



Sieben Wochen BEWUSST(er)

Faktencheck Alkohol

„Auf einem Bein kann man nicht stehen.“

Wer kennt diesen Ausspruch in Bezug auf Alkohol nicht.

Alkohol ist in Deutschland ein akzeptiertes legales Suchtmittel. In Bayern gilt Bier sogar als Grundnahrungsmittel. In unserer Gesellschaft herrscht eine weit verbreitete unkritische und positive Einstellung zum Alkohol vor.

Oft wird Alkohol auch als soziales „Schmiermittel“ gesehen. Man kommt leichter ins Gespräch, Verhandlungen werden „geschmeidiger“ und so mancher Abschluss oder Neujahrsempfang wird mit Alkohol begossen.

Die Gefahren von Alkohol sind hinlänglich bekannt. Leberzirrhose, frühe Demenz, Herzprobleme, Bauchspeicheldrüsenentzündung sind neben den sozialen und psychischen Problemen einige der bekannten körperlichen Erkrankungen. Die Entwicklung einer Abhängigkeit, von der in Deutschland etwa 1,77 Mio. Menschen betroffen sind, bringt u.a. für deren Familien sehr viel Leid mit sich.

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen rät zu einem maßvollen und risikoarmen Konsum (<https://gesund.bund.de/alkohol>):

- an mindestens zwei Tagen pro Woche keinen Alkohol trinken,
- Frauen nicht mehr als 12 Gramm Alkohol pro Tag – nicht mehr als ein kleines Glas Wein (0,125 Liter),
- Männer nicht mehr als 24 Gramm Alkohol pro Tag – zwei kleine Gläser Bier (0,6 Liter).

Diese Maßgaben gelten für gesunde Erwachsene.

Die Aktion „Sieben Wochen BEWUSST(er)“ möchte Sie ermuntern, eine Zeit lang auf Alkohol zu verzichten. In dieser Zeit kann man sich mit seinem Konsum auseinandersetzen und sich über Konsumgründe, Reaktionen des Umfelds und auch über positive körperliche und psychische Erfahrungen einer Abstinenz klarwerden.

Letztendlich gilt:

Wenn man Alkohol trinkt, gibt es immer einen schmalen Grat zwischen voll super und super voll.

Martina Engelhard-Oxe

Fachstelle für Suchtprävention
Drogen- und Suchtberatungsstelle
Haldensleben

03904 6685850
praevention-hdl@web.de

Marieluise Brauer & Janina Pfennig

Amt für Gesundheit und
Verbraucherschutz
SB Öffentlicher Gesundheitsdienst

03904 7240-2551
gesundheit@landkreis-boerde.de