

Alkohol

„Entdecke, wie viel mehr in dir steckt“

Aktionswoche
Alkohol 2026

Die Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) initiiert alle zwei Jahre die Aktionswoche Alkohol mit dem Ziel, die Bevölkerung zur kritischen Auseinandersetzung mit der Thematik Alkohol anzuregen und sie in diesem Zusammenhang über die gesundheitlichen und sozialen Risiken des Alkoholkonsum zu informieren und aufzuklären.

Obwohl durch den Konsum von Alkohol das Risiko für die Entstehung von über 200 Erkrankungen steigt, bleibt Alkohol in Deutschland weiterhin gesellschaftsfähig und gilt für viele Menschen als „normal“ und unverzichtbar. Dabei ist Alkohol ein Zellgift, das bereits in kleinen Mengen der Gesundheit schaden kann. Somit ist es falsch anzunehmen, dass erst in Folge einer Alkoholabhängigkeit schwerwiegende gesundheitliche Schädigungen auftreten können.

Hirn und wieder ohne Alkohol.



Wie wirkt Alkohol auf mein Gehirn?

Alkohol wirkt auf die Gehirnzellen und kann die Leistung des Gehirns bereits durch geringe Mengen beeinflussen. Gedächtnisverlust, Konzentrations-schwierigkeiten, schlechtere Koordination und Reaktion sowie Auswirkungen auf die Urteilsfähigkeit und Impulskontrolle können kurzfristig auftreten. Regelmäßiger Alkoholkonsum kann langfristig zu Veränderungen des Gehirns führen wie der Verlust von Gehirnsubstanz, die Minderung der Intelligenz oder bleibende Beeinträchtigungen beim Denken und Erinnern.

Herz auf mit dem Trinken.



Wie wirkt Alkohol auf mein Herz?

Regelmäßiger Alkoholkonsum belastet das Herz-Kreislauf-System. Bluthochdruck, Herzmuskelerkrankungen, Herzrhythmusstörungen oder weitere schwerwiegende Herzerkrankungen können die Folge sein. Das Risiko für Schlaganfälle ist erhöht.

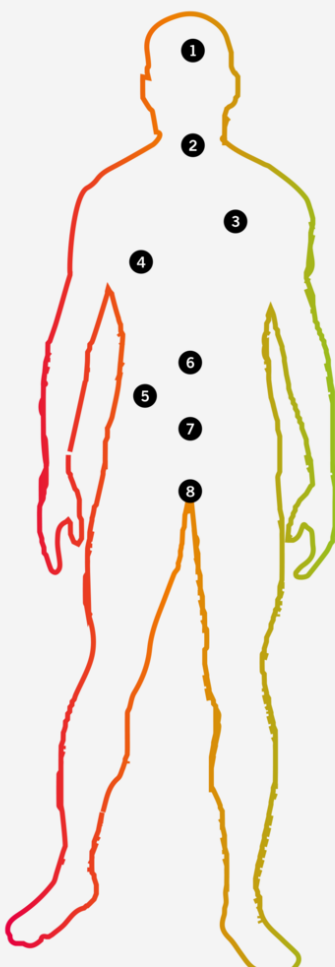
Leber nicht zu viel trinken.



Wie wirkt Alkohol auf meine Leber?

Der Abbau von Alkohol erfolgt primär über die Leber. Je höher der Alkoholkonsum, desto mehr steigt das Risiko für Erkrankungen der Leber wie Leberschwellungen, Leberverfettung oder Leberzirrhose. Der Verzicht auf Alkohol oder bereits eine Reduktion entlastet die Leber und unterstützt ihre Regeneration.

Das gesundheitliche Risiko steigt mit zunehmender Trinkmenge. Bereits eine Reduktion des Alkoholkonsums kann das Risiko für die Entstehung alkoholbedingter Erkrankungen senken. Mit Blick auf die Krebsprävention ist der gänzliche Verzicht auf Alkohol die beste Wahl für die eigene Gesundheit.



1 Gehirn

- Hirnzellen sterben ab, bleibende Gehirnschäden
- Verlust von Gedächtnis, Orientierung- und Auffassungsfähigkeit
- Intelligenzverlust
- Persönlichkeitsveränderungen
- Schlaganfall

2 Mundhöhle-Rachenraum-Speiseröhre

- erhöhtes Krebsrisiko

3 Herz-Kreislauf-System

- Herzmuskelerkrankung
- Bluthochdruck

4 (weibliche) Brustdrüse

- erhöhtes Krebsrisiko

5 Leber

- Fettleber
- Leberentzündung
- Leberzirrhose
- Leberkrebs

6 Leber

- Magenschleimhautentzündung

7 Bauchspeicheldrüse

- chronische und akute Entzündungen
- erhöhtes Krebsrisiko

8 Enddarm

- erhöhtes Krebsrisiko

Nerven

- Nervenentzündung
- Nervenzellen sterben ab

Weitere gesundheitliche Folgen

- Stoffwechselstörungen
- Hautveränderungen
- Übergewicht
- erhöhte Infektionsanfälligkeit
- Störungen der Potenz und des sexuellen Erlebens

Weiterführende Informationen zur Thematik können Sie der Homepage zur Aktionswoche Alkohol entnehmen: <https://www.aktionswoche-alkohol.de/aktionswoche/>

Hilfs- und Unterstützungsangebote zum Umgang mit Alkohol

Drogen- und Suchtberatungsstelle Haldensleben

Der Paritätische Sozialwerk GmbH
Hagenstraße 38
39340 Haldensleben
Tel.: 03904/6685850
Fax: 03904/6688080
Mail: info@suchtberatung-haldensleben.de
www.suchtberatung-haldensleben.de

Drogen- und Suchtberatungsstelle Oschersleben

DRK-Kreisverband Börde e.V.
Hackelberg 6
39387 Oschersleben
Tel.: 03949/51420140
Fax: 03949/51420149
Mail: alexandra.blaik@drk-boerde.de
www.drk-boerde.de

BIÖG-Infotelefon zur Suchtvorbeugung

0221 89 20 31 (Preis entsprechend Ihrem Tarif für Gespräche in das deutsche Festnetz),
Montag bis Donnerstag 10 bis 22 Uhr, Freitag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr

Sucht & Drogen Hotline

0 1806 31 30 31 (0,20 € pro Anruf), Montag bis Sonntag von 0 bis 24 Uhr