



Risiko Sucht – Folge 4 von 6

- suchtschweiz (10.04.2026) <https://www.suchtschweiz.ch/zahlen-und-fakten/>
- pubmed (12.04.2026) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41725337/>

Zum Beispiel Alkohol

Warum Alkohol als Beispiel? Weil der Konsum weit verbreitet ist, weil er sozial akzeptiert ist, und weil die Konsumschäden – gerade wegen der weiten Verbreitung und sozialen Akzeptanz – heute noch oft unterschätzt oder verharmlost werden. Dabei gilt auch hier: Schuldzuweisungen richten nur Schaden an. Verantwortung annehmen ist hingegen immer hilfreich und kann Leben verbessern oder gar retten – das eigene und das anderer.

Alkohol schädigt fast jedes Organ des menschlichen Körpers und auch die Psyche. Häufige alkoholbedingte Krankheiten sind: Krebs, Magenentzündungen, Leberschäden, Hepatitis, Schlaganfälle, Bluthochdruck, Herzinfarkte, Immunschäden, Verletzungen, Nervenkrankheiten, Demenz, Hirnkrankheiten, Depressionen.

Einige weitere Zahlen und Fakten zum Alkoholkonsum in der Schweiz, die illustrieren, um welches Ausmass von Alkoholschäden es geht:

85%	der Bevölkerung ab 15 Jahren in der Schweiz trinken Alkohol
0.2‰	ab diesem Blutalkoholgehalt sind wir bereits leicht beeinträchtigt – Sinne, Konzentration und Reaktion + Risikobereitschaft, Reizbarkeit
1553 = 8.4%	aller Todesfälle der 15- bis 74-jährigen waren 2017 alkoholbedingt
25 + 1'606	Tote + Verletzte alkoholbedingt im Strassenverkehr 2023
11'500	Alkoholvergiftungen pro Jahr werden in Schweizer den Spitälern behandelt, darunter sind auch 10-jährige

Viele Menschen können Alkohol geniessen, ohne in die Nähe von riskantem Konsum (vgl. Folge 3) zu kommen. Einem massvollen Konsum werden teilweise heute noch positive Effekte zugeschrieben, zum Beispiel bei Herz-Kreislaufkrankheiten (vgl. suchtschweiz). Das



wird aber auch bestritten (vgl. pubmed). Wer lieber auf der sicheren Seite ist, sollte davon ausgehen: Jeder Tropfen Alkohol kann Schaden anrichten, und fast jedes Organ des menschlichen Körpers kann betroffen sein. Das heisst: Auch wer sich an Standard-Empfehlungen zum Maximalkonsum hält, kann sich schaden.

Wir alle kommen nicht ohne natürliche Abnützungserscheinungen durchs Leben. Die freiwählbaren Risiken wollen wir deshalb vielleicht ganz ausschliessen. Und wenn wir doch etwas riskieren, sollten wir das Risiko besser kennen, als es uns schönreden. Diese allgemeinen Erwägungen lassen sich gut auf alle Produkte mit Suchtpotenzial (vgl. Folge 2) übertragen.

Im Sinne der Selbstverantwortung und Selbstsorge sollten wir deshalb – von Aperol bis zalando – die persönlichen Risiken kennen und uns informiert für den passenden Umgang damit entscheiden.

Alle Folgen in der Übersicht

- 1** Prinzip Selbstsorge
- 2** Welche Süchte gibt es?
- 3** Konsum von Abstinenz bis Sucht
- 4** Zum Beispiel Alkohol
- 5** Kritische Momente
- 6** Was kann ich tun?