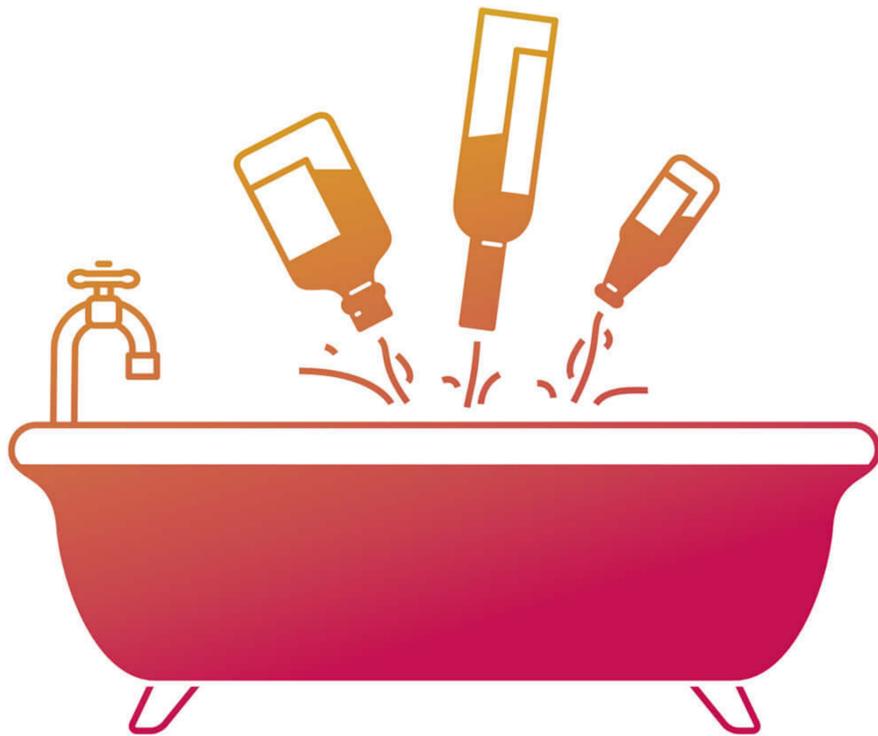


EIN GLÄSCHEN IN EHREN?

Ein Wein zum Essen, ein Bier in geselliger Runde – wer mag dazu schon „Nein“ sagen? Für die meisten Deutschen gehört Alkohol zum Alltag. Was viele nicht wissen: Alkohol ist bereits in kleinen Mengen gesundheitsschädlich. Mit jedem Schluck erhöhen Sie Ihr Risiko, krank zu werden.



„Jeder Deutsche trinkt im Jahr durchschnittlich eine Badewanne voll alkoholischer Getränke.“

DHS, Jahrbuch Sucht, 2013



ALKOHOL SCHADET DER GESUNDHEIT

Alkohol verursacht ca. 200 Krankheiten, darunter auch Krebs. Jeder Alkoholarausch zerstört Millionen von Gehirnzellen. Je weniger und je seltener Sie Alkohol trinken, desto besser für Ihre Gesundheit. Für Kinder und Jugendliche ist Alkohol besonders gefährlich. Deshalb sollten sie komplett auf Alkohol verzichten.

ALKOHOL? WENIGER IST BESSER!

Alkoholkonsum ist immer riskant.

Deshalb sollte möglichst wenig oder gar kein Alkohol getrunken werden.

Das Krankheitsrisiko ist für gesunde Erwachsene nachweislich erhöht

- für Frauen, wenn sie täglich mehr als 12 g reinen Alkohol trinken
- für Männer, wenn sie täglich mehr als 24 g reinen Alkohol trinken

An wenigstens zwei bis drei Tagen pro Woche sollte ganz auf Alkohol verzichtet werden.

Diese Gläser enthalten ca.
10 Gramm Alkohol:



ALKOHOLGEHALT ALKOHOLISCHER GETRÄNKE

BIER (ca. 4,8 Vol.-%)		WEIN/SEKT (ca. 11 Vol.-%)		SPIRITUOSEN (ca. 33 Vol.-%)	
0,2l	8 g	0,1l	9 g	2 cl	5 g
0,3l	12 g	0,2l	18 g	4 cl	10 g
0,5l	19 g	1/4l	22 g		

ALKOHOL SCHAFFT PROBLEME

Alkohol verändert das Verhalten.

Angetrunkene und Betrunkene schätzen Risiken falsch ein. Bei der Arbeit, in der Freizeit oder im Straßenverkehr kommt es durch Alkohol täglich zu schweren Unfällen.

Alkohol verändert die eigenen Gefühle.

Viele Menschen trinken, um lockerer zu werden oder um Stress abzubauen. Doch Alkohol verschärft die Probleme, die er lösen soll.



TRINKEN SIE KEINEN ALKOHOL ...

- ✗ bei der Arbeit
- ✗ im Straßenverkehr
- ✗ beim Sport
- ✗ in der Schwangerschaft
- ✗ während der Stillzeit
- ✗ in Gegenwart von Kindern und Jugendlichen
- ✗ wenn Sie früher alkoholabhängig waren
- ✗ wenn Sie Medikamente einnehmen
- ✗ als Mittel gegen Stress, Sorgen, Probleme oder Langeweile
- ✗ um besser einschlafen zu können
- ✗ bei besonderen Erkrankungen

SCHWEIGEN HILFT KEINEM

Suchen Sie das persönliche Gespräch, wenn Sie vermuten, dass Freunde, Verwandte oder Kollegen zu viel oder zu häufig trinken. Schweigen und versteckte Vorwürfe helfen niemandem.

Sprechen Sie offen über Ihre Befürchtungen. Wenden Sie sich an Fachleute, wenn Sie sich mit der Situation überfordert fühlen.



ALKOHOL MACHT ABHÄNGIG

Viele Menschen trinken regelmäßig Alkohol und rutschen dabei schleichend in die Sucht. Wie ist das, wenn Sie für einige Wochen keinen Alkohol trinken? Kreisen Ihre Gedanken häufig um das nächste Glas? Fühlen Sie sich unruhig, zittern Ihre Hände oder schwitzen Sie vermehrt? – Wenn Sie solche Beschwerden bemerken, lassen Sie sich beraten. Hilfe finden Sie bei Suchtberatungsstellen und Selbsthilfegruppen.

Hier bekommen Sie
weitere Informationen:
**Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e.V.**
www.dhs.de

BARMER
www.barmer.de

Ein Angebot der

DHS
Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e.V.

www.dhs.de

BARMER
www.barmer.de

Mit Unterstützung von:

 **Deutsche
Rentenversicherung**
Bund

www.deutsche-rentenversicherung-bund.de

Schirmherrschaft:

 Die Drogenbeauftragte
der Bundesregierung

www.drogenbeauftragte.de

In Kooperation mit Gesundheitsministerien der Länder, Landesstellen für Suchtfragen, Landeszentralen für Gesundheit und regionalen Netzwerken der Suchthilfe und Suchtprävention.

