht-Selbsthilfegruppen beteiligen sich sachsenweit mit vielfältigen Aktivitäten im Rahmen der Aktionswoche, um auf alkoholbezogene Probleme hinzuweisen. Dass eine offensive Auseinandersetzung mit der Thematik notwendig ist, verdeutlichen folgende Daten:

Jeder sechste Sachse trinkt zu viel Alkohol mit der Folge hoher volkswirtschaftlicher Kosten auf Grund notwendiger Suchtbehandlung, alkoholbedingter Folgeschäden, Frühberentung oder alkoholbedingter Verkehrsunfälle. Ca. 80.000 Menschen sind in Sachsen alkoholabhängig, die umfassende Hilfen benötigen. Weiter 70.000 Menschen betreiben einen Alkoholmissbrauch mit entsprechenden schädlichen Auswirkungen.

Anliegen der Aktionswoche ist u. a. auch eine Stärkung von Suchtprävention und Hilfeangeboten, um alkoholbezogene Probleme frühzeitig zu thematisieren, zu erkennen und wirksam zu behandeln.

Die SLS führt dazu am Mittwoch, den **18.05.2022** im Deutschen Hygiene Museum in Dresden eine sachsenweite Fachtagung durch. Dargestellt werden die Effekte der zurückliegenden Pandemie auf alkoholbezogene Störungen und Handlungsmöglichkeiten zu deren Reduktion. Programm und Anmeldung unter [www.slsev.de/fileadmin/dokumente/veranstaltungen/EinladungSLSFT2022.pdf](http://www.slsev.de/fileadmin/dokumente/veranstaltungen/EinladungSLSFT2022.pdf).

Im Anhang werden relevante Informationen zum Thema „Alkohol- Schadensbilanz- Möglichkeiten von Prävention und Behandlung“ zusammengestellt. Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.slsev.de](http://www.slsev.de) sowie auf der bundesweiten Plattform [www.aktionswoche-alkohol.de](http://www.aktionswoche-alkohol.de).

Dr. Olaf Rilke  
Leiter der SLS-Geschäftsstelle  
[info@slsev.de](mailto:info@slsev.de)

Dresden, 12.05.2022

## Anhang:

### Alkohol - Daten und Fakten (aus DHS Jahrbuch Sucht 2022, falls nicht anders ausgewiesen)

---

- Der Alkoholverbrauch je Einwohner in Litern reinen Alkohols beträgt in Deutschland 10,2 l (Daten aus 2019; im Vergleich 2000: 12,0 l - d.h. leicht rückläufig). Jedoch zählt Deutschland im weltweiten Vergleich weiterhin zu den Hochkonsumländern.
- In Deutschland zählen alkoholbezogene Suchtprobleme zu den häufigsten Suchterkrankungen:
  - 3,1 % Alkoholabhängigkeit (1,6 Mio. Menschen in D, davon mind. 80.000 in Sachsen)
  - 2,8 % Alkoholmissbrauch (1,4 Mio. Menschen in D, davon mind. 70.000 in Sachsen)In Sachsen ist „Alkoholabhängigkeit“ überdurchschnittlich verbreitet (siehe Abb. 1).
- Über 14.000 Menschen sterben in Deutschland (davon 1.124 in Sachsen) pro Jahr an den Folgen des Alkoholmissbrauchs. Die Sterblichkeit ist in Sachsen im Vergleich zu den anderen Bundesländern besonders hoch, siehe Abb. 2 Daten Krankenhausstatistik 2020
- Pro Jahr werden ca. 240.000 Fälle bundesweit aufgrund einer Alkoholproblematik stationär behandelt, in Sachsen mehr als 13.500 Fälle. Daten Krankenhausstatistik 2020
- Die alkoholbedingten Folgekosten werden bundesweit auf 57 Mrd. EURO pro Jahr, in Sachsen auf etwa 2-3 Mrd. EURO geschätzt.
- In Deutschland werden jedes Jahr über 10.000 Kinder mit Schädigungen geboren (in Sachsen bis zu 500 Kinder), die auf Alkoholkonsum während der Schwangerschaft zurückzuführen sind. D.h. jede Stunde wird in Deutschland mind. ein Kind mit alkoholbedingten Schädigungen während der Schwangerschaft geboren Daten nach [www.fasd-deutschland.de](http://www.fasd-deutschland.de)
- In den sächsischen Suchtberatungsstellen werden pro Jahr ca. 12.000 Menschen aufgrund einer Alkoholproblematik beraten und behandelt. Pro Jahr werden 1.100 Alkoholentwöhnungsbehandlungen vermittelt. Der Anteil am Beratungsaufkommen beträgt ca. 50 % aller suchtspezifischen Beratungen. SLS-Suchtbericht 2021



Abb. 1 Häufigkeit der Diagnose „Alkoholabhängigkeit“ im Vergleich der Bundesländer im Jahr 2020  
Quelle: Barmer Institut für Gesundheitsforschung  
<https://www.bifg.de/daten-und-analysen/sonderanalysen/patienten-mit-alkoholabhaengigkeit-karte>

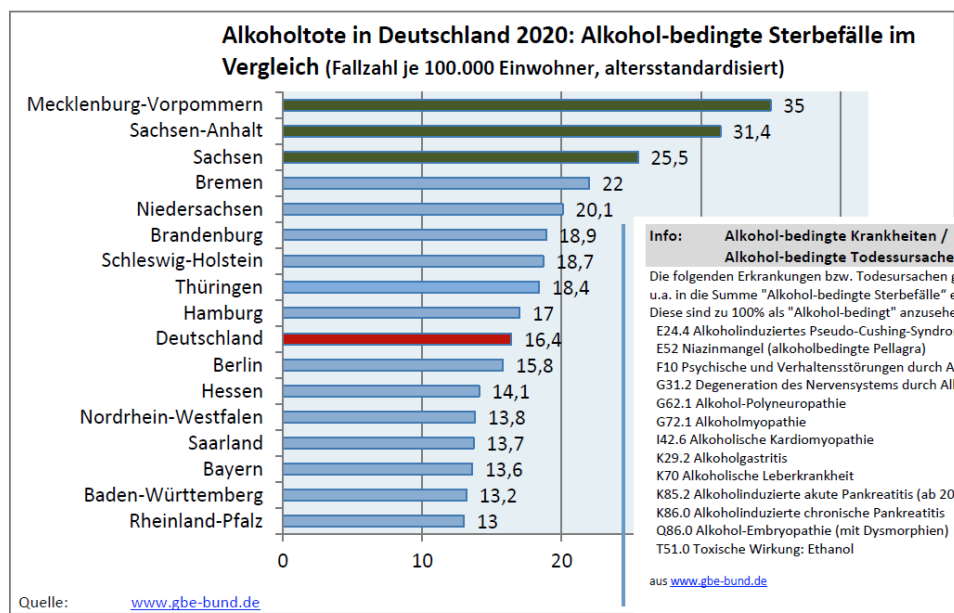


Abb. 2 Alkohol-bedingte Sterbefälle im Vergleich der Bundesländer 2020

## **Alkohol - kein gewöhnliches Konsumgut!**

---

### **Alkohol als Suchtmittel**

Alkoholbezogene Suchtprobleme zählen zu den häufigsten Suchtproblemen in Deutschland. Ca. jeder sechste Erwachsene (14% der Frauen bzw. 18% der Männer) hat in Deutschland bzw. in Sachsen Probleme im Umgang mit Alkohol im Sinne eines gesundheitsriskanten Alkoholkonsums mit entsprechenden gesundheitlichen und sozialen Beeinträchtigungen. Das durchschnittliche Alter beim Erstkonsum von Alkohol liegt mit 15 Jahren ein Jahr vor dem in Deutschland gesetzlich erlaubten Grenzwert im Rahmen des Kinder- und Jugendschutzes von 16 Jahren / 18 Jahren.

Oft sind die Übergänge vom riskanten, schädlichen zum abhängigen Alkoholkonsum fließend und vorprogrammiert und es gilt, für einen risikoarmen Umgang mit Alkohol zu sensibilisieren. Die Erkrankungshäufigkeit einer Alkoholabhängigkeit beträgt 3,1 %. Weitere 2,8 % aller Erwachsenen im Alter von 18 bis 64 Jahren betreiben einen Alkoholmissbrauch und stehen somit an der Schwelle zur Suchterkrankung.

Riskanter **Alkoholkonsum** ist ein **Risikofaktor** für eine Vielzahl chronischer Erkrankungen, wie Herz- / Kreislauferkrankungen vor allem auch Krebserkrankungen (z. B. Brustkrebs, Darmkrebs, Kehlkopfkrebs). In der Konsequenz weisen Menschen mit hohem Alkoholkonsum auch eine deutlich höhere Mortalität als Menschen mit geringem Alkoholkonsum auf. Sachsen registriert seit Jahren im Vergleich zum Bundesdurchschnitt eine deutlich höhere Rate alkoholbedingter Sterbefälle (Sachsen 25 Fälle pro 100.000 Einwohner; Deutschland ca. 16 Fälle). Pro Jahr sterben in Sachsen über **1.100 Personen** an alkoholbedingten Erkrankungen.

**Alkohol** wirkt **teratogen**, d.h. fruchtschädigend und führt zu schwerwiegenden Folgen für das ungeborene Kind. So treten bei den sogenannten Fetalen Alkohol-Spektrum-Störungen (FASD) neben Wachstumsstörungen auch Verhaltensauffälligkeiten oder geistige Entwicklungsstörungen auf. Die Häufigkeit der Störungen wird mit 0,3 % angegeben. Zu rechnen sind mit mind. 10.000 betroffenen Kindern pro Jahr (in Sachsen 500 Kinder). Damit zählen diese Störungen zu den häufigsten bei der Geburt vorliegenden Behinderungen, die jedoch durch Alkoholabstinenz **100%ig vermeidbar** sind.

**Straftaten** werden unter **Alkoholeinfluss** aufgrund der enthemmenden Wirkung wahrscheinlicher. Ca. 10 % aller Straftaten werden unter Alkoholeinfluss verübt; 29 % der Fälle von Totschlag, 24 % der Fälle von Körperverletzung und 23 % der Fälle von Vergewaltigung und sexueller Nötigung (DHS Jahrbuch Sucht 2022).

### **Alkohol-bezogene Probleme als gesamtgesellschaftliche Kostenfaktoren:**

Die volkswirtschaftlichen Kosten betragen pro Jahr 57 Mrd. EURO in Deutschland (DHS Jahrbuch Sucht 2021). In Sachsen sind das etwa 2-3 Mrd. EURO pro Jahr an Ausgaben im Zusammenhang mit den schädlichen Wirkungen von Alkohol.

## **Notwendige Maßnahmen zur Verhinderung / Reduktion alkoholbezogener Störungen**

---

### Zielstellung:

Senkung des Alkoholkonsums / Reduktion alkoholbedingter gesundheitlicher und sozialer Schäden

### Instrumente - generell:

Mehrsäulenkonzept aus **Angebotsreduzierung / Einschränkung der Nachfrage / Förderung Prävention und Ausstiegshilfen**

### Instrumente - speziell:

- **Angebotsregulierung / Einschränkung der Verfügbarkeit**
  - Preiserhöhung / Steuererhöhung auf EU-Niveau (einheitliche Besteuerung bezogen auf Reinalkoholmenge) – aktuell sind die Preise in Deutschland im EU-Vergleich sehr niedrig!
  - Stärkung Jugendschutz - Mindestalter für Erwerb und Konsum von Alkohol sollte einheitlich auf 18 Jahre festgesetzt werden!
  - Verkaufsbeschränkungen, z. B. an Tankstellen, bei Sportveranstaltungen, Einrichtung alkoholfreier Zonen, zeitliche Beschränkungen
- **Einschränkung der Nachfrage**
  - Weitgehende Einschränkung der Alkoholwerbung
  - Verbraucherinformationen - Warnhinweise u. a. zur Schädlichkeit in der Schwangerschaft
  - Umsetzung geeigneter Präventionsprogramme (Stärkung sozialer Kompetenzen, Risikokompetenz, Problembewältigung, Suchtprävention für besondere Zielgruppen - indiziert/selektiv)
- **Ausstiegshilfen**
  - frühzeitiger und niedrigschwelliger Zugang zu Beratung und Therapie
  - Angebote der Früherkennung / Frühintervention im Lebensumfeld (d. h. in der Hausarztpraxis, am Ausbildungsplatz bzw. Arbeitsplatz), Umsetzung geeigneter Konzepte betrieblicher Suchtprävention, Dienstvereinbarungen Sucht
  - bedarfsgerechte Förderung notwendiger Beratungs-, Behandlungsangebote, Selbsthilfeaktivitäten
  - Sicherstellung beruflicher Reintegration nach der Rehabilitation
  - Umsetzung familienorientierter Ansätze in der Suchttherapie (u.a. Unterstützung von Kindern aus suchtbelasteten Familien)

## **Handlungsempfehlungen für den Umgang mit Alkohol**

---

**Alkoholbezogene Suchtprobleme sind vermeidbar durch einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol.**

**Beachten Sie die folgenden 10 wichtigsten Regeln!**

1. Trinken Sie täglich nicht mehr als ein Glas Alkohol (Frauen) bzw. zwei Gläser (Männer) mit je 12 g Alkohol (das sind 300 ml Bier oder 125 ml Wein).
2. Bleiben Sie an mindestens zwei Tagen pro Woche alkoholfrei.
3. Vermeiden Sie es, sich zu betrinken.
4. Trinken Sie keinen Alkohol, wenn es auf Leistungsfähigkeit, Konzentrationsvermögen und schnelle Reaktionen ankommt; d. h. kein Alkohol bei der Arbeit, wenn Sie noch am Straßenverkehr teilnehmen oder aktiv Sport treiben möchten.
5. Kein Alkohol in Kinderhand. Gesetzlich verboten ist die Abgabe und der Verkauf von Alkohol an Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren / 18 Jahre in Verkaufsstätten und Gastronomiebetrieben.
6. Dass Jugendliche alkoholische Getränke kennen lernen möchten, ist normal. Starker, häufiger oder sogar täglicher Alkoholkonsum ist ein Warnsignal.
7. Seien Sie als älterer Mensch besonders zurückhaltend mit Alkohol.
8. Klären Sie jeweils, ob Sie trotz Einnahme eines bestimmten Medikamentes Alkohol trinken dürfen.
9. Leben Sie als Schwangere und in der Stillzeit alkoholfrei: Auch geringe Mengen Alkohol sind nachweislich schädigend! Eine für das Ungeborene ungefährliche Schwellendosis des Alkoholkonsums der Mutter kann nicht definiert werden. Durch Alkoholabstinenz kann eine alkoholbedingte Schädigung vollständig vermieden werden.
10. Klären Sie, ob gesundheitliche Risiken und Belastungen Ihnen zu Alkoholfreiheit bzw. besonderer Zurückhaltung beim Alkohol raten: Chronische Krankheiten (z. B. Diabetes, Lebererkrankungen, psychische Erkrankungen) können selbst durch geringe Mengen Alkohol ungünstig beeinflusst werden.

## Hilfeangebote - Einrichtungen der Suchtkrankenhilfe

Für die erfolgreiche Behandlung suchtspezifischer Probleme ist das Zusammenwirken unterschiedlicher Hilfeangebote notwendig. Dazu gehören sowohl ambulante wohnortnahe Einrichtungen, stationäre, d. h. intensivere Behandlungsmöglichkeiten, als auch Angebote im Rahmen der Suchtselbsthilfe.

Die jeweiligen Angebote übernehmen dabei ganz spezielle Aufgaben im Prozess der Suchtbewältigung (Beratung, Motivation, Therapie, Nachsorge, Rückfallprophylaxe).

Im Jahr 2021 wurden in den sächsischen **Suchtberatungsstellen** über 24.000 Menschen mit Suchtproblemen beraten bzw. behandelt.

Von insgesamt ca. 340 **Sucht-Selbsthilfegruppen** treffen sich über 60 % wöchentlich, 23 % 14-täglich, alle übrigen 3-wöchentlich bzw. monatlich, um die verschiedensten Suchtprobleme der Betroffenen als auch deren Angehöriger zu bewältigen.

Die Akutbehandlung der Alkoholabhängigkeit erfolgt innerhalb der **Entzugsbehandlung** mit Behandlungszeiten von 3 Wochen, in der auch die Vorbereitung und Vermittlung weiterführender **Rehabilitationsbehandlungen** erfolgen kann. Die Therapiezeiten für diese Rehabilitationsbehandlungen betragen etwa 12 Wochen. Unter bestimmten Voraussetzungen wird diese Langzeittherapie auch ambulant über einen längeren Zeitraum bis zu 18 Monaten durchgeführt. Wichtige Partner im Behandlungssystem sind für die Therapievorbereitung als auch für die **Nachsorge** im Anschluss die insgesamt 45 Suchtberatungs- und Behandlungsstellen in Sachsen.

Suchterkrankungen sind Rückfallkrankungen, so dass nach erfolgreicher Therapie Unterstützungsangebote für die Vermeidung von Rückfällen notwendig sind. In diesem Bereich leisten die Suchtselbsthilfegruppen einen wichtigen Beitrag zur langfristigen Krankheitsbewältigung. Das Besondere innerhalb der Selbsthilfe ist das modellhafte Voneinander-lernen, d. h. Gruppenteilnehmer vermitteln am eigenen Beispiel, dass langfristige Abstinenz möglich ist.

Die verschiedenen Angebote zur Bewältigung der Suchterkrankung sind für Sachsen in einer online-Datenbank unter [www.suchthilfe-sachsen.de](http://www.suchthilfe-sachsen.de) zusammengefasst. Hier werden die speziellen Hilfestellungen regionalspezifisch und in Abhängigkeit von der Suchtproblematik aufgezeigt.

