

ZüFAM-Newsletter | September 2017

Vorsicht Risiko! Vorsicht Risiko?

Was ein risikoarmer Umgang ist, lässt sich nicht so einfach sagen. Auch die Grenze risikoarmen Alkoholkonsums ist nicht in Stein gemeisselt. Ein Forschungsteam hat sich mit der Vielfalt an Grenzwerten auseinandergesetzt. Die Frage nach der Risikobereitschaft konnte dabei nicht ausbleiben.

Wie reagieren Sie, wenn Sie von einem Unfall am Berg hören? Oder wenn ein Delta-segler abgestürzt ist? Was denken Sie über Komatrinker oder -säufer?

Und Sie selber: Lieben Sie das Risiko? Wenn ja, wann und wieso? Hängt es davon ab, wie gross es ist? Welchen Nutzen Sie sich vom Tun (oder Lassen) versprechen?

Fragen über Fragen, die wir alle für uns selbst beantworten müssen und unser Handeln entsprechend ausrichten können. Doch wie sieht es aus, wenn man jemand anderem eine Empfehlung abgeben soll oder gar der Allgemeinheit, einer ganzen Gesellschaft oder der Weltgemeinschaft? Da bleibt als erste Reaktion wohl bloss: eine masslose Überforderung! Die Menschen sind so verschieden, sie leben in so unterschiedlichen sozialen Kontexten, sie haben derart vielfältige Wertvorstellungen usw.

Risikoarm ist nicht gleich risikoarm

All dies gilt auch in Bezug auf den Alkoholkonsum – und betrifft ebenso präventive Massnahmen, von der Festlegung eines Standardglases bis zur Definition eines risikoarmen Umgangs. Entsprechend zeigt sich kein einhelliges Bild:

Tatsächlich gibt es nicht in allen Ländern ein definiertes Standardglas als Orientierungshilfe, und die Angaben, wie viel Gramm reinen Alkohols pro Tag noch als risikoarmer Konsum gelten kann, unterscheiden sich beträchtlich. Ein Beispiel für einen eklatanten Unterschied: Während der Grenzwert eines risikoarmen Konsums für Männer in Finnland bei 20 Gramm reinen Alkohols pro Tag angesetzt ist, liegt er in Estland bei der doppelten Menge, also bei 40 Gramm!

So ist man versucht, mit leicht ironischem Unterton zu fragen: Wer schenkt einem nun reinen Wein ein? Liegt vielleicht die UN-Weltgesundheitsorganisation (WHO) richtig? Sie definiert ein Standardglas mit 10 Gramm reinen Alkohols und empfiehlt sowohl Frauen als auch Männern, nicht mehr als zwei Standardgläser pro Tag zu trinken. Auch einige Länder machen zwischen der Empfehlung der Höchstmenge für Frauen und Männer keinen Unterschied.

Unfreiwilliges vs. freiwilliges Risiko

Angesichts dieser Sachlage ist das Forschungsteam, das sich auf die Suche nach neuen, wissenschaftlich fundierten Grenzwerten gemacht hat, nicht zu beneiden. Letztlich kommt es nicht um die Frage herum, wie viel Risiko gemeinhin als akzeptabel eingestuft wird. Und da stellen die Forscher/-innen fest, dass es einen riesigen Unterschied zwischen sogenannten unfreiwilligen und freiwilligen Risiken gibt. Bei unfreiwilligen Risiken wird die Wahrscheinlichkeit, dass eine von einer Million Personen stirbt, in Kauf genommen. Dies gilt beispielsweise für die Qualität des Trinkwassers. Bei freiwilligen Risiken – wozu Alkohol- und Tabakkonsum gezählt werden – liegt die Hemmschwelle deutlich tiefer bzw. die Toleranzschwelle wesentlich höher. Da erscheint es als akzeptabel, wenn eine von tausend Personen an den Folgen stirbt. Dieser Umstand diente dem Forschungsteam als Ansatzpunkt bei seinem Vorhaben.

Unter Annahme einer Risikoakzeptanz von 1:1000 kommen die Forscher/-innen beim Vergleich zahlreicher Länder zum Schluss, dass die Grenze des risikoarmen Alkoholkonsums für Frauen bei 8 bis 10 Gramm und für Männer bei 15 bis 20 Gramm reinen Alkohols pro Tag liegen müsste. Das ernüchternde Fazit lautet folgerichtig: In den meisten Ländern müssten die propagierten Grenzwerte – teils deutlich – nach unten korrigiert werden.

Wollte man übrigens ein Risiko von 1:100 für eine verfrühte alkoholbedingte Sterblichkeit eingehen, würden die Grenzwerte nicht einmal so viel höher liegen: bei 11 bis 19 Gramm für Frauen und 17 bis 34 Gramm für Männer.

Die Erkenntnis, dass es hier nicht bloss um ein Problem einiger weniger Länder geht, muss sich durchsetzen. Handeln ist angesagt – es sei denn, man ziehe es vor, das Risiko zu erhöhen statt die Grenzwerte zu senken.

Zürich, September 2017 / Das ZüFAM-Team

Quellen

Drugcom.de: Wie viel Alkohol kann als risikoarm bezeichnet werden? (19.5.2017)

<https://www.drugcom.de/?id=aktuelles&idx=1114>

Kalinowski Agnieszka und Humphrey Keith: Governmental standard drink definitions and low-risk alcohol consumption guidelines in 37 countries (Addiction Data Notes SSA, doi:10.1111/add.13341).

Shield Kevin D., Gmel Gerrit, Gmel Gerhard, Mäkelä Pia, Probst Charlotte, Room Robin und Rehm Jürgen: Life-time risk of mortality due to different levels of alcohol consumption in seven European countries: implications for low-risk drinking guidelines (Addiction Research Report SSA, doi:10.1111/add.13827).

Z Ü F A M

Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs
Langstrasse 229, Postfach, CH-8031 Zürich, Telefon 044 271 87 23, Fax 044 271 85 74
info@zuefam.ch, www.zuefam.ch