

ALKOHOL? WENIGER IST BESSER!

Aktionswoche Alkohol

DIE GESUNDHEITLICHEN RISIKEN DES ALKOHOL- KONSUMS WERDEN UNTERSCHÄTZT

Alkohol ist ein Zellgift, das alle Körperorgane schädigen kann. Alkoholkonsum ganz ohne Risiko gibt es nicht. Checken Sie, ob bei Ihnen alles o.k. ist mit Alkohol.

GRENZWERTE FÜR EINEN RELATIV RISIKOARMEN ALKOHOLKONSUM

Trinken Sie als Frau pro Tag nicht mehr als ca. 0,25 Liter Bier oder 0,1 Liter Wein/Sekt oder ca. 4 Zentiliter einer Spirituose (Likör, Korn, Wermut oder Ähnliches).

Trinken Sie als Mann pro Tag nicht mehr als ca. 0,5 Liter Bier oder 0,2 Liter Wein/Sekt oder ca. 8 Zentiliter einer Spirituose (Likör, Korn, Wermut oder Ähnliches).

Diese Trinkmengen der verschiedenen alkoholischen Getränke enthalten ca. 10 bzw. 20 Gramm an reinem Alkohol und gelten für gesunde Frauen, bzw. gesunde Männer. (Die Trinkmenge wird in Gramm reinen Alkohols bemessen.) Zudem gilt die Empfehlung, an an wenigstens zwei Tagen pro Woche gar keinen Alkohol zu trinken, um eine Gewöhnung zu vermeiden.



Ein Angebot der



www.dhs.de



„Copyright DHS“

„Mit freundlicher Unterstützung der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)“

10 HÄUFIG GESTELLTE

FRAGEN ZUM

ALKOHOLKONSUM

1. TRINKEN SICH ÜBERWIEGEND JUNGE MENSCHEN INS KOMA?

Für Medien und Politik scheint „Komatrinken“ oft ein Jugendproblem zu sein – tatsächlich treten aber in allen Altersgruppen Probleme im Zusammenhang mit schwerem Alkoholmissbrauch auf. Zwar ist ein sehr großer Anstieg bei Krankenhausbehandlungen aufgrund einer Alkoholvergiftung unter Jugendlichen festzustellen (2011 waren es, in Deutschland, 26.349 junge Menschen unter 20 Jahren), aber der Großteil der Behandlungen wird bei Erwachsenen durchgeführt. Im selben Jahr wurden mehr als 90.000 Erwachsene über 20 Jahre im Krankenhaus behandelt.

2. HILFT ALKOHOL GEGEN STRESS?

Ob im privaten Umfeld oder am Arbeitsplatz – häufig sorgen Konflikte oder Stress für belastende Situationen. Ein Drink am Abend nach einem anstrengenden Tag kann beruhigend und entspannend wirken. Aber Vorsicht! Die erhoffte Wirkung lässt schnell nach, das Spannungsgedühl steigt und der Teufelskreis beginnt, d.h. mehr Alkohol ... mehr Stress ... Das Risiko, eine Abhängigkeit zu entwickeln, ist erhöht. Ratsam zum Stressabbau ist sportliche Bewegung, auch wenn es nur 20 Minuten sind. Die innere Spannung fällt ab, eine gesunde Müdigkeit führt zu besserem Schlaf und das wiederum stärkt Herz und allgemeines Wohlbefinden.

3. WIE VIELE KALORIEN HAT ALKOHOL UND WIE WERDEN SIE ABGEBAUT?

Alkohol hat viele Kalorien. Mit rund 7 kcal pro Gramm Alkohol liegt sein Energiegehalt ungefähr so hoch wie der von Fett. Ein Glas Bier (0,33 l) hat ca. 140 kcal, ein Viertel Liter halbtrockener Rotwein gar 170 kcal. Alkohol kann im Körper nicht gespeichert werden und wird deshalb noch vor den Fetten abgebaut. Die Verbrennung der Fette muss dann warten; und das heißt, dass diese gleich in die Depots wandern, also in der Regel um die Hüfte oder an den Bauch.

4. WANN IST JEMAND ABHÄNGIG?

Von einer Alkoholabhängigkeit spricht man, wenn mindestens drei der folgenden Punkte für das letzte Jahr zutreffen:

- Es besteht ein starker Wunsch, ein Verlangen, Alkohol zu trinken.
- Die Kontrolle, wie viel und wie lange man Alkohol trinkt, lässt nach.
- Es treten Entzugssymptome auf, wenn man keinen oder weniger Alkohol trinkt.
- Es wird mehr getrunken als früher, um dieselbe Wirkung zu erzielen.
- Andere Interessen werden zugunsten des Alkoholkonsums vernachlässigt.
- Trotz eindeutig schädlicher Folgen wird weiterhin Alkohol getrunken.

(Quellen: Diagnosesysteme ICD-10 und DSM-IV)

ALKOHOL? WENIGER IST BESSER!

Aktionswoche Alkohol

www.aktionswoche-alkohol.lu



5. WELCHE SCHÄDEN KANN ALKOHOL IM KÖRPER VERURSACHEN?

Alkohol schädigt nicht nur die Leber, sondern auch die Bauchspeicheldrüse, sowie den gesamten Magen-Darm-Trakt. Alkohol erhöht das Krebsrisiko in Mund, Rachen und Speiseröhre, im Dickdarm und in der Brustdrüse. Bei Frauen erhöht bereits gemäßigter Alkoholkonsum das Risiko für Brustkrebs. Auch Herz- und Kreislauferkrankungen werden durch Alkoholkonsum wahrscheinlicher. Und Alkohol schädigt massiv das Gehirn: Millionen von Gehirnzellen sterben ab. Auf lange Sicht führt regelmäßiger Alkoholmissbrauch zu geistigem Abbau.

6. HAT ALKOHOL AUSWIRKUNGEN AUF SEX?

Alkohol lässt Hemmungen sinken. Sex kann in diesem Sinn „wahrscheinlicher“ werden. Alkohol kann zudem zu Kontrollverlust führen: Das Risiko für ungeschützten und ungewollten Sex steigt. Dauerhafter Alkoholmissbrauch verringert bei Männern und Frauen die Fruchtbarkeit. Alkohol steigert die Begierde und verringert die Potenz.

7. WELCHE PROMILLEGRENZE GILT AUF DEM FAHRRAD?

In Luxemburg ist es verboten, mit über 0,5 Promille zu fahren; dies gilt nicht nur für Autos, sondern auch für Fahrräder. Schon ab 0,2 Promille steigt das Unfallrisiko. Ab 0,8 Promille treten Gleichgewichtsstörungen auf. Ab 1,6 Promille sind schwere Koordinationsstörungen und Gedächtnisverlust zu beobachten, man ist absolut fahruntüchtig und muss ggf. zur medizinisch-psychologischen Untersuchung (MPU).

8. IST BIER EIN GUTER DURSTLÖSCHER NACH DEM SPORT?

Trinken während und nach dem Training oder Wettkampf ist wichtig. Aber Bier eignet sich nicht dazu. Alkohol entwässert den Körper und verhindert dadurch bei sportlicher Betätigung oder starkem Schwitzen den Ausgleich des

Wasserhaushalts. Dem Körper wird leistungswichtige Flüssigkeit entzogen. Zudem hemmt Alkohol den Muskelaufbau, denn der Körper ist zunächst mit dem Abbau des Alkohols beschäftigt.

9. WAS KANN ICH TUN, WENN EINE MIR NAHESTEHENDE PERSON ZU VIEL TRINKT?

Auch wenn es schwerfällt: Suchen Sie das direkte Gespräch. Äußern Sie Ihre Sorge und Beobachtungen. Vermeiden Sie Vorwürfe. Hilfe finden Sie in einer Suchtberatungsstelle oder einer Selbsthilfegruppe. In einem persönlichen Gespräch können Sie Ihre Fragen klären. Selbstverständlich wird Ihr Anliegen vertraulich behandelt. Es gilt die Schweigepflicht.

10. AB WANN IST ALKOHOLKONSUM RISKANT?

Alkohol ist ein Zellgift und kann bereits in geringen Mengen schädlich sein. Deshalb gilt auch für gesunde Menschen: Weniger ist besser! Das Risiko ist deutlich erhöht

- für Frauen bei mehr als 10 g reinem Alkohol/täglich,
- für Männer bei mehr als 20 g reinem Alkohol/täglich.

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

DIESE GLÄSER ENTHALTEN CA. 10 GRAMM ALKOHOL



1 Glas Bier
25cl zu 5°



1 Glas Wein
Sekt
10cl zu 12°



1 Aperitif
5cl zu 25°



1 Spirituose
3-4cl zu 40°



L'ALCOOL ? MOINS C'EST MIEUX !

Semaine d'action alcool

■■■■■ ■■■■■■■■
 ■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■
 ■■■■■■■■ ■■■■■■■■ ■■■
 ■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■

L'alcool est un poison cellulaire qui peut nuire à tous les organes du corps. Une consommation d'alcool sans risque n'existe pas. Vérifiez si tout va bien avec votre consommation d'alcool.

Valeurs limites pour une consommation à moindre risque

Ne buvez pas, si vous êtes une femme, plus de 0.3 litres de bière, ou 0.1 litres de vin/champagne, ou 4 cl de spiritueux (liqueurs etc...) par jour. Ne buvez pas, si vous êtes un homme, plus de 0.6 litres de bière, ou 0.2 litres de vin/champagne, ou 8 cl de spiritueux (liqueurs etc...) par jour.

Ces quantités contiennent environ 12, respectivement 24 grammes d'alcool pur, et sont valables pour les femmes et hommes en bonne santé. (Ces quantités sont mesurées en grammes d'alcool pur). De plus, il est recommandé de ne pas consommer d'alcool pendant deux jours par semaine, pour éviter de développer une tolérance.



www.dhs.de



„Copyright DHS“
 „Avec l'aimable soutien de la Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)“



10 QUESTIONS FRÉQUENTES

CONCERNANT LA

CONSOMMATION D'ALCOOL

1. EST-CE QUE LES INTOXICATIONS ALCOOLIQUES AIGUES (COMAS ÉTHYLIQUES) CONCERNENT SURTOUT LES JEUNES ?

Dans les médias et dans la politique, boire jusqu'au coma est souvent perçu comme un problème de jeunes. Mais il est vrai que tous les âges sont concernés quand nous parlons de mésusage de l'alcool.

En Allemagne, il a été observé que de plus en plus de jeunes sont amenés à l'hôpital pour un coma éthylique (en 2011 il s'agissait de 26.349 jeunes en dessous de 20 ans), mais la plus grande partie des traitements contre le mésusage de l'alcool concerne les adultes. La même année, plus de 90.000 adultes de plus de 20 ans ont été ainsi traités dans le milieu hospitalier.

2. EST-CE QUE L'ALCOOL EST UNE AIDE CONTRE LE STRESS ?

Que ce soit dans le milieu privé ou dans le milieu du travail, nous pouvons être confrontés à des situations conflictuelles ou stressantes. Un verre, le soir après une dure journée, peut être ressenti comme tranquilisant et apaisant. Mais attention! Les effets escomptés s'atténuent très vite, le sentiment de tension augmente et crée un cercle vicieux, c.à.d. plus d'alcool, plus de stress...

Le risque de développer une dépendance est accru. Pour combattre le stress, il est préférable d'avoir recours au sport, même 20 minutes par jour suffisent. La tension intérieure diminue, une fatigue physique saine permet un meilleur sommeil et fortifie le cœur et le bien-être en général.

3. COMBIEN DE CALORIES CONTIENT L'ALCOOL? COMMENT LE CORPS LES ÉLIMINE-T-IL ?

L'alcool contient beaucoup de calories. Avec environ 7kcal par gramme d'alcool, son apport énergétique est équivalent à celui de la graisse. Un verre de bière (0.33l) a environ 140 kcal, et un quart de litre de vin rouge a environ 170kcal. L'alcool ne peut pas être stocké dans le corps et est donc éliminé avant la combustion des graisses. La combustion des graisses doit attendre, cela veut dire qu'elles seront transportées dans des dépôts graisseux, généralement autour de la taille et des hanches.

4. QUAND EST-ON DÉPENDANT ?

Nous parlons d'une dépendance à l'alcool quand au moins 3 des points suivants sont valables au cours de l'année précédente :

- Il y a un désir impérieux, un besoin de boire de l'alcool.
- Il y a une perte de contrôle sur les quantités et la fréquence de la consommation d'alcool.
- Des symptômes de sevrage apparaissent quand on boit peu ou pas d'alcool.
- On boit plus qu'avant, afin d'avoir les mêmes effets.
- D'autres intérêts sont délaissés pour assouvir son besoin de consommation d'alcool.
- Malgré des problèmes de santé manifestes, on continue à boire.

(Source: système de diagnostic ICD-10 et DSM-IV)

L'ALCOOL ? MOINS C'EST MIEUX !

Semaine d'action alcool

www.semaine-alcool.lu



5. QUELS MÉFAITS L'ALCOOL PEUT-IL PROVOQUER DANS LE CORPS HUMAIN ?

L'alcool ne nuit pas seulement au foie, mais aussi au pancréas, tout comme à l'appareil gastro-intestinal en général. L'alcool augmente le risque de cancer de la bouche, du pharynx et de l'œsophage, de l'intestin et de la glande mammaire. Chez les femmes, une consommation d'alcool modérée augmente déjà le risque de cancer du sein. Aussi, la survenue de maladies cardiovasculaires devient plus probable. L'alcool nuit gravement au cerveau : des millions de cellules nerveuses sont détruites. A long terme l'abus d'alcool régulier mène à une réduction des capacités intellectuelles.

6. L'ALCOOL A-T-IL UN EFFET SUR LA FONCTION SEXUELLE ?

L'alcool a une action désinhibitrice. L'activité sexuelle est favorisée, d'autant plus que l'alcool provoque une perte de contrôle : le risque d'avoir des relations sexuelles non protégées et non consenties augmente. Le mésusage chronique d'alcool diminue la fertilité chez les hommes et les femmes. L'alcool accroît le désir sexuel mais augmente également l'impotence (impuissance).

7. QUEL DEGRÉ D'ALCOOLÉMIÉ EST TOLÉRÉ SUR LE VÉLO ?

Selon le registre pénal, est punissable celui (celle) qui n'est plus capable de conduire un véhicule sans risque d'accident. Ceci est valable pour les voitures, mais également pour les vélos. Le risque d'accident augmente déjà à partir de 0.2 pro mille. À partir de 0.8 pro mille des troubles de l'équilibre apparaissent. À partir de 1.6 pro mille des troubles de coordination graves et une perte de mémoire sont observés, on est absolument incapable de conduire, et une prise-en-charge médico-psychologique s'impose. Celui ou celle qui la refuse, perd son permis de conduire et risque une interdiction légale de conduite, de sa voiture, et aussi de sa bicyclette le cas échéant.

8. LA BIÈRE EST-ELLE UNE BONNE AIDE CONTRE LA SOIF APRÈS LE SPORT ?

Boire pendant et après l'entraînement sportif est important. Mais la bière n'est pas le bon moyen pour s'hydrater. L'alcool déshydrate d'avantage le corps et empêche la réhydratation après un effort sportif intense ou

une transpiration importante.

Le corps perd une quantité de liquide nécessaire à sa bonne performance. De plus, l'alcool freine le processus de formation musculaire, car le métabolisme est occupé d'abord à éliminer l'alcool du corps.

9. QUE PUIS-JE FAIRE, SI UN(E) PROCHE BOIT TROP ?

Même si c'est difficile, il faut chercher le dialogue direct. Verbalisez vos soucis et vos observations. Évitez les reproches. Vous pouvez trouver de l'aide auprès d'une structure d'aide et de consultations ou auprès d'un groupe d'entraide. Au cours d'un entretien personnalisé vous pouvez poser vos questions. Votre demande sera bien entendu traitée confidentiellement. Le secret professionnel est de mise.

10. A PARTIR DE QUAND LA CONSOMMATION D'ALCOOL DEVIENT-ELLE À RISQUE ?

L'alcool est un poison cellulaire, et peut être nuisible même en quantités minimales. C'est pourquoi, même pour les personnes saines, la recommandation „Moins c'est mieux” reste valable.

Le risque augmente significativement:

- Chez les femmes, en présence d'une consommation supérieure à 12gr d'alcool pur par jour.
- Chez les hommes, en présence d'une consommation supérieure à 24gr d'alcool pur par jour.

Pendant au moins 2 à 3 jours par semaine, il est recommandé de renoncer complètement à l'alcool.

CES VERRES CONTIENNENT ENVIRON 10 GRAMMES D'ALCOOL



1 Bière
25cl à 5°



1 verre de vin
10cl à 12°



1 apéritif
5cl à 25°



1 alcool fort
3-4cl à 40°