

Als Fachorganisation für Alkohol- und Suchtfragen setzt sich das Blaue Kreuz dafür ein, Alkoholprobleme zu verhindern und im Falle von Alkoholproblemen die Betroffenen und ihren nahestehende Personen zu unterstützen. Dies erfolgt über Angebote in der Prävention, Beratung und Integration.

Im Wissen um das Leid, das Alkoholkonsum verursacht, informiert das Blaue Kreuz und sensibilisiert dadurch für einen bewussten Umgang mit Alkohol.

## 1. EMPFEHLUNGEN

### 1 Das gesündeste Leben ist alkoholfrei und es gibt immer mehr alkoholfreie Getränke.

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass keine Menge Alkohol gesund oder gesundheitsförderlich ist. Auch ist keine Schwelle bekannt, unter welcher der Alkoholkonsum unbedenklich wäre. Und das gesunde oder lebensverlängernde tägliche Glas Wein existiert nicht. Im Gegenteil: Schon kleine Mengen Alkohol sind schädlich und können Krankheiten auslösen.

### 2 Weniger Alkohol trinken ist immer besser.

Je mehr Alkohol man trinkt, desto eher wird man krank. Weniger trinken reduziert das Risiko für Krankheiten, Unfälle, Gewalt und vorzeitigen Tod.

### 3 Wenn du Alkohol trinkst, trinke langsam | trinke auch viel Wasser oder andere alkoholfreie Getränke | iss vor und während des Trinkens | lege mehrere trinkfreie Tage pro Woche ein | kontrolliere deine Trinkmenge | setze dir eine tiefere Trinkmenge als Ziel.

Es gibt Trinkweisen, die für den Körper weniger schädlich sind als andere. Sie schützen aber nicht vor den Auswirkungen des Alkohols wie zum Beispiel Sinneseinschränkungen.

### 4 Trinke keinen Alkohol, wenn du schwanger bist oder stillst, oder wenn du in der Adoleszenz bist.

Es gibt Lebensumstände und Lebensphasen, in denen der Alkoholkonsum gefährlich ist.

### 5 Trinke keinen Alkohol beim Fahrzeugfahren | beim Benutzen von Maschinen und Werkzeug | beim Verrichten von anstrengenden oder gefährlichen körperlichen Tätigkeiten | beim Sport und danach | bei der Einnahme von Drogen und Medikamenten | in der Verantwortung für die Sicherheit anderer | bei wichtigen Entscheiden | bei Hitzegefühlen.

Alkohol beeinträchtigt die Wahrnehmung, führt zu Überschätzungen und langsameren Reaktionen.

### 6 Wenn du trinkst, trinke in deiner Umgebung achtsam.

Erwachsene sind Vorbilder vor allem für Kinder und Jugendliche. Dies gilt auch beim Alkoholkonsum. Deshalb ist es wichtig, die Auswirkungen des Alkoholkonsums zu kennen und zu verstehen sowie entsprechend zu handeln, damit die Gesundheit und das Wohlbefinden aller geschützt sind.

## 2. WARUM NEUE EMPFEHLUNGEN?

Bisher hat sich das Blaue Kreuz an den Orientierungshilfen zum Alkoholkonsum der Eidgenössischen Kommission für Alkoholfragen orientiert.<sup>1</sup> Diese basierten auf risikoarmen Trinkmengen für Frauen und Männer, wie sie die Weltgesundheitsorganisation WHO vor 2023 propagierte. Bereits im Jahr 2016 hatte Stockwell mit Kolleginnen und Kollegen herausgefunden, dass die damalige Annahme, dass moderater Alkoholkonsum gesundheitsförderlich sei, falsch war.<sup>2</sup> Frühere Studien teilten Menschen, die wegen ihrer Krankheit, z.B. Alkoholkrankheit, nicht mehr tranken (sick quitter), den Nichttrinkenden zu, so dass die Gruppe der Nicht-Trinkenden kränker war als jene mit einem moderaten Alkoholkonsum. Neuere Methoden (mendelian randomisation) verhindern diese Fehler und zeigen klar positive Zusammenhänge von Alkoholkonsum und Krankheitsrisiko.<sup>3</sup>

In der Folge hat die WHO ihre Empfehlungen zurückgezogen und im Januar 2023 die Öffentlichkeit informiert: Beim Alkoholkonsum gibt es keine gesundheitlich unbedenkliche Menge.<sup>4</sup>

Daraufhin haben Kanada<sup>5</sup> und verschiedene Organisationen<sup>6,7</sup>, ihre Empfehlungen für den Alkoholkonsum angepasst. Das Blaue Kreuz erwartet, dass weitere Organisationen und Länder nachziehen und passt nun die eigenen Empfehlungen dem derzeitigen wissenschaftlichen Erkenntnisstand an.

## 3. FÜR WEN SIND DIE EMPFEHLUNGEN?

Die Empfehlungen richten sich an alle, ausser an Menschen mit einer Alkoholabhängigkeit. Denn Menschen mit einer Alkoholabhängigkeit benötigen eine persönliche Beratung und eine medizinische Therapie.

## 4. WIE KONSUMIERT DIE SCHWEIZ ALKOHOL?

Europa hat von allen Kontinenten den höchsten Alkoholkonsum.

Die Gesundheitsbefragung 2022<sup>8</sup> zeigt folgendes Bild des Alkoholkonsums in der Schweiz:

- Rund 3 % der Frauen und 4 % der Männer im Alter über 15 Jahren trinken regelmässig zu viel Alkohol (chronisch risikoreicher Konsum), das sind 630'000 Menschen.
- In der Adoleszenz (15–24 Jahren) ist das Rauschtrinken (binge drinking) am höchsten (26 % ein-mal pro Monat, 7 % einmal pro Woche). Das sind 234'000 respektive 60'000 Jugendliche und junge Erwachsene. Mit zunehmendem Alter nimmt das Rauschtrinken ab.
- Über alle Altersgruppen hinweg betrinken sich mehr Männer als Frauen.
- Menschen betrinken sich (einmal im Monat) heute (2022) mehr als früher (2007).
- Der Anteil der regelmässig Alkoholkonsumierenden nimmt mit dem Alter zu.
- In der Bevölkerung nimmt der tägliche Alkoholkonsum seit 1992 ab. Nur Frauen trinken seit 1992 häufiger unter Woche. Ihr ein- bis sechsmaliges Alkoholtrinken pro Woche nimmt zu, während ihr täglicher Alkoholkonsum auch zurückgeht.
- 17 % der Bevölkerung trinken gar keinen Alkohol (1,5 Mio. Personen) und 10 % haben nie Alkohol getrunken (900'000 Pers.). Frauen sind häufiger abstinent (21 %) als Männer (13 %).

<sup>1</sup>Eigenössische Kommission für Alkoholfragen 2018

<sup>2</sup>Stockwell et al. 2016

<sup>3</sup>Holmes und Dale et al 2014

<sup>4</sup>WHO 2023

<sup>5</sup>Government of Canada 2023

<sup>6</sup>DHS 2024

<sup>7</sup>DGE 2024

<sup>8</sup>BFS 2024

## 5. WAS SCHADET?

Der Alkohol im Gehirn vermindert Sinneswahrnehmungen, verursacht im Körper Schäden und erhöht die Krankheitsrisiken. Es ist also nicht die trinkende Person und nicht das Getränk als Ganzes, sondern nur der Alkohol im Getränk, der schadet.

## 6. WIE BERECHNE ICH ALKOHOL IM MENSCHEN?

Der Alkohol in Getränken ist das Ethanol. Dieses Ethanol kommt in verschiedenen Mengen in Most, Bier, Wein, Spirituosen und allen anderen alkoholischen Getränken vor. Alkohol wird als Anteil am Volumen in Volumenprozent, kurz Vol. %, gemessen. Entscheidend für seine Wirkung im Körper ist die Menge reinen Alkohols, die jemand zu sich nimmt. Das kann berechnet werden: Zum Beispiel enthalten 1 Glas Bier von 0,3 Liter bei 5 Vol. % Alkohol 12 Gramm reines Ethanol (die vereinfachte Formel lautet:  $1 \times 0,3 \times 5 \times 0,8 \times 10$ ), und 1 Glas Wein von 0,2 Liter bei 13 Vol. % Alkohol 20,8 Gramm reines Ethanol (Formel  $1 \times 0,2 \times 13 \times 0,8 \times 10$ ).

Für die kurzfristigen Auswirkungen sind die Mengen reinen Alkohols sowie das Alter, das Geschlecht, die Grösse und das Gewicht der trinkenden Person ausschlaggebend. Frauen haben bei gleicher Grösse und gleichem Gewicht weniger Flüssigkeit, sprich weniger Blut. Bei gleichem Alkoholkonsum haben sie deshalb einen höheren Alkoholanteil im Blut und sind schneller betrunken als Männer. Ähnliches gilt für ältere Menschen. Zur Berechnung siehe Promillerechner – Blaues Kreuz Schweiz.

## 7. WAS MACHT DER ALKOHOL?

Der Alkohol hat kurzfristige Auswirkungen auf die trinkende Person. Alkohol enthemmt und kann die Aggressivität steigern, Alkoholtrinkende überschätzen sich und ihre Umgebung. Ausserdem schränkt er diverse Funktionen wie das Gleichgewicht ein, weshalb Alkoholtrinkende torkeln, er verlangsamt die Reaktion, schränkt das Sichtfeld und die Klarheit beim Sehen ein (verschwommen, in Bewegung, doppelt). Die Einschränkungen beginnen ab 0,2 Promille. Die Strafbarkeit im Strassenverkehr gilt ab 0,5 Promille.

## 8. ALKOHOLABBAU<sup>9</sup>

Der Körper nimmt Alkohol leicht und rasch auf, aber baut ihn geradlinig ab und zwar langsamer, als viele Menschen dies denken, nämlich 0,1 bis 0,15 Promille in einer Stunde. Der Alkoholabbau ist von Mensch zu Mensch verschieden. Der Abbau kann nicht beschleunigt werden.

---

<sup>9</sup>Lindenmeyer 2022: 54

## 9. WAS SIND DIE GESUNDHEITLICHEN UND SOZIALEN SCHÄDEN?

Der Alkoholkonsum und die damit verbundenen Sinneseinschränkungen erhöhen verschiedene Risiken für die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden sowie das Zusammenleben mit anderen. Langfristiger übermässiger Alkoholkonsum kann zu über hundert auch schwerwiegenden Krankheiten, zu Unfällen, sozialen Schäden und vorzeitigem Tod führen.

Mögliche Auswirkungen sind zum Beispiel: <sup>10,11</sup>

- sieben Krebserkrankungen, darunter Brustkrebs, Leberkrebs und Darmkrebs
- Leberschäden, zum Beispiel Zerstörung des Lebergewebes (Leberzirrhose)
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen, zum Beispiel Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall
- angeborene Krankheiten (FASD, FAS, p-FAS, ARND): langsame Entwicklungen, Entwicklungsrückstand, verminderte Intelligenz sowie veränderte Gesichtsformen (kleiner Kopf, schmale Oberlippe, kleine Nase, breiter Abstand zwischen den Augen)
- neurologische Störungen zum Beispiel des Gehirns, wie Gedächtnisverlust und Demenz
- psychische Probleme, zum Beispiel Depressionen und Angststörungen
- Schlafstörungen
- Verkehrsunfälle, Stürze, Selbstverletzungen und andere Unfälle
- Probleme am Arbeitsplatz und in Beziehungen
- Gewalt, im öffentlichen Raum und häusliche Gewalt (an Kindern, in der Partnerschaft und sexuelle Gewalt)
- ungewollter Sex und ungewollte Schwangerschaften.

In der Schweiz

- sterben jährlich rund 1600 Menschen an alkoholbedingten Krankheiten <sup>12</sup>
- sind ungefähr 250'000 Erwachsene alkoholabhängig <sup>13</sup>
- werden pro Jahr etwa 1700 Kinder mit einer in der Schwangerschaft ausgelösten Alkoholkrankheit geboren (FAS, FASD) <sup>14</sup>
- wachsen um die 100'000 Kinder mit mindestens einem alkoholabhängigen Elternteil auf. <sup>15</sup>

## 10. ZUSATZINFORMATIONEN ZU DEN EINZELNEN EMPFEHLUNGEN

### 10.1 Ein alkoholfreies Leben ist am gesündesten

Es gibt keine Schwelle für einen sicheren und unproblematischen Alkoholkonsum. Selbst geringe Mengen bergen Risiken, wie sie oben genannt sind. Vor allem sind keine gesundheitsförderlichen Effekte des Alkohols bekannt. Entgegen der bisher vorherrschenden Meinung gibt es das gesunde Glas Wein nicht. <sup>16</sup> Deswegen kann der Alkoholkonsum nicht empfohlen werden. Im Gegenteil: Am gesündesten ist es, keinen Alkohol zu trinken.

<sup>10</sup> DGE 2024

<sup>11</sup> BAG 2024

<sup>12</sup> BAG <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/gesund-leben/sucht-und-gesundheit/alkohol.html>

<sup>13</sup> BAG <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/gesund-leben/sucht-und-gesundheit/alkohol.html>

<sup>14</sup> Guillaume Maitre <https://www.paediatricschweiz.ch/fetales-alkoholsyndrom/>

<sup>15</sup> <https://www.suchtschweiz.ch/praeventionsabteilung/praevention-kinder/>

<sup>16</sup> WHO 2023

## 10.2 Weniger Alkohol trinken ist besser

Es gibt eine lineare Abhängigkeit zwischen Alkoholmenge und Krankheitsrisiko. Anstatt wie bisher Trinkmengen anzugeben, verzichten immer mehr Organisationen auf solche und empfehlen eine Alkoholreduktion.<sup>17</sup>

## 10.3 Langsam trinken ist besser

Wer langsam trinkt, verzögert die Alkoholaufnahme ins Blut, so dass der Alkoholabbau schon während des Alkoholkonsums beginnt.<sup>18</sup> Eine geringere Alkoholmenge entlastet zudem die Leber.

## 10.4 Paralleles Trinken alkoholfreier Getränke

Wer zum Alkohol Wasser oder andere nicht-alkoholische Getränke zu sich nimmt, verzögert die Alkoholaufnahme ins Blut und entlastet die Leber.<sup>19</sup> Doch Vorsicht: Kohlensäurehaltige Getränke beschleunigen die Alkoholaufnahme im Körper. Zudem löschen die alkoholfreien Getränke den Durst und verringern damit das Bedürfnis nach mehr (alkoholischer) Flüssigkeit.

## 10.5 Essen und Trinken

Wer Alkohol trinkt und dazu isst, verzögert die Alkoholaufnahme ins Blut und entlastet die Leber.<sup>20</sup>

## 10.6 Mehrere trinkfreie Tage

Die trinkfreien Tage dienen zur Regeneration des Körpers, der Organe und besonders der Leber.<sup>21</sup>

## 10.7 Trinkkontrolle

Meistens wird die getrunkene Alkoholmenge unterschätzt. Wer sich nicht sicher ist, kann für ein realistisches Bild des tatsächlichen Alkoholkonsums ein Trink-/Alkoholtagebuch führen.<sup>22</sup>

## 10.8 Trinkziele

Wer sich Ziele setzt, kann seinen Alkoholkonsum besser kontrollieren. Anhand des Alkoholtagebuchs (siehe oben) kann die Menge überprüft und die Ziele nach unten angepasst werden.<sup>23</sup>

Wer die selbstgesteckten realistischen Ziele nicht erreichen kann, könnte bereits die Kontrolle über den Alkoholkonsum verloren haben und alkoholabhängig sein. Suchtberatungsstellen wie zum Beispiel jene des Blauen Kreuzes leisten in diesem Fall Unterstützung.

---

<sup>17</sup> <https://www.aktionswoche-alkohol.de/die-aktionswoche/>

<sup>18</sup> Canadian Government 2023

<sup>19</sup> Canadian Government 2023

<sup>20</sup> Canadian Government 2023

<sup>21</sup> Canadian Government 2023

<sup>22</sup> Canadian Government 2023

<sup>23</sup> Canadian Government 2023

## 10.9 Kein Alkohol während der Schwangerschaft

Alkohol gelangt über das Blut der Mutter in die Plazenta und damit zum Ungeborenen (Embryo oder Fötus). Eine sichere Menge des Alkoholkonsums für das Ungeborene ist nicht bekannt. Hingegen ist bekannt, dass Alkoholkonsum das Risiko einer Fehlgeburt erhöht und Krankheiten auslösen kann, zum Beispiel das Fetale Alkohol Syndrom (FAS) und die Fetale Alkoholspektrumstörungen (FASD). Säuglinge können kleinwüchsig und untergewichtig sein, haben auseinanderstehende Augen, eine kleine Nase und einen kleinen Kopf, ihre Entwicklung ist verlangsamt und ihre Aufmerksamkeit gestört.<sup>24</sup> Alkohol und Schwangerschaft vertragen sich nicht.<sup>25,26</sup>

## 10.10 Kein Alkohol während des Stillens

Analog zur Schwangerschaft gelangt der Alkohol beim Stillen über die Muttermilch zum Neugeborenen oder Kleinkind. So kann Alkohol deren Entwicklung stören. Alkohol und Stillen vertragen sich nicht.<sup>27</sup>

## 10.11 Kein Alkohol in der Adoleszenz

Bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen ist die Gehirnentwicklung noch nicht abgeschlossen. In der Adoleszenz wird das Gehirn umgebaut. Alkohol kann diesen Umbau beeinflussen und das Gehirn schädigen. Je früher Kinder und Jugendliche mit dem Alkoholkonsum beginnen, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie alkoholabhängig werden.<sup>28</sup>

## 10.12 Kein Alkohol am Steuer<sup>29</sup>

Obwohl ein Fahrverbot erst ab 0,5 Promille Alkohol im Blut gilt, ist die Fahrtüchtigkeit bereits ab 0,3 Promille stark eingeschränkt. Alkohol wirkt zwar unterschiedlich auf Menschen, aber vermindert bei allen die Wahrnehmung. Wegen dieser verringerten Wahrnehmung und der eigenen Überschätzung ist es schwer, selbst zu beurteilen, wie viel Alkoholpromille jemand im Blut hat. Ausserdem wird mehr Alkohol und rascher aufgenommen, als die meisten den Eindruck haben. Deswegen sollte gänzlich auf den Alkoholkonsum vor und während des Fahrens im Strassenverkehr verzichtet werden.

## 10.13 Kein Alkohol bei der Benutzung von Maschinen und Werkzeugen<sup>30</sup>

Alkohol schränkt die Aufmerksamkeit, Wahrnehmung (Blickfeld, Zeitverzögerung) und Reaktionsfähigkeit massiv ein. Dies schon ab 0,3 Promille Alkohol im Blut. Dadurch kann es zu falschem Handeln mit Maschinen und zu späten Reaktionen kommen. Die Wahrscheinlichkeit von Unfällen steigt und Verletzungen von anderen sowie Selbstverletzungen können die Folge sein. Wie beim Autofahren sollte bei Maschinen- und Werkzeugarbeit kein Alkohol getrunken werden.

---

<sup>24</sup> BGM 2017: 4 - 11

<sup>25</sup> BAG 2024: Faktenblatt Schwangerschaft

<sup>26</sup> DGE 2024: 5

<sup>27</sup> DGE 2024: 5

<sup>28</sup> DGE 2024: 5

<sup>29</sup> NLC 2024

<sup>30</sup> NLC 2024

### 10.14 Kein Alkohol bei körperlicher Anstrengung<sup>31</sup>

Wer sich körperlich anstrengt, schwitzt und benötigt Flüssigkeit als Ausgleich. Alkohol entzieht dem Körper hingegen Wasser (Harndrang). Zu wenig Wasser im Körper (Dehydrierung) kann zu Ohnmacht führen und sogar lebensbedrohlich sein. Bei körperlicher Anstrengung sollte kein Alkohol getrunken werden.

### 10.15 Kein Alkohol während und nach dem Sport<sup>32</sup>

Sport fordert den Körper, weshalb das Gleiche gilt wie bei körperlicher Anstrengung. Auch beim Sport muss die Dehydrierung vermieden werden. Alkohol entzieht Flüssigkeit, anstatt diese hinzuzuführen. Zudem kann Alkohol langerarbeitete Trainingserfolge im Nu zunichtemachen. Spitzensportlerinnen und Spitzensportler verzichten während der Sportsaison meist auf Alkohol. Alkohol und Sport vertragen sich nicht.

### 10.16 Kein Alkohol während zusätzlicher Drogen- und Medikamenteneinnahme<sup>33</sup>

Alkohol beeinflusst den Stoffwechsel und kann die Wirkung von anderen Drogen und Medikamenten aussetzen, mildern, verstärken oder ins Gegenteil verkehren (adverse events). So kann der Alkohol nicht nur die Medikamententherapie verunmöglichen, sondern in Reaktion sogar schädigende oder lebensbedrohliche Folgen haben. Alkohol, andere Drogen und Medikamente vertragen sich nicht.

### 10.17 Kein Alkohol während Verantwortung für die Sicherheit von anderen<sup>34</sup>

Alkohol schränkt die Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und Reaktionsfähigkeit ein. Dadurch können gefährliche Situationen entstehen, zum Beispiel beim Betreuen von Kleinkindern und Kindern. Verantwortung für die Sicherheit anderer und Alkohol vertragen sich nicht.

### 10.18 Kein Alkohol vor wichtigen Entscheiden<sup>35</sup>

Alkohol schränkt die Aufmerksamkeit und Wahrnehmung ein, senkt Hemmschwellen und macht übermütig. Damit ist die Entscheidungsfindung beeinträchtigt. Bei einer wichtigen Entscheidung wird Wichtiges nicht einbezogen oder Unwichtiges als wichtig wahrgenommen.

### 10.19 Achtsamkeit für andere

Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen schadet Alkohol besonders (verletzliche oder vulnerable Gruppen), solange ihr Gehirn ausreift. Sie sollten deshalb keinen Alkohol trinken (siehe oben). Erwachsene haben ihnen gegenüber eine Vorbildfunktion, auch beim Alkoholkonsum. Eltern, Erziehungsberechtigte und erwachsene Freunde tun gut daran, als Vorbild voranzugehen und alkoholfreie Umgebungen zu fördern.

---

<sup>31</sup> NLC 2024

<sup>32</sup> NLC 2024

<sup>33</sup> NLC 2024

<sup>34</sup> NLC 2024

<sup>35</sup> NLC 2024

## 11. QUELLEN UND LITERATUR

- Bundesamt für Gesundheit BAG 2024: Definition Problematischer Alkoholkonsum, <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/gesund-leben/sucht-und-gesund-heit/alkohol/problem-konsum.html#:~:text=Rund%2014.7%20%25%20der%20Schweizerinnen%20und,einmal%20im%20Monat%20episodisch%20risikoreich>, abgerufen 24.8.2024.
- Bundesamt für Statistik BFS 2024: Schweizerische Gesundheitsbefragung: Alkoholkonsum in der Schweiz von 1992 bis 2022. Bern, 3. September 2024, <https://www.bfs.admin.ch/news/de/2024-0167>, abgerufen 17.9.2024.
- Bundesgesundheitsministerium BGM 2017: Die Fetale Alkoholspektrumstörung. Die wichtigsten Fra- gen der sozialrechtlichen Praxis. [https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5\\_Publikationen/Drogen\\_und\\_Sucht/Broschueren/FASD\\_SozR-Fragen.pdf](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Drogen_und_Sucht/Broschueren/FASD_SozR-Fragen.pdf), abgerufen 24.8.2024.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung DGE 2024: Alkohol - Zufuhr in Deutschland, gesundheitliche sowie soziale Folgen und Ableitung von Handlungsempfehlungen. <https://www.dge.de/wissenschaft/stellungnahmen-und-fachinformationen/positionen/alkohol/>, abgerufen 24.8.2024.
- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. DHS 2024: Alkohol und Gesundheit: Empfehlungen für ei-nen risikoarmen Konsum. <https://www.dhs.de/service/aktuelles/meldung/neue-dhs-empfehlungen-zum-umgang-mit-alkohol>, abgerufen 24.8.2024.
- Eidgenössische Kommission für Alkoholfragen EKAL 2018: Orientierungshilfe zum Alkoholkonsum – 2018. <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/das-bag/organisation/ausserparlamentarische-kommissionen/eidgenoessische-kommission-sucht-praevention-ncd-eksn/ehemalige-apk-suchtbereich/stellungnahmen-publikationen-ekal.html>, abgerufen 24.10.2024.
- Government of Canada 2024: Canadian Alcohol Guidelines. <https://www.ccsa.ca/canadas-guidance-alcohol-and-health#:~:text=The%20guidance%20also%20recommends%20that,drinking%20alcohol%2C%20less%20is%20better>, abgerufen 24.8.2024.
- Holmes M V, Dale C E, Zuccolo L, Silverwood R J, Guo Y, Ye Z et al. 2014: Association between alcohol and cardio-vascular disease: Mendelian randomisation analysis based on individual participant data BMJ 2014; 349 :g4164 doi:10.1136/bmj.g4164, <https://www.bmj.com/content/349/bmj.g4164>, abgerufen 24.8.2024.
- Lindenmeyer, Johannes 2022: Lieber Schlau als blau. Weinheim: Psychologische Verlags Union.
- Nunavut Liquor Commission NLC 2024: When zero is the limit, <https://www.responsiblenunavut.ca/en/facts/know-your-limits/when-zero-safest>, abgerufen 24.8.2024.
- Obsan Schweizerisches Gesundheitsobservatorium 2024: Schweizer Monitoring-System Sucht und nichtübertragbare Krankheiten MonAM, <https://ind.obsan.admin.ch/indicator/monam/alkoholkonsum-alter-15>, abgerufen 24.8.2024.
- Stockwell T, Zhao J, Panwar S, Roemer A, Naimi T, Chikritzhs T. 2016: Do „Moderate“ Drinkers Have Reduced Mortality Risk? A Systematic Review and Meta-Analysis of Alcohol Consumption and All-Cause Mortality. J Stud Alcohol Drugs. 2016 Mar;77(2):185-98. doi: 10.15288/jsad.2016.77.185. PMID: 26997174; PMCID: PMC4803651, <https://www.jsad.com/doi/10.15288/jsad.2016.77.185>, abgerufen 24.8.2024.
- Weltgesundheitsorganisation WHO 2024: Global status report on alcohol and health. 11h00\_25 Jun\_24024\_Global status report on alcohol and health and treatment of substance use disorders (who.int), abgerufen 24.8.2024.
- Weltgesundheitsorganisation WHO 2023: Beim Alkoholkonsum gibt es keine gesund-heitlich unbe-denklliche Menge, 4. Januar 2023, <https://www.who.int/europe/de/news/item/28-12-2022-no-level-of-alcohol-consumption-is-safe-for-our-health>, abgerufen 24.8.2024.