

Weniger Alkohol – Mehr vom Leben

Bianca Heppner und Petra Wielender

Das Wichtigste auf einen Blick

Jede/r zehnte ÖsterreicherIn ist zumindest einmal im Leben alkoholabhängig – und reduziert damit die Lebenserwartung um 10 bis 30 Jahre. Österreich zählt im internationalen Vergleich zu den Ländern mit den höchsten Konsumraten. Umgelegt auf die Steiermark bedeutet das, dass etwa 52.000 Menschen alkoholabhängig sind und weitere 125.000 SteirerInnen ein problematisches Konsumverhalten zeigen. Daher hat das Land Steiermark unter dem Titel „Weniger Alkohol – Mehr vom Leben“ eine Initiative gestartet, die ein Umdenken im Zusammenhang mit Alkohol herbeiführen kann.

Dialogwoche Alkohol in Österreich:

Für viele Menschen ist Alkohol ein Teil ihres Alltags: ob man gemeinsam mit Freundinnen und Freunden trinkt, in größerer Gesellschaft oder in manchen Fällen auch allein. Oft geschieht dies bewusst zum Genuss, manchmal jedoch auch völlig unbewusst – oder irgendwann plötzlich ganz automatisch. Oft passiert es schleichend, weil es einfach zur Gewohnheit wurde etwas zu bestellen. Und oft wird auch situationsbedingt zum Glas gegriffen, weil es als „normal“ gilt. Über die Risiken von Alkohol wird kaum gesprochen – das soll durch die Dialogwoche Alkohol von 20. bis 26. Mai 2019 geändert werden.

Neue Erkenntnisse und Aktuelles

Ziel einer modernen Alkoholprävention ist es nicht, den Konsum von Alkohol zu verbieten, sondern einen bewussten und maßvollen Umgang mit Alkohol zu fördern, gleichzeitig aber auch Bewusstsein für die Folgen von übermäßigen und missbräuchlichen Alkoholkonsum zu schaffen. Es geht um einen kompetenten und genussvollen gesellschaftlichen wie individuellen Umgang mit Alkohol.

Das können Sie selbst tun

- ◆ niemanden dazu überreden, Alkohol zu trinken.
- ◆ bewusst genießen und ein Vorbild sein.
- ◆ auch mit alkoholfreien Getränken anstoßen.
- ◆ den Jugendschutz ernst nehmen und einhalten.
- ◆ mindestens 2 alkoholfreie Tage pro Woche einhalten.

Auf www.mehr-vom-leben-jetzt finden Sie alle Informationen wie weniger Alkohol zu einem positiveren Lebensstil führen kann und mit dem Selbsttest finden Sie ganz einfach heraus, wie es um Ihr persönliches Konsumverhalten steht.