



# ALKOHOL? WENIGER IST BESSER!

Aktionswoche Alkohol



## DIE GESUNDHEITLICHEN RISIKEN DES ALKOHO- KONSUMS WERDEN UNTERSCHÄTZT

Alkohol ist ein Zellgift, das alle Körperteile 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 ALKOHO- L-KONSUM

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 wenigstens zwei Tagen pro Woche gar keinen Alkohol zu trinken, um eine Gewöhnung zu vermeiden.

Ein Angebot der



[www.dhs.de](http://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](http://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 Alkoholkonsum 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 Alkoholkonsum 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°