



ALKOHOL & GESUNDHEIT DER KURZCHECK



Wieso Alkohol gefährlicher ist, als viele denken

Die meisten wissen: Alkohol kann abhängig machen. Doch beim Thema Alkohol geht es nicht allein um das Suchtrisiko. Auch der als „normal“ empfundene Konsum kann die trinkende Person und ihr Umfeld schädigen: Die Cocktails auf der Party, der Wein zum Essen, das Bier am Feierabend ... Unbestritten ist, dass das Risiko für zahlreiche Erkrankungen mit zunehmender Menge an konsumiertem Alkohol steigt. Auch eine Alkoholabhängigkeit kann sich entwickeln.

Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen:

Alkohol schadet ab dem ersten Glas. Am besten für die Gesundheit ist es, keinen Alkohol zu trinken. Wer sich entscheidet, Alkohol zu konsumieren, sollte so wenig wie möglich trinken. Dadurch sammeln Sie Pluspunkte für Ihren Körper und Ihre Psyche, beispielsweise: weniger Infektionen, besserer Schlaf, ein geringeres Krebsrisiko, eine gesündere Leber, ein gesünderes Herz-Kreislauf-System, weniger Unfallrisiko, weniger psychische Erkrankungen und weniger Konflikte in sozialen Beziehungen.



Weniger Alkohol trinken – aber wie?

Trinkanlässe gibt es fast überall und immer: Bei privaten Feiern oder Treffen im Freundeskreis. Und auch in der Öffentlichkeit, zum Beispiel bei Sport- und Kulturveranstaltungen oder in Restaurants, Clubs und Bars ... Alkohol zu trinken, geht auf Kosten der Gesundheit. Die gute Nachricht:

Schon kleine Veränderungen machen einen großen Unterschied! Jede gesunde Entscheidung erhöht die Lebensqualität.

Die folgenden Tipps richten sich an Erwachsene, die ihren Alkoholkonsum reduzieren möchten:

- ✓ Finden Sie heraus, wann, warum, wie häufig und wie viel Alkohol Sie trinken.
- ✓ Dazu gibt es nützliche Apps, mit denen man sein Trinkverhalten nachverfolgen kann. Beispielsweise das DHS Trinktagebuch.
- ✓ Setzen Sie sich ein erreichbares Ziel, um weniger Alkohol zu trinken. Zum Beispiel bestimmte alkoholfreie Tage oder eine Menge, die Sie höchstens trinken wollen. Jeder Schluck weniger zählt!
- ✓ Nutzen Sie gesunde Alternativen, um Stress abzubauen (körperliche Bewegung, Unterhaltung, Entspannungsmethoden ...).
- ✓ Teilen Sie Ihre guten Vorsätze mit anderen.
- ✓ Sagen Sie einfach „Nein“: Sie müssen sich nicht entschuldigen, wenn Sie keinen Alkohol trinken möchten.
- ✓ Wenn Sie allein nicht weiterkommen, nutzen Sie Beratung und Unterstützung.

Wann und für wen der Verzicht auf Alkohol dringend empfohlen wird:

- › Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene
- › Schwangere
- › Frauen und Männer mit Kinderwunsch
- › Stillende Mütter
- › Menschen mit bestimmten gesundheitlichen Einschränkungen (z. B. Krankheiten der Leber)
- › Menschen, die Medikamente gegen Schmerzen, Medikamente mit psychisch verändernder Wirkung oder mit Alkohol unverträgliche Medikamente einnehmen
- › Ältere Menschen
- › Menschen am Arbeitsplatz, bei der Bedienung von Maschinen und im Straßenverkehr



In den Empfehlungen der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) zum Umgang mit Alkohol erfahren Sie, wie Sie sich vor möglichen alkoholbedingten Schäden schützen können.

**ALKOHOL?
WENIGER IST
BESSER!**



Alkohol und Gesundheit Der Kurzcheck

Sie trinken Alkohol ... selten, gelegentlich, oft? Über das eigene Trinkverhalten nachzudenken, lohnt sich auf jeden Fall – Ihrer Gesundheit zuliebe. Der Kurzcheck unterstützt Sie dabei. Bitte kreuzen Sie bei jeder Frage die Antwort an, die am ehesten zutrifft.

1. Wie oft trinken Sie ein alkoholisches Getränk?

- A: Häufiger als einmal pro Woche
 B: Höchstens einmal pro Woche
-

2. Wenn Sie Alkohol trinken, wie viele alkoholische Getränke trinken Sie typischerweise an einem Tag?

- A: Mehr als 2 Getränke
 B: 1 - 2 Getränke
-

3. Wie oft trinken Sie als Frau vier bzw. als Mann fünf oder mehr alkoholische Getränke bei einem Trinkanlass?

- A: Einmal im Monat oder öfter
 B: Seltener als einmal im Monat oder nie
-

4. Haben Sie schon einmal das Gefühl gehabt, dass Sie Ihren Alkoholkonsum verringern sollten?

- A: Ja
 B: Nein
-

5. Haben Sie schon einmal wegen Ihres Alkoholtrinkens ein schlechtes Gewissen gehabt oder sich schuldig gefühlt?

- A: Ja
 B: Nein
-

6. Haben sich Ihre Partnerin/Ihr Partner, Verwandte oder Freundinnen/Freunde schon einmal wegen Ihres Alkoholtrinkens Sorgen gemacht oder sich deswegen beklagt?

- A: Ja
 B: Nein
-

Wo stehen Sie?

Jedes Kreuz bei einer A-Antwort ergibt 1 Punkt. Zählen Sie diese zusammen. Haben Sie 2 oder mehr Punkte, könnte bei Ihnen ein problematischer Alkoholkonsum vorliegen.

Was bedeutet problematischer Alkoholkonsum?

Problematischer Alkoholkonsum bezeichnet beispielsweise folgendes Trinkverhalten:

- ✗ Sie trinken häufiger größere Mengen Alkohol bei einem Trinkanlass (Rauschtrinken).
- ✗ Sie geraten wegen Ihres Alkoholkonsums im Job oder in Beziehungen in Konflikte.
- ✗ Sie verhalten sich riskant, wenn Sie Alkohol getrunken haben (z. B. im Straßenverkehr oder am Arbeitsplatz).

Im Laufe der Zeit kann sich eine Alkoholabhängigkeit entwickeln. Anzeichen dafür können sein:

- ✗ Es fällt Ihnen schwer oder es misslingt Ihnen, Ihren Alkoholkonsum zu kontrollieren.
- ✗ Alkohol wird Ihnen wichtiger als andere Lebensinhalte.
- ✗ Sie trinken weiter Alkohol, obwohl Sie merken, dass sich das in Ihrem Leben negativ auswirkt.



Sie brauchen Hilfe?

Wenn Sie sich unsicher fühlen oder besorgt sind wegen Ihres Alkoholkonsums, können Sie

sich an Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin wenden. Dabei gilt: Je früher, desto besser. Alkoholabhängigkeit ist eine gut behandelbare Krankheit. Auch Suchtberatungsstellen beraten kostenlos und auf Wunsch auch anonym. Adressen vor Ort finden Sie online im DHS Suchthilfeverzeichnis:

www.suchthilfeverzeichnis.de

Leber nicht zu viel trinken.



Ein Angebot der



www.dhs.de

In Kooperation mit:



www.deutsche-rentenversicherung.de



www.dak.de

Schirmherrschaft:



www.bundesdrogenbeauftragter.de

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