

### 3. Grenzwerte für wenig riskanten Konsum

Für jeden, der Alkohol trinkt, stellt sich die Frage: **Wie viel Alkohol ist ungefährlich?**

Oder genauer ausgedrückt: Wie viel Alkohol darf man trinken, ohne körperliche Schäden befürchten zu müssen?

Diese Frage lässt sich nicht pauschal beantworten. Es hängt sehr stark vom Einzelfall ab, wie sich der Konsum von Alkohol auswirkt. Da Alkohol für den Körper ein Gift darstellt, das abgebaut werden muss, kann man Schäden infolge Alkoholkonsums nie ausschließen. Die Wahrscheinlichkeit negativer körperlicher Auswirkungen von Alkohol ist aber bei einem gesunden Menschen gering, wenn man eine bestimmte Alkoholmenge nicht überschreitet. Was ist nun die kritische Obergrenze?

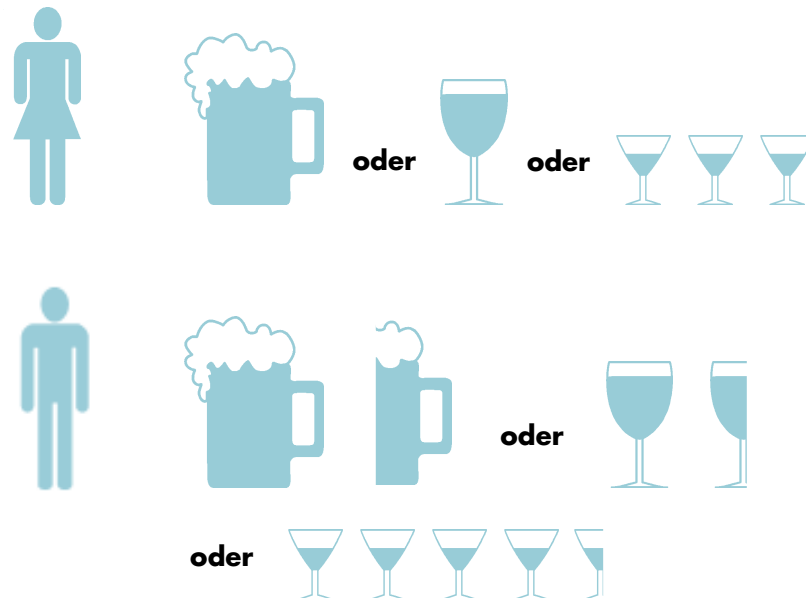
Zu dieser Frage haben verschiedene Vereinigungen Stellung bezogen. Die **Weltgesundheitsorganisation (WHO)** schlägt gegenwärtig täglich 20g Reinalkohol bei Frauen und 30g bei Männern als Obergrenzen für (vermutlich) nicht schädigenden Alkoholkonsum vor. Das entspricht bei Frauen etwa 0,5l Bier oder 0,2l Wein bzw. 0,2l Sekt oder etwa drei einfachen 40%igen Schnäpsen; bei Männern ist die anderthalbfache Menge zugrunde zu legen. Das US-amerikanische **National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA)** setzt die unschädliche Tagesmenge an Alkohol wesentlich niedriger an: ca. 12g bei Frauen sowie Menschen über 65 Jahren, ca. 24g bei Männern.

Die **Britische Ärztevereinigung (British Medical Association, BMA)** sprach 1995 Empfehlungen für wöchentliche Höchstmengen aus und bemisst diese auf 112g Alkohol bei Frauen und 168g bei Männern. Außerdem werden 1-2 abstinente Tage pro Woche empfohlen, so dass man eine nicht schädigende maximale Tagesmenge von etwa 20g bei Frauen und 30g bei Männern annehmen darf. Alle drei Verbände sind sich darin einig, körperlich vorgeschädigten, Schwangeren und „trockenen“ Alkoholabhängigen völlige Abstinenz von Alkohol anzuempfehlen.

Resümierend bleibt festzustellen, dass es unterschiedliche Grenzwertfestlegungen für körperlich risikoarmen Alkoholkonsum gibt. Allerdings bewegen sich die Grenzwerte allesamt in einem Bereich, der von Millionen Menschen in Deutschland, Österreich, der Schweiz und vielen anderen Ländern fast täglich überschritten wird. Insofern steht die Frage, welcher Grenzwert nun der richtige ist, nicht im Mittelpunkt: Jeden von ihnen können Sie mit Gewinn für Ihre Orientierung im Alltag heranziehen.

Sinnvoll ist es somit, bei Ihrer späteren Zielfestlegung (in Schritt 5) die internationalen Empfehlungen für tägliche/wöchentliche Konsumobergrenzen im Auge zu behalten. Die folgende Zusammenstellung fasst die internationalen Empfehlungen nochmals in tabellarischer Form zusammen.

### Obergrenzen für einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol (nach Weltgesundheitsorganisation)



Frauen: täglich max. etwa 0,5l Bier oder 0,2l Wein bzw. 0,2l Sekt  
oder etwa drei einfache 40%ige Schnäpse

Männer: die anderthalbfache Menge.

Zusätzlich empfiehlt die britische Ärztevereinigung 1-2 abstinente Tage pro Woche.

#### 4. Alkoholabbau im Körper und Ermittlung der Blutalkoholkonzentration

Die Blutalkoholkonzentration (BAK) wird üblicherweise nach der sogenannten „Widmark-Formel“ berechnet. Sie lautet:

$$\text{BAK (in Promille)} = A:(p \times r)$$

Dabei bedeuten:

- A = aufgenommener Alkohol in Gramm
- p = Körpergewicht in Kilogramm
- r = Reduktionsfaktor, der beim Mann 0,7 und bei der Frau 0,6 beträgt.