



ALKOHOL?

Kenn dein Limit.

Alkoholkonsum reduzieren

Informationen, Tipps
und Hilfsangebote



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

Immer mehr Menschen interessieren sich für ihre Gesundheit. Viele möchten auch ihren Alkoholkonsum auf den Prüfstand stellen oder verändern. Diese Broschüre unterstützt Sie dabei: durch Informationen und Tipps für einen gesundheitsbewussten Umgang mit Alkohol und außerdem mit vielen hilfreichen Adressen.

> Inhalt

> Alkoholkonsum hat Folgen	4
> Folgen für Ihre Gesundheit	6
> Kein Alkohol während der Schwangerschaft!	10
> Folgen für Ihre Sicherheit (und die der Anderen)	12
> Was passiert bei wie viel Promille?	14
> Von Prozent zu Promille	16
> Wo stehe ich?	20
> Ziel: Weniger Alkohol trinken	26
> Tag für Tag: So bleiben Sie dran!	36
> Blick zurück: Wie war es?	40
> Abhängig von Alkohol?	44
> Nüchtern werden – nüchtern bleiben	48
> Professionelle Unterstützung	54
> Wo erhalte ich Hilfe?	58

> Alkoholkonsum hat Folgen

Der Sekt zum Anstoßen, das Feierabendbier, der Wein zum Abendessen: Für viele Menschen gehört Alkohol zum Alltag. In unserer Gesellschaft erscheint es fast normal, dass Alkohol getrunken wird, wenn Menschen zusammenkommen und es etwas zu feiern gibt. Menschen, die keinen Alkohol trinken, werden oft nach den Gründen gefragt: „Was ist los mit dir?“ Und Frauen bekommen mitunter zu hören: „Bist du schwanger?“ Alkohol kann kurzfristig entspannen, den Kontakt mit anderen erleichtern und „gute Laune“ machen. Doch Alkohol ist keine harmlose Substanz, sondern kann auch negative Folgen haben.

Und Statistiken zeigen: **In Deutschland wird mehr Alkohol getrunken als in vielen anderen Ländern.**

Was ist Alkohol eigentlich?

- > Wenn wir von Alkohol sprechen, meinen wir Ethanol (chemische Formel C_2H_5OH).
- > Ethanol wird in der Regel durch Gärungsprozesse aus Zucker bzw. stärkehaltigen Grundstoffen (Weintrauben, Getreide, Kartoffeln) gewonnen.
- > Alkoholische Getränke haben einen unterschiedlich hohen Alkoholgehalt: Bier zum Beispiel meist zwischen 4 und 8 Vol.-%, Spirituosen oft über 40 oder sogar 50 Vol.-%.

GESUNDHEIT

- > Alkohol ist ein Zellgift, das Körperorgane und Nervenzellen schädigt. Regelmäßiger Alkoholkonsum ist für viele vermeidbare Krankheiten verantwortlich, darunter Schädigungen des Gehirns, Lebererkrankungen und Krebs.
▶ **mehr Informationen ab Seite 6**

SICHERHEIT

- > Bereits geringe Mengen Alkohol schränken die Wahrnehmung ein. Die Konzentrations- und Reaktionsfähigkeiten werden schlechter, gleichzeitig steigt die Risikobereitschaft. Mit zunehmender Menge Alkohol im Blut wächst deshalb die Unfallgefahr, vor allem im Straßenverkehr und bei der Arbeit.
▶ **mehr Informationen ab Seite 12**

ABHÄNGIGKEIT

- > Regelmäßiger Alkoholkonsum führt zu einer Gewöhnung an die Substanz Alkohol. Tage ohne Alkohol werden seltener und es wird zunehmend schwieriger, auf Alkohol zu verzichten. Aus regelmäßigem Alkoholkonsum kann eine Abhängigkeit werden.
▶ **mehr Informationen ab Seite 44**

> Folgen für Ihre Gesundheit

Alkohol ist ein **Zellgift**. Das bedeutet: Alkohol kann Körperzellen schädigen und zerstören. Wer zu viel Alkohol trinkt, riskiert schwerwiegende gesundheitliche Schäden.

Wichtig: Gesundheitsschäden treten nicht nur bei Menschen auf, die eine Alkoholabhängigkeit entwickelt haben. Auch wer aus Gewohnheit regelmäßig oder häufig Alkohol trinkt, schädigt den Körper. Schon geringe Mengen Alkohol können sich auf die Gesundheit auswirken.

Unter anderem diese Alkoholschäden und Krankheiten riskieren Sie, wenn Sie Alkohol zu oft oder in zu großen Mengen konsumieren:

- > Lebererkrankungen: Die Leber ist für den Abbau des Alkohols verantwortlich und von übermäßigem Konsum besonders stark betroffen.
- > Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Regelmäßiger Alkoholkonsum erhöht die Gefahr von Bluthochdruck, Herzinsuffizienz oder gar einem Schlaganfall.
- > Schädigungen des Gehirns: Langfristiger und regelmäßiger Alkoholkonsum kann zur Schrumpfung des Hirngewebes führen. Dadurch nehmen die Gedächtnisleistung und das Konzentrationsvermögen ab. Auch das Urteilsvermögen und die Intelligenz können dauerhaft beeinträchtigt werden.
- > Krebserkrankungen insbesondere der Leber, in Mundhöhle, Rachenraum und Speiseröhre, des Enddarms und der (weiblichen) Brustdrüse
- > Demenz: Regelmäßig hoher Alkoholkonsum lässt auch das Demenzrisiko ansteigen.
- > Übergewicht und der typische Bierbauch

- > Impotenz: Alkohol verringert die Potenz und vermindert die sexuelle Erlebnisfähigkeit bei Mann und Frau.
- > Entzündungen der Bauchspeicheldrüse (Pankreatitis)
- > Entzündungen der Magenschleimhaut (Gastritis)

Weniger Alkohol ist mehr Gesundheit

Viele Menschen unterschätzen die gesundheitsschädigende Wirkung von Alkohol. Dabei weisen wissenschaftliche Studien darauf hin, dass bereits geringe Alkoholmengen zur Verursachung von Krankheiten beitragen können. Das gilt bereits für das erste Glas. Demnach gibt es keinen Alkoholkonsum ganz ohne Risiko. Ohne Alkohol lebt es sich deutlich gesünder.

Wenn Sie etwas für Ihre Gesundheit tun möchten:

- > Trinken Sie weniger Alkohol. Diese Broschüre unterstützt Sie dabei. Mehr unter „Ziel: weniger Alkohol trinken“
- > Am besten ist es, keinen Alkohol zu trinken.
- > Weitere Möglichkeiten, gesünder zu leben: nicht rauchen, viel bewegen und auf ein gesundes Gewicht achten

Vorsicht vor dem Rausch

Vermeiden Sie vor allem, sich zu betrinken. Denn ein Rausch kann schwerwiegende Folgen haben. Rauschtrinken bedeutet, bei einer Gelegenheit große Mengen Alkohol zu sich zu nehmen.

Jeder Rausch ist ein Risiko:

- > Die Wahrscheinlichkeit eines Verkehrsunfalls steigt um ein Vielfaches.
- > Bei erhöhtem Alkoholspiegel sind viele Menschen risikobereiter und lassen sich zum Beispiel eher auf „Mutproben“ oder auch ungeschützten Geschlechtsverkehr ein.
- > Im Rausch sind viele Menschen gereizter und neigen zu aggressivem Verhalten. Die polizeiliche Statistik zeigt: Gewaltverbrechen werden oftmals unter Alkoholeinfluss begangen.
- > Alkohol betäubt. Deshalb kann es im Rausch zu Verletzungen, Verbrennungen und Erfrierungen kommen.
- > Auch bei nur gelegentlichem Rausch erhöht sich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich. Auch das Gehirn kann dauerhaft geschädigt werden.

Wichtig: Wer aus Gewohnheit häufig Alkohol trinkt, schädigt nicht nur den Körper, sondern riskiert auf Dauer auch eine **Alkoholabhängigkeit**.

Besonders beim Alkohol aufpassen sollten Menschen mit erhöhten Risiken:

ÄLTERE

- > Ältere Menschen vertragen weniger Alkohol – unter anderem, weil der Wasseranteil in ihrem Körper geringer ist und der Alkohol sich deshalb auf weniger Flüssigkeit verteilt.

HERANWACHSENDE

- > Während der Pubertät und auch noch darüber hinaus finden im Gehirn wichtige Entwicklungs- und Umbauprozesse statt, die durch Alkohol beeinträchtigt werden können. Laut Jugendschutzgesetz (JuSchG) dürfen Jugendliche unter 16 in der Öffentlichkeit gar keinen Alkohol trinken und unter 18 Jahren keine Spirituosen oder spirituosenhaltige Getränke.

MENSCHEN MIT VORERKRANKUNGEN UND MENSCHEN, DIE MEDIKAMENTE NEHMEN

- > Sprechen Sie zu diesem Thema am besten Ihre Ärztin oder Ihren Arzt an.

SCHWANGERE

- > Alkohol gefährdet die Gesundheit des ungeborenen Kindes. Auch in der Stillzeit sollte kein Alkohol getrunken werden. Schwangeren und Frauen, die stillen, sollte daher kein Alkohol angeboten werden.

> Kein Alkohol während der Schwangerschaft!

Wenn eine schwangere Frau Alkohol trinkt, gelangt dieser auf direktem Wege in den Blutkreislauf des ungeborenen Kindes. Es kann dadurch in seiner Entwicklung behindert werden.

Schädigungen, die ein Kind im Mutterleib durch Alkohol erleidet, werden unter dem Begriff **FASD (Fetal Alcohol Spectrum Disorder)** zusammengefasst, zu deutsch: **Fetale Alkoholspektrumstörung**. Die Ausprägungen einer FASD können sehr unterschiedlich sein.

Manche Schäden sind bei der Geburt kaum zu erkennen und werden erst im Verlauf der Kindheit deutlich. Sie betreffen zum Beispiel das Gehirn und äußern sich in intellektuellen und motorischen Fehlentwicklungen und Entwicklungsverzögerungen. Diese Defizite sind häufig nicht wieder auszugleichen und können zu lebenslangen Beeinträchtigungen führen.

Sind die Defizite besonders stark ausgeprägt – bedingt durch hohen Alkoholkonsum der Mutter in der Schwangerschaft – spricht man vom **Fetalen Alkoholsyndrom (FAS)**. Kinder mit FAS weisen auch körperliche Entwicklungsstörungen auf und sind in ihrem Verhalten auffällig.

Schwangere Frauen sollten daher die gesamte Schwangerschaft hindurch keinen Alkohol trinken. Auch die werdenden Väter, Freundinnen und Freunde sowie Familienangehörige können die Schwangere beim Verzicht auf Alkohol unterstützen!

- Fordern Sie Ihre schwangere Partnerin niemals zum Trinken von Alkohol auf.
- Machen Sie es Ihrer Partnerin leicht, auf Alkohol zu verzichten, indem Sie selbst nicht trinken.
- Vermeiden Sie Situationen, die sie zum Konsum alkoholischer Getränke verleiten könnten.



> Folgen für Ihre Sicherheit (und die der Anderen)

Im Straßenverkehr müssen ständig neue Reize verarbeitet werden und es kommt auf schnelle Reaktionen an. Genau diese werden durch den Konsum von Alkohol beeinträchtigt – bereits nach geringen Mengen.

Vor allem die visuelle Wahrnehmung, das Sehen, wird durch Alkohol eingeschränkt:

- > Das **Blickverhalten wird träge**. Im nüchternen Zustand erfasst unser Blick blitzschnell alle wichtigen Informationen. Unter Alkoholeinfluss haftet der Blick länger an einem Reiz und springt dann verlangsamt auf den nächsten Reiz über.
- > Die **Geschwindigkeiten und Entfernungen** der anderen Verkehrsteilnehmenden werden falsch eingeschätzt.
- > Auch die **Hell-Dunkel-Anpassung** wird durch Alkohol gestört. Die Steuerung der Pupillen funktioniert in angetrunkenem Zustand schlechter. Das hat zum Beispiel zur Folge, dass sich die Pupillen nicht schnell genug auf einen entgegenkommenden Scheinwerfer einstellen können. Die Fahrenden werden deshalb leichter geblendet.
- > Unter Alkoholeinfluss wird das Blickfeld eingeschränkt, es kommt zum sogenannten „**Tunnelblick**“. Das bedeutet, dass die Fahrenden einen kleineren Ausschnitt der Wirklichkeit sehen als ohne Alkohol. Die Folge: Das Gehirn bekommt weniger Informationen über die Verkehrssituation.

Alkohol verändert auch die **Motorik**: Unter Alkoholeinfluss arbeitet unser Bewegungsapparat nicht mehr so genau wie in nüchternem Zustand. Das wirkt sich insbesondere auf die Bedienung von Pedalen sowie von Hebeln und Schaltern aus, außerdem auf das Lenkverhalten.

Das Trügerische dabei: Die alkoholisierte Person selbst merkt diese Veränderungen erst viel später als Außenstehende – wenn überhaupt. Denn Alkohol verzerrt die Selbstwahrnehmung, was dafür sorgt, dass sich angetrunkene Menschen selbst oft fitter und aufmerksamer fühlen, als sie tatsächlich sind.



> Was passiert bei wie viel Promille?

Wie Alkohol wirkt, hängt stark von der Menge ab, die eine Person trinkt. Je nachdem, wie hoch die Blutalkoholkonzentration (Promille) ist, lassen sich unterschiedliche psychische und körperliche Veränderungen beobachten.

Studien liefern Anhaltspunkte für wahrscheinliche Ausfallerscheinungen durch Alkohol. Diese können im konkreten Einzelfall bereits bei niedrigeren oder auch erst bei höheren Promillewerten auftreten. Bitte beachten Sie: Kinder und Jugendliche reagieren wesentlich empfindlicher auf Alkohol. Schon geringe Alkoholmengen können bei Kleinkindern zu schweren Vergiftungserscheinungen führen, im schlimmsten Fall mit tödlichem Ausgang.

Ab 0,2 Promille

- verlangsamte Reaktionen
- verminderte Koordination von Bewegungen
- weniger empfänglich für Kritik, Distanzlosigkeit
- erhöhte Risikobereitschaft

Ab 0,3 Promille

- erste Einschränkung des Sehfeldes
- Probleme bei der Einschätzung von Entfernungen

Ab 0,5 Promille (leichter Rausch)

- deutliches Nachlassen der Reaktionsfähigkeit
- verminderte Konzentrationsfähigkeit
- schlechteres Hörvermögen
- erhöhte Reizbarkeit

Ab 0,8 Promille

- erste Gleichgewichtsstörungen
- eingeschränkte Reaktionsfähigkeit
- deutliche Enthemmung
- Euphorie
- verwaschene Sprache u. Redseligkeit
- Störungen beim Gehen
- deutliche Sprachstörungen
- Risikobereitschaft und Aggressivität steigen weiter

Ab 1,5 Promille (starker Rausch)

- Realitätsverkennung
- Stimmungsschwankungen
- schwere Koordinationsstörungen
- Gleichgewichtsstörungen
- Orientierungsstörungen
- lallende Aussprache

Ab 2,5 Promille

- Bewusstseinstörungen
- Lähmungserscheinungen
- doppeltes Sehen
- Ausschalten des Erinnerungsvermögens



Ab 3 Promille

- starke Sedierung
- Bewusstlosigkeit bis hin zum Koma



Ab 3,5 Promille

- besteht die Gefahr einer Lähmung des Atemzentrums und somit Lebensgefahr



> Von Prozent zu Promille

Unterschiedlich im Geschmack, verschiedene Mengen – aber gleich viel Alkohol

Ein Glas Bier (0,3 Liter), ein Glas Wein (0,125 Liter), ein Glas Sekt (0,1 Liter) oder ein Glas Schnaps (4 cl): In all diesen Gläsern ist in etwa gleich viel Alkohol enthalten, nämlich zwischen 10 und 12 Gramm. Diese Menge entspricht einem sogenannten **Standardglas**.

Diese Gläser enthalten 10–12 Gramm Alkohol:



Wichtig: Die Einheit „Standardglas“ ist eine Faustregel. Sie erleichtert zwar die Einschätzung, wie viel Alkohol im Glas oder in der Flasche ist. Manche Alkoholsorten enthalten allerdings mehr Alkohol als andere. So gibt es beispielsweise Starkbiere mit einem Alkoholgehalt von 8 Vol.-% oder Spirituosen mit über 50 Vol.-% Alkohol. Dann ist das Standardglas für die Einschätzung der Alkoholmenge nicht geeignet. Es genügt dann weniger von dem Getränk, um die typische Alkoholmenge eines Standardglases (10 bis 12 Gramm reiner Alkohol) aufzunehmen.

Alle, die ganz genau wissen wollen, wie viel reiner Alkohol in ihrem Getränk enthalten ist, können das mit einer einfachen Formel ausrechnen.

$$\frac{\text{Menge (ml)} \times \% \text{ vol.} \times 0,8}{100} = \text{Gramm reiner Alkohol}$$



Beispiel: Ein Glas Bier (5 Vol.-%) à 300 ml enthält demnach 12 Gramm reinen Alkohol.



Wie hoch der **Alkoholgehalt** in einem Getränk ist, erfahren Sie über das **Etikett** auf der Flasche, angegeben in Volumenprozent (Vol.-%).

Die Multiplikation mit dem **Faktor 0,8** ergibt sich daraus, dass Ethanol leichter als Wasser ist.

Alkohol verteilt sich über den Blutkreislauf schnell im gesamten Körper. Wie hoch die Alkoholkonzentration im Blut zu einem bestimmten Zeitpunkt ist, gibt der Promillewert an. „1 Promille“ bedeutet dabei, dass ein Kilogramm Blut ein Gramm reinen Alkohol enthält. Der Promillewert im Blut kann mit dieser Formel ungefähr abgeschätzt werden:

Für Frauen:

Getrunkenen Alkohol in g
Körpergewicht in kg $\times 0,6$

Für Männer:

Getrunkenen Alkohol in g
Körpergewicht in kg $\times 0,7$

Wichtig: Das Ergebnis ist ein ungefährender Wert, der im Einzelfall von dem tatsächlichen (gemessenen) Promillewert abweicht. Denn der getrunkenen Alkohol gelangt nicht immer vollständig und nicht gleich schnell in den Blutkreislauf. Die Angabe des Geschlechts ist notwendig, weil der Körper von Frauen und Männern unterschiedlich viel Flüssigkeit enthält.

BEISPIELBERECHNUNG

Eine Frau, 65 kg schwer, trinkt ein Glas Wein
(0,125 l, 12 Vol.-%; entspricht 12 g reinem Alkohol):



12 Gramm getrunkenen Alkohol

65 kg Körpergewicht $\times 0,6$

= 0,3 Promille

Blutalkoholkonzentration

Ein Mann, 80 kg schwer, trinkt das gleiche Getränk:



12 Gramm getrunkenen Alkohol

80 kg Körpergewicht $\times 0,7$

= 0,2 Promille

Blutalkoholkonzentration

Das Beispiel zeigt: Durch den geringeren Flüssigkeitsanteil im Körper einer Frau liegt der Promillewert bei Frauen höher als bei Männern. Das gilt auch, wenn beide die gleiche Größe und das gleiche Gewicht haben. Dadurch gelangen Frauen beim Alkoholkonsum schneller in einen riskanten Bereich.

> Wo stehe ich?

Vielleicht haben Sie sich beim Lesen der ersten Seiten dieser Broschüre gefragt, wo Sie selber beim Thema Alkohol stehen – und wie Ihr eigener Alkoholkonsum einzuschätzen ist.

Die folgenden Fragen können dabei helfen, Ihrem persönlichen Umgang mit Alkohol auf die Spur zu kommen.

1. Trinken Sie (fast) jeden Tag Alkohol? Gemeint ist zum Beispiel das „Feierabendbier“ oder ein Glas Wein zum Essen.



Nein: Täglicher Konsum führt zu einer Gewöhnung an den Alkohol, aus der sich mit der Zeit eine Abhängigkeit entwickeln kann.



Ja: Täglicher oder fast täglicher Konsum hat zur Folge, dass Ihr Organismus sich an den Alkohol gewöhnt. Aus dieser Gewöhnung kann eine Abhängigkeit entstehen. Verzichten Sie daher an mehreren Tagen pro Woche ganz auf Alkohol.

► **Weitere Tipps zum Umgang mit Alkohol ab Seite 32.**

2. Trinken Sie einmal im Monat oder öfter zu einer Gelegenheit vier (gilt für Frauen) bzw. fünf (gilt für Männer) oder mehr alkoholische Getränke, z. B. bei einem Kneipenbesuch oder einer Party?



Nein: Je weniger Alkohol Sie trinken, desto gesünder ist das für Sie.



Ja: Je mehr Alkohol Sie zu sich nehmen, desto mehr belasten Sie Ihren Körper. Vermeiden Sie es vor allem, sich zu betrinken. Denn bei einem Rausch steigt die Gefahr, Ihrer Gesundheit zu schaden, um ein Vielfaches. Außerdem gefährden Sie im alkoholisierten Zustand Ihre eigene Sicherheit und die der Anderen.

► **Was bei wie viel Promille passiert, erfahren Sie ab Seite 14.**

3. Trinken Sie zumindest gelegentlich Alkohol, wenn Sie traurig oder niedergeschlagen sind?



Nein: Bei gedrückter Stimmung sollten Sie keinen Alkohol trinken. Vor allem, wenn regelmäßig bei Problemen oder in schwierigen Lebenslagen Alkohol konsumiert wird, steigt das Risiko einer Abhängigkeit deutlich.



Ja: Alkohol kann negative Gefühle wie Traurigkeit und innere Anspannung kurzfristig betäuben. Genau in dieser Wirkung liegt jedoch eine Gefahr: Insbesondere, wenn Sie regelmäßig bei Problemen oder in schwierigen Lebenslagen Alkohol trinken, steigt Ihr Abhängigkeitsrisiko deutlich. Außerdem setzen Sie sich dann meist nicht mit den Ursprüngen der negativen Gefühle auseinander. Dadurch können sich die Belastungen weiter verstärken.

► **Welche Alternativen es zum Umgang mit Stress und Sorgen gibt, lesen Sie ab Seite 36.**

4. Benötigen Sie größere Mengen als früher, um die Wirkung des Alkohols zu spüren?



Nein: Das spricht dafür, dass sich bei Ihnen noch keine Gewöhnung an Alkohol entwickelt hat.



Ja: Häufiger oder sogar regelmäßiger Alkoholkonsum hat zur Folge, dass sich der Körper darauf einstellt und es zu einer Gewöhnung an Alkohol kommt. Sie benötigen dann eine größere Menge Alkohol, um dessen Wirkung zu spüren. Mehr Alkohol zu „vertragen“ ist jedoch keine Stärke, sondern ein mögliches frühes Anzeichen einer Abhängigkeitsentwicklung.

► **Wie aus regelmäßigem Alkoholkonsum eine Abhängigkeit entstehen kann, lesen Sie ab Seite 44.**

Gut zu wissen:

- > Alkohol ist eine psychoaktive Substanz. Das bedeutet: Alkohol verändert die Prozesse im Gehirn und beeinflusst auf diese Weise die Wahrnehmung und das Denken, Fühlen und Handeln.
- > Viele Menschen trinken Alkohol aus Gewohnheit und wegen seiner Wirkung. Dabei ist den Konsumierenden nicht immer bewusst, um welche konkrete(n) Wirkung(en) es ihnen im Moment des Trinkens geht – vor allem dann nicht, wenn sie regelmäßig oder gewohnheitsmäßig Alkohol trinken. Denn: Gewohnheiten laufen in aller Regel automatisiert und damit unterhalb der Bewusstseinsschwelle ab.
- > Typische Wirkungen, die sich Menschen von Alkohol versprechen, sind: Eine verbesserte Stimmung, leichtere Kontaktaufnahme mit anderen Menschen, das Dämpfen von Ängsten (und anderen negativen Gefühlen) oder ein leichteres Abschalten vom Alltag.

5. Kommt es gelegentlich oder sogar häufiger vor, dass Sie mehr trinken, als Sie sich eigentlich vorgenommen haben?



Nein: Offenbar haben Sie Ihren Alkoholkonsum im Griff.



Ja: Dafür kann es verschiedene Gründe geben. Zum Beispiel, dass es Ihnen schwerfällt, „Nein“ zu sagen, wenn Ihnen Alkohol angeboten wird. Mehr zu trinken als eigentlich geplant, kann jedoch auch ein Hinweis auf einen (beginnenden) Kontrollverlust über Alkohol sein. Unser Tipp: Nehmen Sie sich einen Zeitraum vor, in dem Sie bewusst auf Ihren Alkoholkonsum achten und eine vorher festgelegte Menge nicht überschreiten. Diese Broschüre unterstützt Sie dabei.

► **Mehr Infos ab Seite 26.**

6. Haben Sie schon einmal vergeblich versucht, Ihren Alkoholkonsum zu reduzieren (also z. B. weniger zu trinken oder eine Zeit lang ganz darauf zu verzichten) – und weiter (zu) viel getrunken?



Nein: Wenn Ihr „Nein“ bedeutet, dass Sie es schon einmal geschafft haben, eine Zeit lang keinen oder weniger Alkohol zu trinken, spricht das für einen kontrollierten Umgang mit Alkohol.



Falls Ihr „Nein“ bedeutet, dass Sie noch nie den Versuch unternommen haben, weniger Alkohol zu trinken: Probieren Sie es doch mal aus!

► **Mehr Infos ab Seite 26.**



Ja: Gewohnte Verhaltensweisen zu verändern, ist oftmals nicht einfach. Am Anfang einer erfolgreichen Verhaltensänderung steht das Warum: Welche persönlichen Gründe sprechen für Sie dafür, weniger (oder keinen Alkohol) zu trinken?

► **Beispiele guter Gründe für weniger Alkohol finden Sie ab Seite 26.**

Und so kann es weitergehen:

Wenn Sie eine oder mehrere der Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, lohnt es sich für Sie ganz besonders, zukünftig verstärkt auf Ihren Alkoholkonsum zu achten.

Aber auch für alle anderen Menschen, die zumindest gelegentlich Alkohol trinken, gilt: Weniger ist besser.

- Warum das so ist und welche Regeln es für einen verantwortungsvollen Alkoholkonsum gibt, erfahren Sie direkt auf der nächsten Seite.
- Wenn Sie sich dazu entschließen, eine Zeit lang (oder auch dauerhaft) weniger oder keinen Alkohol mehr zu trinken, können Ihnen die Selbstverpflichtung, das Trinktagebuch und unsere Tipps zum Dranbleiben ab Seite 36 helfen.
- Ab Seite 44 finden Sie Informationen zum Thema „Alkoholabhängigkeit“ und zu professionellen Hilfsangeboten auf Seite 54.

> Ziel: Weniger Alkohol trinken

Warum es sich lohnt, weniger Alkohol zu trinken:

- > Wissenschaftliche Studien zeigen eindeutig: Wer weniger Alkohol trinkt, senkt das Risiko für eine Vielzahl von Krankheiten, die die Lebensqualität beeinträchtigen und das Leben verkürzen können. Dazu zählen unter anderem Bluthochdruck, psychische Erkrankungen sowie gleich mehrere Krebsarten. ▶ **siehe auch Seite 6.**

Grundsätzlich gilt: Je weniger Alkohol, desto besser.

Gesünder lebt es sich ganz ohne Alkohol:

- > Wer beim Alkohol im Limit bleibt bzw. keinen Alkohol trinkt, wird nicht zum Sicherheitsrisiko für sich und andere (zum Beispiel durch Unfälle oder aggressives Verhalten) und riskiert nicht, vom Alkohol abhängig zu werden.
- > Weitere Vorteile, von denen Menschen berichten, die weniger oder keinen Alkohol mehr trinken: Sie bekommen mehr von sich und anderen mit, haben mehr Energie und sind fitter, konnten ihr Übergewicht reduzieren, schlafen besser und kommen morgens leichter aus dem Bett.

Grundregeln für verantwortungsbewussten Alkoholkonsum

1. Trinken Sie nicht täglich Alkohol.

Täglicher Konsum führt zur Gewöhnung, aus der sich eine Abhängigkeit entwickeln kann. Verzichten Sie daher an mehreren Tagen pro Woche ganz auf Alkohol.

2. Wenn Sie Alkohol trinken, dann möglichst wenig.

Je mehr Alkohol Sie zu sich nehmen, desto mehr belasten Sie Ihren Körper. Je weniger Alkohol Sie trinken, desto gesünder ist das für Sie.

3. Vermeiden Sie es, sich zu betrinken.

Bei einem Rausch steigt die Gefahr, Ihrer und der Gesundheit anderer zu schaden, um ein Vielfaches.

4. Verzichten Sie ganz auf Alkohol ...

... in der Schwangerschaft, denn Alkohol gefährdet die Gesundheit des ungeborenen Kindes.

... am Arbeitsplatz und im Straßenverkehr, denn Alkohol ist eine der häufigsten Unfallursachen.

... bei Erkrankungen und in Kombination mit Medikamenten, denn Alkohol kann unberechenbare Nebenwirkungen auslösen.

Machen Sie sich Ihre Vorteile bewusst:

Warum lohnt es sich für Sie ganz persönlich, weniger Alkohol zu trinken (oder ganz damit aufzuhören)?

Ihre eigenen Gründe für **weniger Alkohol** kennen nur Sie allein. Nehmen Sie sich deshalb einige Minuten Zeit und halten Sie Ihre Gründe schriftlich fest. Je konkreter und persönlicher Sie diese Gründe formulieren, desto mehr Schubkraft können Sie für Ihr Vorhaben entfalten.

Darum lohnt es sich für mich, weniger oder keinen Alkohol zu trinken:

Beispiele:

- > Ich werde klarer denken und mich besser konzentrieren können.
- > Ich werde mehr Energie haben.

Vielleicht möchten Sie auch die folgenden Vorteile noch mit in Ihre persönliche Vorteilsliste aufnehmen:



„Ich werde mich morgens fitter fühlen und mehr vom Tag haben.“

„Ich werde dazu beitragen, dass meine Kinder lernen, später einmal vernünftig mit Alkohol umzugehen.“

„Ich werde gelassener sein.“

„Ich werde zufrieden mit mir und stolz auf meinen Erfolg sein.“

„Ich werde besser aussehen.“

„Ich werde mir selbst und meiner Familie gegenüber großzügiger sein können.“

„Ich verbessere meine Chancen auf ein langes Leben in Gesundheit.“

„Ich werde mich guten Gewissens ans Steuer setzen.“

Schriftliche Selbstverpflichtung

Sie haben sich mit Ihren persönlichen Gründen für weniger Alkohol beschäftigt und sind zu dem Entschluss gekommen: **Ja, ich möchte in der nächsten Zeit weniger bzw. keinen Alkohol trinken.** Glückwunsch zu dieser Entscheidung für mehr Gesundheit und Sicherheit in Ihrem Leben!

Unsere Empfehlung: Verpflichten Sie sich schriftlich, ab einem bestimmten Tag weniger Alkohol zu trinken. Das macht Ihr Vorhaben verbindlicher und erhöht Ihre Erfolgschancen.

Wenn Sie sich dazu entschließen, sollten Sie Ihr Vorhaben nicht mehr auf die lange Bank schieben. Beginnen Sie an einem der nächsten Tage.

Führen Sie ab dem ersten Tag Ihres Vertrags ein Trinktagebuch. Tragen Sie dafür alle Getränke in einen Kalender ein, oder nutzen Sie die Vorlage, die Sie beim BIÖG kostenfrei bestellen können.

Das „Trinktagebuch“ können Sie hier bestellen:

shop.bioeg.de/von-tag-zu-tag-trinktagebuch-32020000



Variante 1: „Ich werde weniger Alkohol trinken“

Ich möchte mich nicht länger durch Alkohol schädigen. Deshalb werde ich ab dem weniger Alkohol trinken.

Von diesem Tag an werde ich höchstens Standardglas/Standardgläser täglich trinken. Außerdem werde ich an Tagen in der Woche keinen Alkohol trinken. Bei Schwierigkeiten, mein Vorhaben durchzuhalten, wende ich mich an meine Vertrauensperson:

..... (Name und Telefonnummer).

Ort, Datum, Unterschrift

Variante 2: „Ich werde keinen Alkohol trinken“

Ich möchte mich nicht länger durch Alkohol schädigen. Deshalb werde ich ab dem bis zum keinen Alkohol trinken. Bei Schwierigkeiten, mein Vorhaben durchzuhalten, wende ich mich an meine Vertrauensperson:

..... (Name und Telefonnummer).

Ort, Datum, Unterschrift

Tipps zum Ausprobieren

Sie haben sich entschlossen, sich mehr um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu kümmern und schädliche Trinkgewohnheiten zu ändern. In den nächsten Wochen können Sie die folgenden Tipps testen. Nehmen Sie sich hierfür etwa zwei Wochen Zeit und beurteilen Sie dann, inwieweit Ihnen eine Regel von Nutzen war.

Wenn Sie eine Zeit lang **gar keinen Alkohol** trinken möchten, können Ihnen die Tipps auf der übernächsten Seite weiterhelfen.

Welche der folgenden Tipps für weniger Alkohol in Ihrem Leben werden Sie in den nächsten Wochen testen?

- 1 Ich halte zu Hause keine alkoholischen Getränke bereit.
- 2 Ich trinke alkoholhaltige Getränke nicht als Durstlöscher.
- 3 Ich lösche meinen Durst mit Mineralwasser, Fruchtsaftschorle oder koffeinfreiem Tee (und spare so gleichzeitig Kalorien).
- 4 Ich trinke, z. B. zum Abendessen, wenn ich in eine Gaststätte gehe oder nach dem Sport, immer zuerst ein alkoholfreies Getränk.
- 5 Ich trinke zwischendurch, z. B. auf Festen und Feiern, immer wieder ein alkoholfreies Getränk.

- 6 Ich setze das Glas nach jedem Schluck ab und nehme bewusst kleine Schlucke.
- 7 Ich benutze kleinere Gläser bzw. schenke mein Glas weniger voll.
- 8 Wenn ich alkoholfrei bleiben möchte, sage ich freundlich, aber bestimmt „Nein“ (wie das geht, lesen Sie ab Seite 38).



Falls Sie sich für einen Zeitraum ganz ohne Alkohol entscheiden, können folgende Tipps helfen:

	Werde ich ausprobieren	War für mich nützlich
Ich habe zu Hause keinen Alkohol im Kühlschrank oder im Regal. Stattdessen habe ich meine liebsten alkoholfreien Getränke stets zu Hause vorrätig.	Ja ☐ Nein ☐	Sehr ☐ Etwas ☐ Gar nicht ☐
Ich gebe frühzeitig bekannt, dass ich keinen Alkohol trinke (zum Beispiel in der Gaststätte, bevor jemand eine Runde bestellt).	Ja ☐ Nein ☐	Sehr ☐ Etwas ☐ Gar nicht ☐
Ich gehe vorausschauend Situationen aus dem Weg, in denen der Druck zu trinken (zu) groß werden könnte.	Ja ☐ Nein ☐	Sehr ☐ Etwas ☐ Gar nicht ☐
Ich überlege mir alkoholfreie Ersatzrituale, zum Beispiel Alternativen zum Feierabendbier oder zur Belohnung.	Ja ☐ Nein ☐	Sehr ☐ Etwas ☐ Gar nicht ☐
Ich suche mir Verbündete, die im gleichen Zeitraum ebenfalls keinen Alkohol trinken wollen. Gemeinsam geht vieles im Leben leichter.	Ja ☐ Nein ☐	Sehr ☐ Etwas ☐ Gar nicht ☐
Ich überlege mir, wen ich anrufen kann, wenn ich in der nächsten Zeit einmal frustriert aufgeben möchte oder das Verlangen nach Alkohol zu groß zu werden droht.	Ja ☐ Nein ☐	Sehr ☐ Etwas ☐ Gar nicht ☐
Ich bewege mich regelmäßig, um den Kopf freizubekommen.	Ja ☐ Nein ☐	Sehr ☐ Etwas ☐ Gar nicht ☐
Ich werde freundlich, aber bestimmt „Nein“ sagen, wenn mir Alkohol angeboten wird (wie das geht, lesen Sie ab Seite 38).	Ja ☐ Nein ☐	Sehr ☐ Etwas ☐ Gar nicht ☐

> Tag für Tag: So bleiben Sie dran!

Belohnen Sie sich für (Zwischen-)Erfolge

Alte Gewohnheiten zu verändern ist manchmal gar nicht so einfach. Das gilt auch und erst recht für den Umgang mit Alkohol – ganz besonders in den ersten Tagen und Wochen. Um sich die Verhaltensumstellung zu erleichtern, ist es hilfreich, sich Zwischenziele zu setzen und sich zu belohnen, wenn Sie diese erreicht haben. Zum Beispiel mit einem Hörbuch, einem Kino- oder Konzert-Besuch oder einer Massage.

Finden Sie Alternativen zum Umgang mit Stress und Sorgen

Viele Menschen trinken Alkohol, um negativen Gefühlen (zum Beispiel innere Anspannung, Unruhe, Angst, Langeweile) entgegenzuwirken oder sie gar nicht erst aufkommen zu lassen. Alkohol kann diese Gefühle und Stimmungen betäuben – allerdings zu einem Preis: Mit zunehmender Gewöhnung an die Wirkung des Alkohols sinkt die Fähigkeit, belastende Situationen durchzustehen, zu verarbeiten und aktiv zu verändern. Probleme werden oftmals „liegen gelassen“, dadurch können sich die Belastungen weiter verstärken. In der Folge nimmt das Risiko für die Entwicklung einer Abhängigkeit weiter zu.



Setzen Sie stattdessen auf alkoholfreie Alternativen, zum Beispiel auf die folgenden:

- > Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für sich selbst.
- > Lernen Sie, sich zu entspannen, zum Beispiel mit Hilfe einer einfachen Atemtechnik oder Entspannungsübung.
- > Bringen Sie möglichst viel Bewegung in Ihr Leben.
- > Sprechen Sie mit einer Vertrauensperson über Ihren Alltag und was Ihnen durch den Kopf geht. Andere Menschen beschäftigen oft ähnliche Themen – schon allein diese Erfahrung kann entlasten. Gemeinsam kommen Sie außerdem auf Lösungen, die Ihnen von alleine nicht eingefallen wären.
- > Lassen Sie sich helfen. Mehr Infos unter **Professionelle Unterstützung** und **Wo erhalte ich Hilfe?** ab Seite 54.

Freundlich, aber bestimmt, „nein, danke“ sagen

Haben Sie schon mal Alkohol getrunken, weil Sie davon ausgingen, dass andere das von Ihnen erwarten? Oder weil Sie nicht unhöflich zur Gastgeberin bzw. zum Gastgeber sein wollten? Manchen Menschen fällt es in Gesellschaft schwer, Alkohol abzulehnen. Aber keine Sorge: Sie können es lernen.

„Nein, danke“ sagen: So geht's

Das Wichtigste beim „nein, danke“ ist Ihre innere Haltung: Es ist völlig in Ordnung, Alkohol abzulehnen. Wenn Sie diese Einstellung entwickeln und immer klarer vertreten, werden auch andere Ihre Entscheidung – in den allermeisten Fällen – akzeptieren. Oft sind die Befürchtungen vor den Reaktionen der anderen auch übertrieben: Die allermeisten Menschen reagieren verständnisvoll.

Zusätzlich helfen diese Tipps

Freundlich formulieren: Ein „Nein“ muss nicht grob oder unhöflich rüberkommen.

„Danke, dass du an mich gedacht hast, aber ich bleibe heute bei Wasser.“

Begründen: Natürlich ist es Ihre Sache, warum Sie nichts trinken wollen – und Sie benötigen dafür im Grunde keine Rechtfertigung. Wenn Sie einen Grund angeben, kann das jedoch zeigen, dass Ihre Entscheidung gut überlegt ist.

„Ich bin mit dem Auto hier und trinke nichts, wenn ich fahre.“

„Ich habe in den vergangenen Wochen häufiger mal keinen Alkohol getrunken und mir hat das richtig gutgetan.“

Alternativen bieten: Um Ihr Gegenüber nicht vor den Kopf zu stoßen, können Sie zu Ihrem „Nein“ gleich eine Alternative liefern.

„Nein, danke. Aber ich nehme gerne einen Orangensaft.“

Verhalten in schwierigen Situationen: Angetrunkene Personen sind oft besonders hartnäckig, wenn es um das Anbieten von Alkohol geht. Dann gilt es, auszuweichen oder als letztes Mittel die Flucht zu ergreifen.

> **Blick zurück: Wie war es?**

Sie haben sich vor einigen Wochen entschlossen, weniger oder keinen Alkohol mehr zu trinken. Wie ist es gelaufen? Welche Erfahrungen haben Sie gemacht? Was haben Sie über sich gelernt? Wo sind eventuell Schwierigkeiten aufgetreten? Und: Was ist Ihnen leichtgefallen?

Es ist Zeit, Bilanz zu ziehen. Welche der folgenden (fett gedruckten) Aussagen A bis D passt am besten zu Ihren Erfahrungen der vergangenen Wochen?

A Ziel erreicht? So bleiben Sie dran!

Glückwunsch, Sie haben Ihre Trinkgewohnheiten für einen gewissen Zeitraum erfolgreich verändert. Jetzt geht es darum zu entscheiden, ob Sie die veränderten Gewohnheiten langfristig beibehalten wollen. Vieles spricht dafür, vor allem die gesundheitlichen Gewinne.

Um dauerhaft weniger oder keinen Alkohol zu trinken, ist es hilfreich, das Trinktagebuch noch eine Zeit lang weiterzuführen (zum Beispiel für einen Zeitraum von vier bis sechs Wochen).

Denn alte Gewohnheiten (also jene vor dem Beginn der Veränderung Ihres Trinkverhaltens) können mächtig sein – und ehe man sich versieht, übernehmen die früheren Trinkgewohnheiten wieder die Regie. Jetzt dranbleiben lohnt sich. Gehen Sie dafür auch noch einmal die Tipps durch, die Ihnen bisher geholfen haben. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

B Ab jetzt lieber ganz ohne? So geht es.

Sie haben die Erfahrung gemacht, dass Sie sich an den Tagen ohne Alkohol ausgeglichener, konzentrierter und frischer gefühlt haben und können sich jetzt vorstellen, keinen Alkohol mehr zu trinken? Eine gute Entscheidung für mehr Gesundheit und Sicherheit in Ihrem Leben.

Falls Sie bisher Ihren Alkoholkonsum reduziert haben, könnten Sie sich jetzt vornehmen, über den Zeitraum einiger Wochen keinen Alkohol zu trinken – am besten wieder schriftlich festgehalten: Die entsprechende Selbstverpflichtung finden Sie auf Seite 30. Sofern Schwierigkeiten auftreten, können Sie sich auch an das Infotelefon des BIÖG wenden (siehe Seite 58).

C Rückfall in alte Gewohnheiten? Kein Grund aufzugeben!

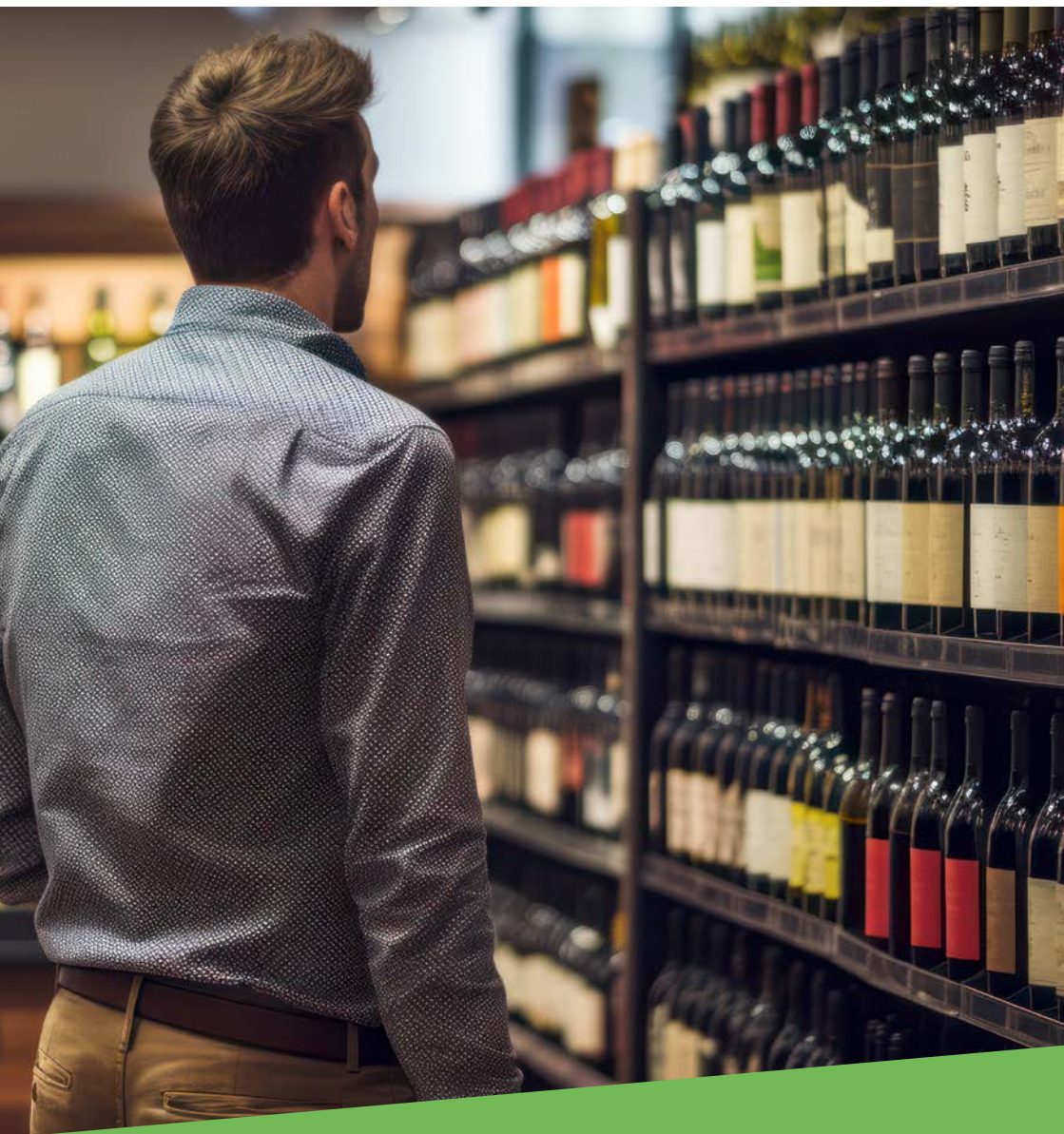
Haben Sie an einem Abend mehr getrunken, als Sie sich vorgenommen hatten? Sind Sie trotz bester Vorsätze wieder in alte Gewohnheiten zurückgefallen? War es der Geburtstag einer Freundin oder eines Freundes oder ein geselliger Kneipenabend? Ärger oder Anspannung? Vielleicht auch Langeweile oder Einsamkeit? Kein Grund aufzugeben! Verbannen Sie Gedanken wie „Es hat ja doch keinen Sinn.“ oder „Ich schaffe das ohnehin nicht.“ Jeder Tag, an dem Sie Ihre Vorsätze in die Tat umgesetzt haben, ist ein Erfolg.

Allerdings sollten Sie einen Rückfall auch nicht ganz auf die leichte Schulter nehmen. Denken Sie noch einmal intensiv an die Situation und an die Gefühle zurück, die dazu führten, dass Sie zu viel bzw. mehr getrunken haben, als Sie sich vorgenommen hatten.

Was könnte Ihnen helfen, beim nächsten Mal standhaft zu bleiben? Machen Sie sich eine möglichst klare Vorstellung davon, was Sie das nächste Mal in einer ähnlichen Situation tun und sagen werden. Halten Sie Ihre Lösungsidee in einigen Stichworten schriftlich fest und schauen Sie danach wieder nach vorn. Führen Sie Ihr Tagebuch weiter und starten Sie in die nächste Runde.

D Sie hatten (erhebliche) Schwierigkeiten, Ihren Alkoholkonsum zu reduzieren?

Sie machen sich Gedanken oder Sorgen, dass Sie ein Alkoholproblem haben könnten? Dann lesen Sie jetzt auf der nächsten Seite weiter: Habe ich ein Problem mit Alkohol?



> Abhängig von Alkohol?

Habe ich ein Problem mit Alkohol?

(Professionelle) Unterstützung kann helfen!

Alkoholabhängigkeit, auch Alkoholismus oder Alkoholsucht genannt, ist eine Krankheit, die sich meist über viele Jahre hinweg und zunächst unbemerkt entwickelt.

Anzeichen für eine krankhafte Alkoholsucht können wiederholte, erfolglose Versuche sein, weniger oder gar nichts mehr zu trinken. Haben Alkoholabhängige einmal zu trinken begonnen, fällt es ihnen sehr schwer, wieder aufzuhören.

- > Spüren Sie manchmal ein starkes Verlangen oder eine Art Zwang, Alkohol zu konsumieren?
- > Kommt es vor, dass Sie nicht mehr aufhören können zu trinken, wenn Sie einmal begonnen haben?
- > Haben Sie sich schon einmal vorgenommen, weniger zu trinken (oder eine Zeit lang ganz darauf zu verzichten) – und es kam dann aber doch „ganz anders“?

- > Trinken Sie in den letzten Jahren zunehmend mehr Alkohol, um eine bestimmte (gewünschte) Wirkung zu erzielen?
- > Trinken Sie manchmal morgens, um eine bestehende Übelkeit oder das Zittern (z. B. Ihrer Hände) zu lindern?
- > Ändern Sie Tagespläne, um Alkohol trinken zu können, bzw. richten Sie den Tag so ein, dass Sie regelmäßig Alkohol konsumieren können?
- > Trinken Sie, obwohl Sie merken, dass der Alkoholkonsum bereits zu schädlichen körperlichen, psychischen oder sozialen Folgen geführt hat?

Wenn Sie eine oder mehrere dieser Fragen mit „Ja“ beantworten, bedeutet das nicht automatisch, dass Sie alkoholabhängig sind. Denn die Diagnose „Alkoholabhängigkeit“ kann nur eine Expertin oder ein Experte auf der Basis einer persönlichen Untersuchung stellen – zum Beispiel eine Ärztin bzw. ein Arzt oder eine Therapeutin bzw. ein Therapeut.

Im Falle einer oder mehrerer „Ja“-Antworten **empfiehlt es sich jedoch, einmal genauer auf Ihren Umgang mit Alkohol zu schauen.** Besonders gut geht das mit professioneller Unterstützung (ab Seite 54).

Sollte in dem Gespräch mit der Fachperson festgestellt werden, dass Sie die Kriterien einer Alkoholabhängigkeit erfüllen, steht Ihnen eine professionelle medizinische Behandlung zu – ganz wie bei anderen Erkrankungen auch. Denn Alkoholabhängigkeit ist in Deutschland eine anerkannte Krankheit. Das bedeutet: Die Behandlung einer Abhängigkeit wird in aller Regel von den Sozialversicherungsträgern (Krankenkasse, Rentenversicherung) übernommen.

Gut zu wissen:

- > Alkoholabhängigkeit ist eine Erkrankung mit guten Behandlungschancen.
- > In Deutschland gibt es ein weit verzweigtes professionelles Beratungs- und Hilfesystem.
- > Die Beratung ist anonym und kostenfrei.

Alkoholmissbrauch?

Auch der Begriff „Alkoholmissbrauch“ wird heute noch verwendet, allerdings seltener als früher. Statt von Missbrauch sprechen medizinische Klassifikationssysteme heute eher von „schädlichem Gebrauch“ oder von „Substanzkonsumstörungen“. Gemeint ist damit ein Konsum, der betroffenen Personen oder anderen Menschen schadet oder sie gefährdet. Meist kommen zu der Selbst- oder Fremdschädigung weitere Anzeichen hinzu (etwa die schon erwähnte Dosissteigerung oder das Vernachlässigen wichtiger Lebensbereiche). Allerdings sind sie noch nicht derart ausgeprägt, dass die Kriterien einer Alkoholabhängigkeit als erfüllt gelten.

Warum es sich lohnt, sich aus der Alkoholabhängigkeit zu befreien:

- > Eine **Abhängigkeit schränkt die persönliche Freiheit** ein, weil sie das Leben einseitig auf den Konsum von Alkohol ausrichtet. Wer diesen Weg verlässt, entdeckt viele neue Möglichkeiten und Chancen (wieder), die das Leben bieten kann.
- > Wer eine Alkoholabhängigkeit entwickelt hat, konsumiert in der Regel regelmäßig hohe Mengen. Das **Risiko von körperlichen und psychischen Folgeerkrankungen** des Alkoholkonsums steigt dadurch erheblich. Ein Alkoholentzug befreit den Körper von dem Zellgift Alkohol.
- > Im Falle der Diagnose Alkoholabhängigkeit ist in der Regel **Abstinenz** gefordert. Das bedeutet, keinen Alkohol mehr zu trinken. Für manche mag dieses Ziel zurzeit unvorstellbar sein. Dies ist jedoch bereits vielen Menschen zuvor gelungen. **Sie leben ein zufriedenes Leben ohne Alkohol.**

> Nüchtern werden – nüchtern bleiben

Der Weg in eine Alkoholabhängigkeit und auch wieder dort heraus verläuft von Mensch zu Mensch ganz unterschiedlich. Grob lässt sich die Behandlung einer Abhängigkeit jedoch in vier Abschnitte gliedern:

1. Die Beratung – Gemeinsam nach neuen Wegen suchen
2. Der Alkoholentzug – Den Körper vom Gift befreien
3. Die Alkoholentwöhnung – Wieder ohne Alkohol leben lernen
4. Die Nachsorge – Die Basis für ein neues Leben

1. Die Beratung – Gemeinsam nach neuen Wegen suchen

In Deutschland gibt es über 1.000 Beratungseinrichtungen für Abhängige und Gefährdete sowie ihre Angehörigen. Die Adressen von Hilfeangeboten in Ihrer Wohnortnähe vermittelt unter anderem das Infotelefon des BIÖG zur Suchtvorbeugung (siehe Seite 58).

In der Suchtberatungsstelle führen Sie Gespräche mit einer fachkundigen Beraterin oder einem Berater. Einen ersten Termin können Sie meist kurzfristig telefonisch vereinbaren. Die Beratung ist kostenlos und die Beratungsstellen unterliegen der Schweigepflicht. Zunächst geht es darum, Sie und Ihre persönlichen Lebensumstände kennenzulernen und das Ausmaß Ihres Alkoholproblems einzuschätzen.

Gemeinsam mit Ihrer Beraterin oder Ihrem Berater planen Sie dann die nächsten Schritte und beginnen mit der Umsetzung. Unter anderem werden die folgenden Fragen geklärt:

- > Ist ein stationärer oder ambulanter Alkoholentzug sinnvoller?
- > Sind Sie bereit, an einer Alkohol-Entwöhnungstherapie teilzunehmen?
- > Welche Art der Therapie kommt für Sie infrage?
- > Wo wird eine solche Therapie angeboten?
- > Wie sollen Ihre Angehörigen in die Behandlung eingebunden werden?
- > Möchten Sie sich einer Selbsthilfegruppe anschließen?
- > Welche Selbsthilfegruppen gibt es in Ihrer Nähe?
- > Ist eine Abstinenz, also ein Leben ganz ohne Alkohol, für Sie notwendig?

Wie kann mir ein Gespräch in einer Beratungsstelle helfen?

- > Es kann Sie entlasten, endlich offen über Ihr Alkoholproblem zu sprechen.
- > Der Gang zur Beratungsstelle kann Ihnen ein gutes Gefühl geben: Sie haben das Alkoholproblem (endlich) angepackt!
- > Ihre Familie, Angehörigen, Vorgesetzten oder Kolleginnen und Kollegen können Ihr Bemühen um eine dauerhafte Lösung sehen.

- > Die Gespräche lassen Sie ein realistisches Bild Ihrer Schwierigkeiten sowie Ihrer Chancen gewinnen.
- > Bei beruflichen, finanziellen oder rechtlichen Problemen kann Ihnen die Beratungsstelle weiterhelfen.

2. Der Alkoholentzug – Den Körper vom Gift befreien

Bei einem Alkoholentzug können starke Entzugserscheinungen auftreten, in einigen Fällen sogar lebensbedrohliche. Nur mit ärztlicher Unterstützung können potenzielle Risiken, zum Beispiel ein Krampfanfall mit Bewusstseinsverlust oder ein Delirium, weitgehend ausgeschlossen bzw. behandelt werden.

Ambulanter oder stationärer Alkoholentzug

Der ärztlich begleitete Entzug kann ambulant oder stationär erfolgen. Eine beispielsweise stark ausgeprägte Abhängigkeit spricht dafür, dass der Entzug in einem Krankenhaus durchgeführt wird. Es gibt Fachkliniken und psychiatrische Kliniken, die sogenannte „qualifizierte Entgiftungen“ durchführen. Das bedeutet: Speziell ausgebildete medizinische und pflegerische Fachkräfte überwachen nicht nur den körperlichen Entzug, sondern bieten auch begleitende Gespräche und weiterführende Informationen sowie gegebenenfalls die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe an.

3. Die Alkoholentwöhnung – Wieder ohne Alkohol leben lernen

Für die Entwöhnung bestehen ebenfalls ambulante und stationäre Therapieangebote, außerdem teilstationäre Behandlungsangebote (Tageskliniken). Idealerweise schließt sich eine Entwöhnungstherapie direkt an die Entgiftung an. Öfters vergeht jedoch zwischen Entgiftung und Therapiebeginn einige Zeit. Selbsthilfegruppen und die sogenannten Motivationsgruppen in Beratungseinrichtungen helfen, diese Zeit zu überbrücken (siehe Seite 60).

Ambulante Therapie

Ambulante Therapien werden vor allem von psychosozialen Beratungs- und Behandlungseinrichtungen angeboten. Eine ambulante Therapie dauert meist zwischen zwölf und 18 Monaten.

Stationäre Therapie

Abseits vom Alltag bietet die stationäre Entwöhnungstherapie in einer Fachklinik einen schützenden Rahmen, in dem sich Menschen mit einer Alkoholabhängigkeit ganz auf die Überwindung ihrer Krankheit konzentrieren können. Durch das Verlassen des gewohnten, oft durch Alkohol geprägten Umfeldes fällt der Start in ein alkoholfreies Leben oftmals leichter. Im Mittelpunkt der stationären Behandlung stehen therapeutische Einzel- und Gruppengespräche, die durch verschiedene weitere therapeutische Angebote sowie Angebote zur gemeinsamen Freizeitgestaltung ergänzt werden. Eine Reihe von Kliniken ist auf die besonderen Bedürfnisse zum Beispiel von Müttern bzw. Elternteilen mit Kindern ausgerichtet. Stationäre Kurzzeittherapien dauern etwa sechs bis acht Wochen, Langzeittherapien sind auf zwölf bis 16 Wochen angelegt.

Die Antragstellung

Eine ambulante oder stationäre Entwöhnungstherapie muss beim zuständigen Leistungsträger (in der Regel ist dies die Renten-, manchmal die Krankenversicherung) beantragt werden. Bei der Antragstellung helfen die Suchtberatungsstellen. Über die Form der Behandlung und die Auswahl der Klinik entscheidet der Leistungsträger, wobei jedoch meist den Empfehlungen der Fachberatungsstellen entsprochen wird.

Wie finde ich eine Klinik?

Welche Kliniken für einen selbst infrage kommen, kann beim Termin in der Suchtberatungsstelle besprochen werden. Auch Arztpraxen, Krankenhäuser, Krankenkassen und Rentenversicherungsträger können Hinweise geben.

4. Die Nachsorge – Die Basis für ein neues Leben

Die Phase der Nachsorge schließt sich an die Entwöhnung an und dient dazu, Ihre Erfolge zu festigen, um ein dauerhaft abstinentes Leben zu führen. Der Alkoholentzug und die anschließende Alkoholentwöhnung schaffen die Grundlage für ein dauerhaft abstinentes Leben. Dennoch besteht besonders in den ersten Monaten die Gefahr eines Rückfalls, z. B. wenn in der Familie oder Partnerschaft Probleme auftauchen oder die erhoffte Rückkehr in den Beruf nicht sofort gelingt. Auch Einsamkeit und Langeweile sind häufig Gründe, dass jemand erneut Alkohol trinkt. Manchmal ist es auch der pure Leichtsinn oder der Wunsch, doch noch maßvoll trinken zu können, die dazu führen, dass jemand die Abstinenz aufgibt.

Sind Sie oder eine Angehörige bzw. ein Angehöriger rückfällig geworden, geht es vor allem darum, nicht aus Scham auf mögliche Hilfe zu verzichten. Vielmehr gilt es gerade jetzt, an die Erfolge beim Alkoholverzicht anzuknüpfen. Schließlich sind Sie den Schritt bereits einmal erfolgreich gegangen! Unterstützen können Sie in dieser Zeit u. a. Gesprächstermine in der Beratungsstelle oder bei Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt, ebenso die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe.



> Professionelle Unterstützung

Ein Wort vorab: Hilfe annehmen

Einige Menschen versuchen zunächst, ihre Alkoholprobleme auf eigene Faust zu lösen. Untersuchungen zeigen, dass dies einem Teil der Betroffenen auch gelingt. Unterstützung durch die Familie oder andere nahestehende Menschen scheint dabei besonders wichtig zu sein.

Gelingt es allerdings nicht, das Alkoholproblem in den Griff zu bekommen, fällt es den Betroffenen – anders als bei vielen anderen gesundheitlichen Problemen – häufig schwer, sich um fachliche Hilfe zu bemühen. Das liegt auch daran, dass Vorurteile über Alkoholabhängigkeit in unserer Gesellschaft immer noch weit verbreitet sind. So glauben einige Menschen, dass die Betroffenen „selbst schuld“ an ihrer Situation seien oder „erst in der Gosse ankommen“ müssten, damit ihnen geholfen werden könne.

Viele Menschen mit einer Alkoholabhängigkeit haben diese Vorurteile ebenfalls verinnerlicht. Das hält sie davon ab, sich die Hilfe zu suchen, die sie benötigen und die ihnen zusteht.

Unsere Empfehlung: Setzen Sie sich mit Ihren ganz persönlichen Gründen auseinander, die dafür sprechen, sich helfen zu lassen und auch mit den Gründen, fachliche Hilfe nicht in Anspruch zu nehmen. Die folgende Pro-Contra-Liste kann dabei helfen.

Wenn Ihnen die Gründe für eine Beratung insgesamt gewichtiger erscheinen als die Gründe dagegen, sollten Sie das als Zeichen dafür sehen, dass Sie Kontakt zu einer Beratungsstelle oder Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt aufnehmen sollten (siehe ab Seite 58). Ebenso kann es hilfreich sein, Ihre persönlichen Gründe einmal mit einer Vertrauensperson Ihrer Wahl zu besprechen. Oder rufen Sie uns an. Die Nummer des BlÖG-Infotelefon zur Suchtvorbeugung finden Sie ebenfalls auf Seite 58.



Soll ich oder soll ich nicht professionelle Hilfe in Anspruch nehmen?

Pro-Contra-Liste

Finden Sie sich in einigen der unten aufgeführten Aussagen wieder? Welches sind Ihre ganz persönlichen Gründe für und gegen fachliche Hilfe? Auf welche Seite neigt sich Ihre Waage?

Contra

- > So schlimm ist das bei mir noch nicht.
- > Ich will nicht mit Außenstehenden über meine persönlichen Probleme sprechen.
- > Ich will nicht mit „denen“ in einen Topf geworfen werden.
- > Die Zeit habe ich gar nicht.
- > Das bringt ja doch nichts.
- > Ich schäme mich.

Pro

- > Mich interessiert, wie andere das Problem angehen.
- > Mit anderen Problemen gehe ich auch zum Fachmann oder zur Fachfrau.
- > Ich habe es schon mehrmals alleine versucht.
- > Warum soll ich immer alles allein schaffen?
- > Ich möchte es mir nicht schwerer machen, als es ist.

- > Ich muss/möchte es meiner Familie/meinem Arbeitgeber zuliebe tun.
- > Besser zu früh als zu spät.
- > Ich möchte, dass mir jemand zuhört.

Wichtig: Je früher sich jemand Beratung und Hilfe sucht, desto besser sind die Erfolgschancen. Ein „zu spät“ gibt es nicht. Die angemessene Unterstützung und/oder Behandlung ist in jedem Stadium einer Abhängigkeitsentwicklung sinnvoll und möglich. Das zeigen sowohl wissenschaftliche Studien wie auch Erfahrungen aus der Praxis.

> Wo erhalte ich Hilfe?

Wichtig: Die Hilfsangebote richten sich nicht nur an Menschen mit einer Alkoholabhängigkeit, sondern an jede Person, die ihren Alkoholkonsum reduzieren möchte.

Telefonische Beratung

Infotelefon des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) zur Suchtvorbeugung

Rufnummer: **0221 892031**

Mo. – Do. 10:00 bis 22:00 Uhr

Fr. – So. 10:00 bis 18:00 Uhr

Preis für Gespräche in das deutsche Festnetz

Das Infotelefon beantwortet im persönlichen Gespräch alle Fragen zur Suchtvorbeugung und Sie erhalten Beratung bei Suchtproblemen mit dem Ziel, an geeignete lokale Hilfs- und Beratungsangebote zu vermitteln. Hier erhalten Sie auch die Anschriften ambulanter Therapieangebote.

Persönliche Beratung

Über das Suchthilfeverzeichnis unseres Kooperationspartners, der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS), finden Sie eine Suchtberatungsstelle in Ihrer Nähe:

<https://www.dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis>

In einer Suchtberatungsstelle treffen Sie auf verständnisvolle und kompetente Gesprächspartnerinnen und -partner. Alle Beraterinnen und Berater haben eine spezielle Ausbildung, zum Beispiel im Bereich Suchttherapie, und viel Erfahrung mit Menschen, die Schwierigkeiten haben, ihren Umgang mit Alkohol zu kontrollieren. Wer dort arbeitet, ist an eine Schweigepflicht gebunden. Die Beratung ist kostenlos.

Hausärztinnen und Hausärzte

Auch Ihre Hausärztin bzw. Ihr Hausarzt kann Ihnen weiterhelfen, wenn Sie für die Lösung Ihres Alkoholproblems fachliche Hilfe in Anspruch nehmen möchten. Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt gegenüber sollten Sie das Thema Alkohol offen zur Sprache bringen. Sie oder er ist selbstverständlich an die ärztliche Schweigepflicht gebunden.

Beratung für Schwangere: IRIS-Plattform

Ein anonymes, kostenfreies Online-Angebot für Schwangere, die Alkohol und/oder Tabak konsumieren und denen es schwerfällt, den Konsum zu reduzieren. Sie finden hier individualisierte Programme zur Reduktion des Konsums sowie bei Bedarf persönliche Unterstützung:

www.iris-plattform.de

Selbsthilfe (sich selbst helfen und andere unterstützen)

In Deutschland gibt es mehrere tausend Selbsthilfegruppen für Menschen mit einer Abhängigkeitserkrankung sowie ihre Angehörigen. Die Gruppen kommen meist einmal wöchentlich zu einem zwei- bis dreistündigen Treffen zusammen. Die Sitzungen sind für neue Teilnehmende jederzeit offen, die Teilnahme ist kostenlos.

Die Idee von Selbsthilfegruppen gründet auf den einfachsten und wohl wichtigsten gesundheitsfördernden Funktionen: Mit anderen sprechen, ihnen zuhören, sich austauschen, sich besinnen, sich Zeit lassen, Beziehungen eingehen und erleben. Häufig verbringen die Gruppenmitglieder über die Gruppenstunden hinaus einen Teil ihrer Freizeit gemeinsam.

Was spricht für den Besuch einer Selbsthilfegruppe?

- > Was die Gruppenmitglieder an Persönlichem zur Sprache bringen, muss innerhalb der Gruppe bleiben – es darf nicht nach außen getragen werden.
- > Innerhalb der Gruppe sind alle gleichberechtigt und für sich selbst verantwortlich. Besondere Kenntnisse und Voraussetzungen sind nicht notwendig. Wer sich ernsthaft mit den eigenen Problemen auseinandersetzen will, ist ein Gewinn für die Gruppe. Es kommt allein auf die Bereitschaft an, über sich, über persönliche Anliegen und Sorgen zu reden, anderen zuzuhören und von jenen zu lernen, die gleiche oder ähnliche Probleme haben.

- > In den Selbsthilfegruppen lernen Betroffene und ihre Familien Menschen kennen, die in einer vergleichbaren Situation sind wie sie selbst. Einige sind im Prozess der Überwindung ihrer Abhängigkeit schon weiter als man selbst: Das macht Hoffnung.
- > Im Austausch mit den anderen erkennen viele, wie dem Alkohol in ihrem Leben eine derartige Bedeutung zukommen konnte und wie sie diesen Zustand ändern können.

Abstinenz ist das vorrangige Ziel von Selbsthilfegruppen – jedoch nicht Voraussetzung, um an einer Gruppe teilnehmen zu können.

Wo und wie Sie eine Selbsthilfegruppe in der Nähe Ihres Wohnorts finden, lesen Sie ab Seite 64.

Selbsthilfe contra Therapie?

Selbsthilfe und fachliche Hilfe schließen sich gegenseitig nicht aus, sondern ergänzen einander. Die Kontaktaufnahme zu einer Selbsthilfegruppe ist jederzeit möglich – als ein erster Schritt, um über die eigene Betroffenheit sprechen zu lernen, begleitend zu Beratung und Therapie oder in der Zeit der Nachsorge. Hier kommt den Selbsthilfegruppen große Bedeutung zu und der Aufbau eines Kontakts zu einer wohnortnahen Selbsthilfegruppe ist meist fester Bestandteil der Behandlung.

Mit betroffen: Hilfe für Angehörige

Was können Angehörige tun?

Alkoholprobleme betreffen niemals nur einen Menschen. Freundinnen und Freunde, Kolleginnen und Kollegen, Familienangehörige und ganz besonders natürlich Partnerin bzw. Partner sowie Kinder sind in der Regel mit betroffen. Häufig bemühen sie sich sogar als Erste um Hilfe. Dabei machen sie öfters entmutigende Erfahrungen – weil die betreffende Person die Hilfe ablehnt und/oder ihr Alkoholproblem abstreitet.



Der Wille zu echter Veränderung und die Bereitschaft, Hilfe anzunehmen, lassen sich nicht erzwingen. Wirklich lösen können die Betroffenen ihr Alkoholproblem – ebenso wie jedes andere persönliche Problem – letzten Endes nur selbst. Dennoch können Angehörige dazu beitragen, dass die Betroffenen zur Einsicht finden und bereit werden, Hilfe anzunehmen.

Denken Sie wieder an sich selbst

Für Sie als Angehörige ist es entscheidend, sich selbst und die eigenen Interessen wieder wahrzunehmen. Fragen Sie sich: „Was kann ich für mich tun? Wie kann ich verhindern, dass Alkohol auch mein Leben ruiniert?“

Gelingt es Ihnen, sich wieder mehr auf sich selbst zu konzentrieren, wächst nach und nach ein Stück Unabhängigkeit. Sie hören auf, die andere Person kontrollieren zu wollen und unternehmen nichts mehr, um den übermäßigen Alkoholkonsum und dessen Folgen zu verheimlichen. Dieses Loslassen ist oftmals wirkungsvoller als alles zuvor.

Anlaufstellen für Angehörige

Neben Suchtberatungsstellen können sich Angehörige auch an Ehe- und Familienberatungsstellen oder eine hausärztliche Praxis wenden. Viele Selbsthilfegruppen sind ebenfalls für Angehörige offen. Auch für Kinder alkoholkranker Eltern gibt es eigene Hilfsangebote (siehe nächste Seite).

Selbsthilfegruppen für Alkoholabhängige und ihre Angehörigen

Jede Beratungsstelle informiert Sie gerne über Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe. Oder Sie wenden sich direkt an eine der folgenden Adressen:

Anonyme Alkoholiker (AA)

Frankfurter Allee 40 | 10247 Berlin

Tel.: 030 20 62 982 12

E-Mail: erste-hilfekontakt@anonyme-alkoholiker.de

Website: www.anonyme-alkoholiker.de

Al-Anon Familiengruppen für Angehörige und Freunde von Alkoholikern

Hofweg 58 | 22085 Hamburg

Tel.: 040 22 63 89 700

E-Mail: zdb@al-anon.de

Website: www.al-anon.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Bundesverband e. V.

Luisenplatz 3 | 34119 Kassel

Tel.: 0561 78 04 13

E-Mail: mail@freundeskreise-sucht.de

Website: www.freundeskreise-sucht.de

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche Bundesverband e. V.

Julius-Vogel-Straße 44 | 44149 Dortmund

Tel.: 0231 58 64 13 2

E-Mail: info@bke-bv.de

Website: www.bke-suchtselbsthilfe.de

Blaues Kreuz in Deutschland e. V.

Schubertstraße 41 | 42289 Wuppertal

Tel.: 0202 62 00 3-0

E-Mail: bkd@blaues-kreuz.de

Website: www.blaues-kreuz.de

Guttempler in Deutschland

Adenauerallee 45 | 20097 Hamburg

Tel.: 040 28 40 76 990

E-Mail: info@guttempler.de

Website: www.guttempler.de

**Kreuzbund e. V. – Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft
für Suchtkranke und deren Angehörige**

Münsterstraße 25 | 59065 Hamm

Tel.: 02381 6 72 72-0

E-Mail: info@kreuzbund.de

Website: www.kreuzbund.de

**NACOA Deutschland – Interessenvertretung für Kinder
aus Suchtfamilien e. V.**

Gierkezeile 39 | 10585 Berlin

E-Mail: info@nacoa.de

Website: www.nacoa.de | www.hilfenimnetz.de

Weitere Broschüren des BIÖG zum Thema Alkoholkonsum



„Trinktagebuch“ zur Aufzeichnung des eigenen täglichen Alkoholkonsums, um eine Übersicht und Kontrolle über die Trinkmengen zu behalten.

Artikelnummer 32020000



Das Faltblatt richtet sich an Schwangere und ihre Partner oder Partnerinnen, die sich zum Thema Alkohol informieren wollen und erläutert, warum gar kein Alkohol in der Schwangerschaft die beste Wahl ist.

Artikelnummer 32041001



Das Faltblatt richtet sich an Eltern und gibt Tipps zum Umgang mit dem Alkoholkonsum ihrer Kinder.

Artikelnummer 32101901



Das Faltblatt richtet sich an Menschen ab 65 Jahren sowie an ihre Angehörigen und informiert über die Risiken des Alkoholkonsums in höherem Alter.

Artikelnummer 32050000

Materialien des BIÖG

Die Materialien zum Alkoholverzicht sowie weitere Materialien des BIÖG rund um das Thema Alkohol können Sie über die Website von „Alkohol? Kenn dein Limit.“ kostenlos bestellen:

www.kenn-dein-limit.de/alkoholberatung/downloads-und-broschueren/

Alle Materialien des BIÖG können Sie ebenfalls – in der Regel kostenlos – online bestellen: shop.bioeg.de

Impressum

Herausgegeben vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG),
Maarweg 149–161, 50825 Köln,

in Kooperation mit dem Verband der Privaten
Krankenversicherung e. V. (PKV), im Auftrag des
Bundesministeriums für Gesundheit.



Redaktion: Dr. Tobias Schwarz, BIÖG, Köln

Druck: Kern GmbH, In der Kolling 120, 66450 Bexbach
Diese Broschüre wurde umweltbewusst produziert.

Auflage: 9.30.09.26

Artikelnummer: 32010000

Bildnachweise: S. 1: ©Pormezz, S. 11: ©fotoak80, S. 13: ©lightpoet,
S. 17: ©Tim UR, S. 33: ©Vasiliy, S. 37: ©Drazen, S. 43: ©PaulShlykov,
S. 53: ©diy13, S. 55: ©mnirat, S. 62: ©Viacheslav Yakobchuk,
alle Adobe Stock (stock.adobe.com/de)

Alle Rechte vorbehalten.

Diese Broschüre ist kostenlos erhältlich beim BIÖG, 50819 Köln, per
E-Mail: **bestellung@bioeg.de**, oder unter: **shop.bioeg.de**.

Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin / den Empfänger
oder Dritte bestimmt.



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit