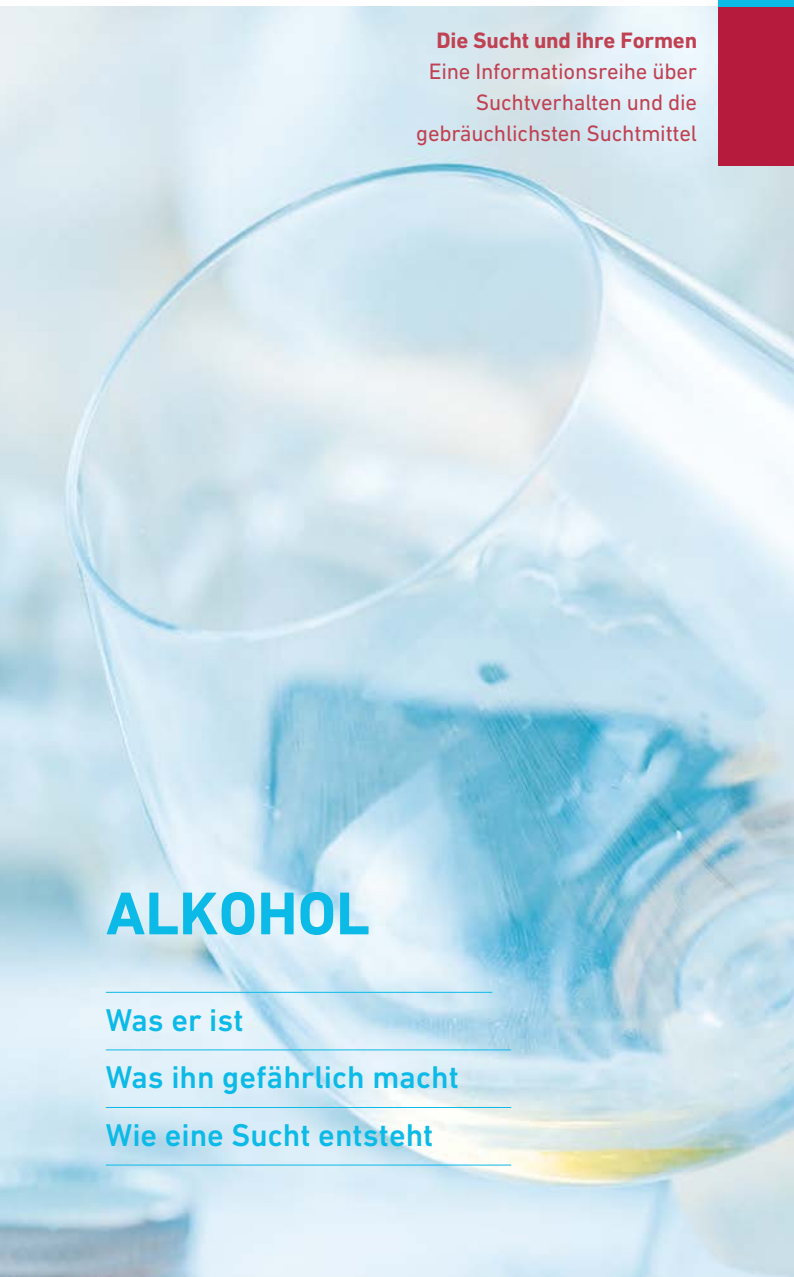
Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e.V.

Die Sucht und ihre Formen
Eine Informationsreihe über
Suchtverhalten und die
gebräuchlichsten Suchtmittel



ALKOHOL

Was er ist

Was ihn gefährlich macht

Wie eine Sucht entsteht

Alkohol ist ...

... eine in Deutschland völlig legale berauschende Substanz, die in zahlreichen Getränken enthalten ist. Trotz des erheblichen Suchtfaktors ist Alkohol als Genussmittel in der Gesellschaft weitgehend akzeptiert.

Geschichte und Herkunft

Schon in sumerischen und altägyptischen Schriften wird Alkohol als kultisches Rauschgetränk, später dann sogar als Arbeitslohn erwähnt. Der aus dem arabischen Wort „al-kuhl" (= „das Feinste") abgeleitete Begriff bezeichnet die auffallende Flüchtigkeit der Substanz. Aus vormittelalterlichen Zeiten sind trotz der Beliebtheit von Wein und Bier kaum Fälle entsprechender Sucht bekannt. Es wird davon ausgegangen, dass die damaligen alkoholhaltigen Getränke insgesamt einen eher geringen Alkoholanteil aufwiesen. Insbesondere durch die im Zuge der Industrialisierung verbesserten Herstellungsmethoden und durch die Verwendung von Kartoffeln als Ausgangsmaterial wurden Spirituosen deutlich günstiger als Bier. Daher kam es ab dem 18. Jahrhundert zu einem drastischen Anstieg des Spirituosenverbrauchs. „Branntweinpest" bezeichnete im 19. Jahrhundert die Alkoholabhängigkeit in den niedrigen Klassen. Von Abstinenzbewegungen wurden ab dem 19. Jahrhundert, insbesondere in protestantisch geprägten Ländern, die Auswirkungen übermäßigen Konsums auf die Bevölkerung thematisiert. Daraufhin versuchten mehrere Staaten mit unterschiedlichen Maßnahmen, die bis zur Prohibition ↗ reichten, Einfluss auf das Trinkverhalten der Bevölkerung zu nehmen. Im islamischen Raum spielt Alkohol aufgrund der religiös geprägten Ächtung nach wie vor kaum eine Rolle.

Der Staat verdient am Alkohol mit. Nur Wein ist von den entsprechenden Steuern ausgenommen, seit die deutsche Winzergemeinschaft in den 1920er Jahren energisch dagegen vorgegangen war.

→ **Prohibition:** Zuerst in den USA im Jahr 1920 eingeführtes Gesetz, das Alkoholkonsum in der Öffentlichkeit landesweit unter schwere Strafe stellte; wurde vor allem aufgrund der Förderung organisierter Kriminalität 1933 wieder abgeschafft

Zahlen & Fakten

Im Durchschnitt werden pro Kopf in Deutschland etwa 115 Liter alkoholhaltige Getränke pro Jahr getrunken. Etwa 2,16 Millionen gelten als abhängig, 1,7 Millionen konsumieren Alkohol missbräuchlich und etwa 8,6 Millionen weisen einen riskanten Alkoholkonsum auf. Dies ist umso alarmierender, als die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Alkohol weltweit als einen der führenden Risikofaktoren für eine frühere Sterblichkeit identifiziert. Bei schwerer Kriminalität (Raubmord, Vergewaltigung, Körperverletzung) sind etwa ein Drittel der Tatverdächtigen alkoholisiert. Die direkten und indirekten Kosten des Alkoholkonsums in Deutschland lassen sich auf rund 57,04 Milliarden Euro beziffern. Seit 1968 ist Alkoholabhängigkeit hierzulande als Krankheit anerkannt.

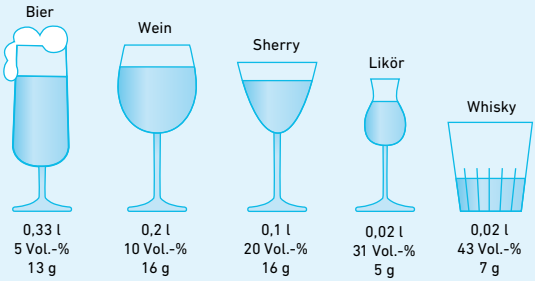
Konsumformen

Weil Alkohol in Deutschland legal ist, gibt es ihn in zahlreichen Darreichungsformen: Ob ganz offensichtlich als Wein, Bier oder Schnaps oder als versteckte Zutat in Pralinen oder Kuchen: Er gehört zum täglichen Leben. Für alkoholabhängige Menschen ist das übrigens ein echtes Problem.

Chemisch gesehen ...

... handelt es sich bei reinem Alkohol um Äthylalkohol, auch Äthanol/Ethanol genannt. Die chemische Summenformel der farblosen, klaren Flüssigkeit lautet C_2H_6O. Sie wird durch die Vergärung von Zucker gewonnen, meist aus zucker- oder stärkereichen Nahrungsmitteln wie Obst, Getreide und Kartoffeln. Der Alkoholgehalt variiert dabei je nach Getränk stark: Bier schlägt je nach Sorte mit ca. 2,5–8,0 Volumenprozent ↗ (Vol.-%) zu Buche, Weiß- und Schaumwein mit 10–13 Vol.-% und Rotwein mit 11,5–15,0 Vol.-%. Alkoholkonzentrationen von 45 Vol.-% und mehr (z.B. Whisky, Obstbrände) erreicht man durch mehrfache Destillation. Der Siedepunkt von Alkohol liegt bei 78,3 °C. Dass regelmäßiger Alkoholkonsum auch dick machen kann, liegt an seinem hohen Kaloriengehalt: Ein Gramm reinen Alkohols enthält mit knapp 7,1 kcal (29,6 kJ) ähnlich viele Kalorien wie reines Fett.

Die Formel zur Berechnung des Reinalkoholgehalts eines Getränks (in Gramm) ist kompliziert. Einfacher ist es, es sich so zu merken:



→ **Volumenprozent:** Anteil an einem gelösten Stoff bezogen auf das Volumen

So wirkt Alkohol

Alkohol gelangt über die Schleimhäute von Mund, Speiseröhre, Magenschleimhaut und Dünndarm ins Gehirn. Dort dockt er an verschiedene spezialisierte Rezeptoren ↗ an. Je nach Dosis kommt es dort zu einer Ausschüttung des Neurotransmitters ↗ Dopamin („Glückshormon“) oder zu einer Behinderung der Nervenzellen. Ist der Magen leer oder das alkoholische Getränk warm, süß oder kohlensäurehaltig, steigt die Blutalkoholkonzentration ↗ schneller an. Leichtere Personen werden schneller betrunken als schwerere und Frauen geraten schneller in den gefährlichen Promille-Bereich ↗, weil sie weniger Wasser im Körper haben als Männer (Alkohol löst sich in Wasser besser). Maximal 10 % des Blutalkohols werden über Urin, Schweiß und Atemluft ausgeschieden, den Rest baut die Leber ab. Pro Stunde sinkt der Blutalkoholgehalt dann (vorausgesetzt, man trinkt nicht weiter) um 0,1–0,2 Promille. Dies ist aber zwischen den Geschlechtern unterschiedlich: Der Abbau von Alkohol dauert im weiblichen Körper länger als bei Männern.

Was passiert wann?

… ab 0,1 Promille ist man meist leicht enthemmt, die Kontaktfreude steigt und man schätzt manchmal Entfernungen falsch ein.

… ab 0,3 Promille sind Sehleistung, Reaktionsvermögen und Kritikfähigkeit beeinträchtigt, während die Risikobereitschaft steigt.

… ab 0,5 Promille verschlechtern sich Sehleistung, Hören sowie die Einschätzung von Geschwindigkeiten weiter und man kann gereizt werden.

… ab 0,8 Promille stellen sich manchmal Euphoriegefühle ein, während Konzentration, Gleichgewicht und Sehfähigkeit stark eingeschränkt sind („Tunnelblick“). Gefährliche Selbstüberschätzung setzt ein.

- **Rezeptor:** Reizempfindlicher Zellbestandteil
- **Neurotransmitter:** Botenstoffe, die Reize von Nervenzellen an andere Nerven- oder Körperzellen weitergeben
- **Blutalkoholkonzentration:** Menge des Alkohols im Blut. Maßeinheit: Promille (‰)
- **Promille:** Alkoholmenge pro 1.000 g (1 Liter) Blut

… bei 1,0–2,0 Promille (Rauschstadium) sind die Störungen von Gleichgewicht, Sehen, Hören und Sprechen unübersehbar, man wird schläfrig und die Kritikfähigkeit ist weitgehend ausgeschaltet.

… ab 2,0 Promille (Betäubungs-, dann Lähmungsstadium) sind alle Sinne höchst beeinträchtigt (sogar die Atmung!), Reflexe gehen verloren, man muss im Normalfall erbrechen und kann ins Koma fallen.

Empfehlungen zum Umgang mit Alkohol:

Am besten für die Gesundheit ist es, keinen Alkohol zu trinken. Wer sich entscheidet, Alkohol zu konsumieren, sollte so wenig wie möglich trinken. Alkoholkonsum zu verringern und am besten zu beenden, bringt körperliche und psychische Vorteile. Zum Beispiel: eine gesündere Leber, weniger Infektionen, weniger Krebsrisiko, weniger Unfallrisiko, weniger Konflikte in sozialen Beziehungen, ein besseres Herz-Kreislauf-System, besserer Schlaf, weniger psychische Erkrankungen.

Der Weg in die Abhängigkeit

Das allabendliche Glas Wein oder Bier zum Essen ist in Deutschland für viele Menschen selbstverständlich. Dabei würde beinahe jeder und jede Erwachsene von sich behaupten, er bzw. sie „habe das im Griff". Hier beginnt jedoch bereits der Weg in die Gewöhnung. Weil bis zum Rausch kein gesellschaftliches Tabu greift, ist der Grat zwischen Genusskonsum und Sucht extrem schmal. Wird dem Körper regelmäßig Alkohol zugeführt, verändern sich die Rezeptoren, die für das Belohnungszentrum im Gehirn zuständig sind.

Um die angenehmen Effekte des Rauschs zu erreichen, benötigt man irgendwann größere Mengen Alkohol. Diesen Vorgang, der ein (allerdings nicht zwingend erforderliches) Merkmal der Abhängigkeit ist, nennt man Toleranzentwicklung ↗.
Eine Alkoholgefährdung liegt vor, wenn die konsumierende Person ihre Trinkmengen steigert, etwa zur Entspannung oder um Abstand von Problemen zu bekommen. Von schädlichem Konsum spricht man, sobald das Trinken körperliche, psychische und / oder psychosoziale ↗ Folgeschäden mit sich bringt (z. B. Aggression, Einsamkeit oder negativ veränderte Beziehungen). Ein Anzeichen für eine Alkoholabhängigkeit kann u. a. sein, wenn der Verzicht Alkohol Entzugserscheinungen verursacht. Getrunken wird dann beinahe nur noch, um diese Symptome zu mildern. In diesem Stadium der Abhängigkeit hat man zumindest zeitweise keine Kontrolle mehr darüber, wann, was und wie viel man trinkt.

Rauschtrinken und Komasaufen

Binge-Drinking (Rauschtrinken) ist ein gefährlicher Trend, bei dem Erwachsene und Jugendliche Anlässe wie Partys, Karneval oder Konzerte nutzen, um sehr betrunken zu werden. Der Begriff „Komasaufen" meint das tatsächliche Trinken bis zur Bewusstlosigkeit.

→ **Toleranzentwicklung:** Verringerte Empfindlichkeit auf eine Substanz durch wiederholten Konsum, bei der die Rezeptoren im Gehirn der Substanz gegenüber unempfindlicher werden.

→ **psychosozial:** Soziale Gegebenheiten des Umfelds (Sprache, Kultur, Gesellschaft), die die Psyche und das Verhalten einer Person beeinflussen.

Risiken und Folgeschäden

Alkohol ist ein Zellgift mit gravierenden Auswirkungen auf den menschlichen Körper und die Psyche: Die veränderte Gehirnfunktion beeinträchtigt Konzentrations- und Reaktionsvermögen sowie Wahrnehmung und Urteilskraft akut. Daraus ergeben sich bereits beim Konsum kleiner Alkoholmengen große Gefahren, beispielsweise im Straßenverkehr und im Alltag – auch für Unbeteiligte.

Das familiäre und soziale Umfeld ist von den möglichen Auswirkungen des Alkoholkonsums (z. B. Aggressivität, Vernachlässigung von Pflichten) mehr oder minder betroffen. Insbesondere Kinder leiden unter trinkenden Eltern. Trennungen sind in Beziehungen mit alkoholabhängigen Partnerinnen und Partnern häufig.

Mindestens genauso schwerwiegend sind die körperlichen Folgeschäden von Alkoholmissbrauch bzw. -abhängigkeit. So zeichnet sich Alkohol für über 200 Erkrankungen mitverantwortlich. Im Jugendalter teilen sich die Zellen schneller und sind deshalb besonders anfällig für Schäden. Im Alter hingegen wird Alkohol langsamer abgebaut und kann dadurch für anders gelagerte Probleme sorgen.

Hier eine Auswahl von direkt alkoholbedingten Erkrankungen bzw. Symptomen:

- In der Schwangerschaft: direkte Schädigung des Ungeborenen schon durch geringe Mengen an Alkohol
- Leberschäden bis hin zu Leberkrebs und Leberzirrhose ↗ – es drohen innere Blutungen und ein Koma durch den Ausfall des Organs (für mindestens die Hälfte der alkoholbedingten Todesfälle sind Lebererkrankungen ursächlich)
- Verschiedene Krebsarten, v. a. Kehlkopf-, Leber-, Darm- und Brustkrebs. Das Risiko steigt je nach Alkoholmenge um das 10- bis 20-fache.
- Chronische Bauchspeicheldrüsenentzündung
- Herzmuskelschädigung mit Herzrhythmusstörungen
- Bluthochdruck und Stoffwechselstörungen
- Impotenz
- Nachlassende Knochendichte – dadurch größeres Risiko von Knochenbrüchen
- Akute Alkoholvergiftung mit der Gefahr von Organversagen, Koma und Einatmen von Erbrochenem
- Bei Entzug: Krampfanfälle und akut lebensbedrohliches Delir (Delirium tremens) ↗
- Unerwünschte Wechselwirkungen mit Medikamenten und Verstärkung von Nebenwirkungen – v. a. bei Antidepressiva, Rheuma-, MS- oder Tuberkulosemedikamenten, aber auch bei einfachen freiverkäuflichen Schmerzmitteln wie Paracetamol (Leberschädigung)
- Stimmungsschwankungen, depressive Verstimmung bis hin zu Suizidgefahr ↗ oder Entwicklung krankhafter Eifersucht („alkoholischer Eifersuchtswahn“)
- Nachlassen aller kognitiven Funktionen (Gedächtnis, Reaktionen etc.)

Achtung: Wird Alkohol gleichzeitig mit anderen Drogen eingenommen, potenziert sich das gesundheitliche Risiko um ein Vielfaches!

→ **Leberzirrhose:** Wucherung des Leber-Bindegewebes mit Verhärtung und Schrumpfung des Organs

→ **Delir/Delirium tremens:** Akute organische Störung mit Bewusstseinstrübung, Halluzinationen, Orientierungslosigkeit und meist heftigem Zittern (aus dem lateinischen „de lira ire“ = „aus dem Gleis geraten“ + „tremor“ = „Zittern“)

→ **Suizid:** Selbsttötung

Abhängigkeit vermeiden und behandeln

Alkoholabhängigkeit ist in Deutschland seit 1968 offiziell als Krankheit anerkannt. Um gar nicht erst in eine Abhängigkeit zu geraten, ist es gut, die psychosozialen Risiko- und Schutzfaktoren einer drohenden Sucht zu kennen. Positiv wirken z. B. ein stabiles soziales Umfeld, eine vielseitige Freizeitgestaltung sowie ein gesunder Umgang mit emotionalen Belastungen. Das Risiko einer Sucht steigt, wenn Alkohol im direkten Umfeld als normal angesehen ist und wenn „zum Ausgleich" bei Stress, Sorgen oder Einsamkeit getrunken wird.

Die gute Nachricht: Die Behandlung einer Alkoholabhängigkeit ist in jedem Stadium sinnvoll und hilfreich.

Die Behandlungskosten tragen die Rentenversicherung bzw. die gesetzliche Krankenkasse. Privatkassen entscheiden im Einzelfall über die Kostenübernahme. Erste Anlaufstelle für einen Entzug ist eine Suchtberatungsstelle bzw. jede suchtmedizinische Ambulanz. Die Hilfe der Beratungsstellen ist in der Regel kostenlos. Zögern Sie auch nicht, Angehörige oder Bekannte direkt anzusprechen und Ihre Hilfe anzubieten, wenn Sie eine Alkoholabhängigkeit vermuten.

Unter www.suchthilfeverzeichnis.de halten wir eine stets aktuelle Liste von Beratungsstellen in Ihrer Umgebung für Sie bereit.

Das sagt das Gesetz

Im öffentlichen Raum sind Kinder und Jugendliche in Deutschland durch das Jugendschutzgesetz teilweise geschützt. Dabei gelten unterschiedliche Altersgrenzen: Schon Jugendliche ab 14 Jahren dürfen in Anwesenheit einer erziehungsberechtigten oder sorgebeauftragten Person Bier, Wein oder Sekt konsumieren. Ab 16 Jahren dürfen Jugendliche niedrigprozentige Getränke selbst kaufen und konsumieren – jedoch keine Alkopops ↗ und Lebensmittel, die hochprozentigen Alkohol enthalten. Erst ab 18 Jahren ist jede Beschränkung aufgehoben. Wer für Minderjährige Alkoholika widerrechtlich besorgt, muss mit einem Bußgeld und evtl. einer Verwarnung rechnen. Im privaten Raum sind die Eltern in der Verantwortung, diese Regelungen durchzusetzen. Die Altersgrenzen in Deutschland sind im internationalen Vergleich äußerst niedrig.

Am Arbeitsplatz gilt kein staatliches Alkoholverbot, jedoch sollten Vorgesetzte im Rahmen ihrer Fürsorgepflicht ein Alkoholverbot vereinbaren. Werden im Betrieb gefahrgeneigte Tätigkeiten ausgeführt (z. B. Umgang mit Gefahrstoffen, Bedienung von Maschinen und/oder Fahrzeugen), ist der oder die Vorgesetzte jedoch gesetzlich dazu verpflichtet, der Gefahr alkoholbedingter Unfälle vorzubeugen.

Die Herstellung von Alkohol ist in Deutschland vorrangig zu gewerblichen Zwecken erlaubt. Privatleuten ist das Destillieren von Branntwein mit Ausnahme sehr geringer Mengen verboten, während man Bier und Wein auch in Privathaushalten brauen bzw. keltern darf. Werbung für Alkohol ist gesetzlich leider kaum beschränkt. So wachsen bereits Kinder mit der Ansicht auf, dass Alkoholtrinken „ganz normal“ sei – das hat zum Teil fatale Folgen.

→ **Alkopops:** Mischungen von hochprozentigem Alkohol und Softdrinks wie Cola oder Limonade

Viele weitere Informationen, Materialien sowie aktuelle Zahlen und Fakten zum Thema Sucht halten wir unter www.dhs.de für Sie bereit!

Kontakt & Information

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)
Westenwall 4, 59065 Hamm
Telefon: +49 2381 9015-0
Fax: +49 2381 9015-30
info@dhs.de
www.dhs.de

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)
bestellung@bioeg.de
www.bioeg.de

BIÖG-Infotelefon zur Suchtvorbeugung
Telefon: +49 221 892031
(Preis entsprechend der Preisliste Ihres Telefonanbieters)

Druck: Dieses Medium wurde umweltbewusst produziert.
Bonifatius GmbH, Karl-Schurz-Straße 26, 33100 Paderborn

Erscheinungsdatum: Mai 2005, Letzte Aktualisierung: März 2026
Auflage: 18. Auflage 2026, 18.35.07.26
Artikel-Nr. 34001002

Dieses Faltblatt wird von der DHS und dem BIÖG kostenlos abgegeben. Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Fotos:
Titel: Andrey Cherkasov – stock.adobe.com
Seite 2: Monstar Studio – stock.adobe.com
Seite 6: Unbekannt – fotolia.com

Herausgeber:

DHS
Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e.V.

Gefördert vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit