



Gesund leben:
Alkohol nur maßvoll

 **ikk** gesund
plus

Mehr Leistung. Mehr Service.

Vorwort

Alkohol und alkoholische Getränke – von den einen als cool oder normal angesehen bzw. als Teil unserer Kultur geschätzt, von den anderen als „schädliches Gift“ gefürchtet. Die Meinungen über Bier, Wein, Schnaps & Co. gehen auseinander. Mitte des 19. Jahrhunderts schrieb Wilhelm Busch den bekannten Vers nieder: „Jetzt aber naht sich das Malheur, denn dies Getränk ist Likör.“ Damals galt Alkohol als „Werk des Teufels“, von dem man am besten keinen Tropfen zu sich nimmt, schädigt er doch Körper und Geist. Heutzutage wird Alkoholkonsum in unserer Gesellschaft allgemein akzeptiert und toleriert – zumindest in Maßen. Unkontrollierter Konsum und Trunkenheit dagegen sind zunehmend verpönt. Manche verzichten bewusst auf jeden Alkohol, sei es aus gesundheitlichen oder religiösen Gründen. Jugendliche und junge Erwachsene konsumieren erfreulicherweise heute weniger Alkohol als noch vor einigen Jahren. Das ist gut so, denn riskanter Alkoholkonsum kann in die Abhängigkeit führen und die Gesundheit gefährden, beispielsweise zählt er zu den Hauptrisikofaktoren für Krebserkrankungen.

Dieses Faltblatt gibt Ihnen Basisinformationen für den bewussten und risikoarmen Umgang mit Alkohol. Sie erhalten Tipps, wie Sie Ihre Trinkgewohnheiten hinterfragen und ggf. ändern können. Haben Sie für sich, einen Familienangehörigen, Freund oder Arbeitskollegen ein Alkoholproblem erkannt, können Sie sich bei einem Infotelefon oder einer Beratungsstelle individuellen Rat einholen. Einige Kontaktdaten finden Sie auf Seite 23.

Ihre IKK gesund plus

Herausgeber:



5. Auflage
 Stand: 1. Juli 2019 · GK100157
 © PRESTO Gesundheits-
 Kommunikation GmbH
www.presto-gk.de

Kleiner Tropfen – große Wirkung

Alkohol erfreut sich bei vielen Menschen großer Beliebtheit, wird seine Wirkung bei mäßigem Genuss doch als angenehm empfunden. Diesem eher kurzfristigen Vergnügen stehen langfristig jedoch zahlreiche negative gesundheitliche Konsequenzen gegenüber:

Konsequenzen für die Gesundheit (Quelle: BZgA)

Zu den Krankheiten, die mit einem überhöhten Alkoholkonsum in Zusammenhang stehen, gehören:

- Fettleber, Leberzirrhose
- Schädigung des Gehirns: Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Intelligenzminderung
- Herzmuskelerkrankungen
- Bluthochdruck
- Krebserkrankungen insbesondere von Leber, Mundhöhle, Rachenraum und Speiseröhre, Enddarm und (weiblicher) Brustdrüse
- Impotenz
- Pankreatitis (Entzündungen der Bauchspeicheldrüse)
- Gastritis (Entzündung der Magenschleimhaut)
- Übergewicht („Bierbauch“), das wiederum das Risiko für diverse Erkrankungen erhöht

Die Wirkung „eines Bierchens oder Gläschens Sekt“ wird oft unterschätzt. Schon geringe Mengen Alkohol können zu Beeinträchtigungen oder verändertem Verhalten führen: Reaktionsvermögen, Aufmerksamkeit und Hemmungen sinken, die Risikobereitschaft steigt.

Nicht nur eine Frage der Menge

Die erlebte Wirkung des Alkohols ist nicht allein abhängig von Menge und Alkoholkonzentration des Getränks, sondern auch von der individuellen körperlichen und seelischen Verfassung, der Trinkgewöhnung und der daraus resultierenden Toleranzentwicklung. Umgangssprachlich heißt es: „Er/sie kann viel/wenig vertragen.“ Nur anhand der Blutalkoholkonzentration (wird in Promille angegeben, also der Alkoholmenge in Gramm pro 1.000 Gramm Blut) lässt sich keine Grenze zwischen Rauschzuständen ziehen.

Auch der sog. Restalkohol wird häufig unterschätzt, denn der Abbau von Alkohol ist ein langsamer Prozess: Nur um etwa 0,13 Promille bei Frauen und 0,15 Promille bei Männern sinkt die Blutalkoholkonzentration pro Stunde. Bis der Körper 0,5 Promille abgebaut hat, vergehen ungefähr 3 bis 4 Stunden. So ist nach einer Party am nächsten Morgen die volle Leistungsfähigkeit unter Umständen noch nicht wiederhergestellt.

Nach einem schweren Rausch benötigt unser Körper durchaus 16 bis 20 Stunden zum vollständigen Alkoholabbau. Wer sich also „am Morgen danach“ ans Steuer setzt, kann sich unversehens in Schwierigkeiten bringen. Eventuell sind die Fahrtüchtigkeit und Arbeitsfähigkeit sogar noch den ganzen Tag über eingeschränkt.

Übrigens: Kaffee oder Medikamente sind nicht geeignet, den Alkoholabbau zu beschleunigen – es kann sogar das Gegenteil der Fall sein.

Was der Alkohol mit uns macht

Ab 0,1 Promille Schon kleine Mengen Alkohol wirken enthemmend. Wir werden kontaktfreudiger, unsere Stimmung ist gelöst. Was uns noch nicht auffällt: Bereits jetzt schätzen wir Entfernungen falsch ein.

Ab 0,3 Promille Bei diesem Wert tritt häufig eine leichte Verminderung der Sehleistung ein. Unsere Aufmerksamkeit und das Reaktionsvermögen lassen nach, unsere Kritikfähigkeit ist herabgesetzt und die Risikobereitschaft steigt.

Ab 0,5 Promille Wir sehen immer schlechter, etwa 15 Prozent Sehleistung haben wir bei diesem Promillewert schon eingebüßt. Auch das Hören ist beeinträchtigt und wir können Geschwindigkeiten nicht mehr richtig einschätzen. Da kann es durchaus passieren, dass wir beim Vorbeigehen versehentlich jemanden anrempeln. Nicht selten reagieren wir dann sauer, weil wir reizbarer als im nüchternen Zustand sind.

Ab 0,8 Promille Wir können uns kaum noch konzentrieren und es kommt zum Tunnelblick. So nennt man es, wenn unser Blickfeld um etwa ein Viertel eingeschränkt ist. Mit diesem Promillewert verlängert sich unsere Reaktionszeit um etwa 30 bis 50 Prozent und wir haben mit Gleichgewichtsstörungen zu kämpfen. Gleichzeitig werden viele euphorisch, enthemmt und überschätzen sich – eine gefährliche Kombination. Der Rausch ist für unser Umfeld kaum noch zu übersehen.

1,0 bis 2,0 Promille (Rauschstadium) Im sog. Rauschstadium kommt es zur weiteren Verschlechterung der Sehfähigkeit und vor allem des räumlichen Sehens. Wir sind verwirrt und haben deutliche Sprech-, Reaktions-, Gleichgewichts- und Orientierungsstörungen. Wer so viel Alkohol im Blut hat, hat auch seine Kritikfähigkeit meist verloren. Das sind deutliche Warnsignale für eine Alkoholvergiftung.

2,0 bis 3,0 Promille (Betäubungsstadium) Bei diesem Promillewert ist professionelle Hilfe gefragt! Wer das Betäubungsstadium erreicht, reagiert kaum noch und bewegt sich unkoordiniert. Durch Erbrechen versucht der Körper, sich zumindest des Alkohols im Magen zu entledigen. Gleichzeitig kann es zur Muskeler schlaffung kommen.

Ab 3,0 Promille (Lähmungsstadium) Wer so viel Alkohol zu sich nimmt, bringt das eigene Leben in Gefahr. Bewusst- und Reflexlosigkeit, Gedächtnisverlust und schwache Atmung sind die Symptome einer gefährlichen Alkoholvergiftung. Es drohen Lähmungen, Koma, Atemstillstand und Tod.

(Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), www.kenn-dein-limit.de)



Alkohol fördert nicht die Gesundheit!

Für viele Menschen gehört Alkohol zum Leben dazu. Experten sehen das heute etwas kritischer als noch vor einigen Jahren. Der Konsum alkoholischer Getränke wird grundsätzlich mit einem erhöhten Risiko für die Entwicklung akuter und chronischer Erkrankungen und sozialen Problemen in Verbindung gebracht. Neben dem Risiko eine Abhängigkeit zu entwickeln, kann durch Alkohol nahezu jedes Körperorgan geschädigt werden. Es sind über 200 Krankheiten bekannt, die durch Alkoholkonsum verursacht werden (siehe auch Seite 3).

Dass Alkohol in kleinen Mengen sogar gesund sein soll, ist ein Mythos. Nur bei sehr geringem Konsum und bei älteren Menschen scheint es in Bezug auf Herzkrankheiten einen leicht positiven Effekt zu geben. Dieser Effekt wird jedoch oft überschätzt. Es gibt keinen Grund, Alkohol „zur Gesundheitsförderung“ zu sich zu nehmen, denn die Risiken des Alkoholkonsums wiegen viel schwerer. Sport und gesunde Ernährung sind für die (Herz-)Gesundheit bedeutsamer als das vermeintliche „Glas Rotwein“.

Doch wie viel ist „erlaubt“?

Erwachsene Menschen entscheiden selbst, wie häufig und in welchen Mengen sie Alkohol zu sich nehmen. Verantwortungsvoller Konsum bedeutet, gut Bescheid zu wissen und richtig einzuschätzen, „wann es genug ist“.

Als risikoarme Schwellendosis im Umgang mit Alkohol gilt für einen Mann generell eine Menge von 24 Gramm Alkohol pro Tag und für eine Frau 12 Gramm Alkohol pro Tag. Diese Grenzwerte gelten für gesunde Erwachsene ohne zusätzliches genetisches oder erworbenes Risiko. Im Einzelfall kann es sinnvoll sein, den Alkoholkonsum noch deutlicher einzuschränken.

„Risikoarme Trinkmenge“ bedeutet übrigens nicht, dass diese jeden Tag „erlaubt“ oder gar „erwünscht“ ist. Um die Gewöhnung zu vermeiden, sollten Sie an mindestens zwei Tagen in der Woche ganz auf Alkohol verzichten.

Wichtig

- *Weil die körperliche Entwicklung Jugendlicher erst mit dem 20. Lebensjahr abgeschlossen ist und das Zellgift Alkohol u. a. störend auf wichtige Umbauprozesse im Gehirn wirkt, gibt es für dieses Alter keine Richtwerte für einen risikoarmen Konsum.*

Standardgläser helfen beim Schätzen

Anhand der sog. Standardgläser lässt sich die Alkoholmenge leichter abschätzen. Ein Standardglas mit alkoholischen Getränken enthält zwischen 10 und 12 Gramm reinen Alkohol. Wenn Sie sich die Standardglaswerte für die verschiedenen alkoholischen Getränke merken, können Sie relativ gut beurteilen, wie viel Alkohol Sie zu sich genommen haben.

Um den Alkoholgehalt eines Getränks zu berechnen, sind die folgenden Angaben erforderlich:

- Menge des Getränks in Milliliter (ml)
- Alkoholgehalt in Volumenprozent (Vol.-%)
- Spezifisches Gewicht von Alkohol (= 0,8 g/ml)

Die Formel zur Berechnung des Alkoholgehalts eines Getränks (in Gramm reiner Alkohol) lautet:

$$\text{Menge des Getränks (in ml)} \times (\text{Vol.-%} / 100) \times 0,8$$



Rechenbeispiele zum Standardglas

1 Glas **Bier** (300 ml, 5 Vol.-%):

$$300 \text{ ml} \times (5/100) \times 0,8 = 12 \text{ g Alkohol}$$

1 Glas **Wein** (125 ml, 12 Vol.-%):

$$125 \text{ ml} \times (12/100) \times 0,8 = 12 \text{ g Alkohol}$$

1 Glas **Sekt** (100 ml, 12 Vol.-%):

$$100 \text{ ml} \times (12/100) \times 0,8 = 9,6 \text{ g Alkohol}$$

1 Glas **Schnaps** (40 ml, 38 Vol.-%):

$$40 \text{ ml} \times (38/100) \times 0,8 = 12,2 \text{ g Alkohol}$$

Für Frauen gilt: Trinken Sie täglich nicht mehr als ein Standardglas Alkohol. Für Männer gilt: Trinken Sie täglich nicht mehr als zwei Standardgläser Alkohol. Für alle gilt: Bleiben Sie an zwei oder mehr Tagen pro Woche alkoholfrei.

Wichtig

- *Die risikoarmen Trinkmengen sind schnell überschritten – viele Menschen trinken (deutlich) zu viel Alkohol und schaden ihrer Gesundheit. Orientieren Sie sich deshalb nicht an anderen und versuchen Sie nicht, z. B. mit Freunden oder Kollegen „mitzuhalten“.*

Einige goldene Regeln

- **Betrinken Sie sich nicht:** Ein schwerer Rausch kann Herzrhythmusstörungen oder gar einen Schlaganfall hervorrufen. Zudem ist es kein Ammenmärchen, dass er Millionen von Hirnzellen sterben lässt. Sie gefährden sich und ihr Umfeld.
- **Nüchtern auf den Punkt bedeutet:** Trinken Sie nicht bei der Arbeit oder wenn Sie noch Auto fahren müssen bzw. Sport treiben möchten, denn Alkohol betäubt die Sinne und vermindert die Reaktionsfähigkeit. Trotz rückläufiger Zahlen ist Alkohol weiterhin eine der häufigsten Unfallursachen.
- **Kein Alkohol in der Schwangerschaft und Stillzeit:** Der Alkohol gelangt über die Plazenta bzw. Muttermilch zum Kind und schädigt seine Nerven und Organe. Traurig aber wahr: Schätzungen gehen davon aus, dass in Deutschland jährlich etwas 10.000 Kinder schon bei ihrer Geburt alkoholgeschädigt sind.

- **Alkohol gehört nicht in Kinderhände:** Kinder reagieren auf Alkohol sehr viel empfindlicher als Erwachsene. Schon geringe Mengen können schwerste Vergiftungen verursachen. Jeder absichtliche Alkoholkonsum durch Kinder ist ein Warnsignal und ein Grund, fachlichen Rat zu suchen, etwa bei einer Familien- oder Erziehungsberatungsstelle. In Verkaufsstätten und Gastronomiebetrieben ist die Abgabe und der Verkauf von Alkohol an Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren aus gutem Grund gesetzlich verboten.
- **Seien Sie ein Vorbild für Heranwachsende:** Gehen Sie mit gutem Beispiel voran, klären Sie auf und reagieren Sie auf Warnsignale wie häufigen oder sogar täglichen Alkoholkonsum. Jugendliche müssen wissen, weshalb sie Alkohol höchstens gelegentlich und in geringen Mengen trinken sollen.
- **Kein Mischkonsum:** Wirkung, Risiken und Wechselwirkungen des Konsums von zwei oder mehr Suchtmitteln, gleichzeitig oder im kurzen zeitlichen Abstand zueinander, lassen sich kaum einschätzen. Denn je nach Substanz können sich die Effekte erheblich verändern bzw. verstärken.
- **Ältere Menschen:** Hier gilt besondere Vorsicht, denn die Verträglichkeit sinkt mit den Jahren. Nehmen Sie Medikamente, sollten Sie klären, ob im Zusammenhang mit Alkohol deren Wirkung gemindert ist oder gefährliche Wechselwirkungen zu erwarten sind. Problematisch ist vor allem die Mischung aus Alkohol und Psychopharmaka. Auch chronische Erkrankungen (wie Diabetes mellitus) können durch Alkohol negativ beeinflusst werden; dafür reichen bereits sehr geringe Mengen.

Alkoholkonsum bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen

Studienergebnisse der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) aus dem Jahr 2018 zeigen, dass aktuell 8,7 Prozent der Jugendlichen im Alter von 12 bis 17 Jahren regelmäßig, also mindestens einmal wöchentlich, Alkohol konsumieren. Im Jahr 2004 lag der Wert in dieser Altersgruppe noch bei 21,2 Prozent.

Von den jungen Erwachsenen im Alter von 18 bis 25 Jahren gaben bei der Erhebung 33,4 Prozent an, regelmäßig Alkohol zu trinken. Im Jahr 2004 lag der Wert noch bei 43,6 Prozent. Dieser insgesamt erfreuliche Trend zeigt, dass die Maßnahmen der Alkoholprävention der vergangenen Jahre greifen, und dass junge Menschen für gute Argumente durchaus empfänglich sind.

Dennoch trinken sich immer noch zu viele Jugendliche und junge Erwachsene in einen Alkoholrausch. So wurde Rauschtrinken in den letzten 30 Tagen von fast der Hälfte der befragten 18- bis 25-jährigen Männer (45,5 Prozent) und knapp einem Drittel der gleichaltrigen Frauen (31,6 Prozent) angegeben.

Auch bedenklich: Der erste Alkoholkonsum erfolgt im Jugendalter und häufig früher als es das Jugendschutzgesetz zulässt. Das erste Glas Alkohol wird im Durchschnitt mit einem Alter von etwa 15 Jahren getrunken, der erste Alkoholrausch im Alter von etwa 16 Jahren erlebt.

Setzen Sie Ihre Gesundheit nicht aufs Spiel!

Trinken Sie täglich und auch über die risikoarme Menge hinaus, zu unpassenden Gelegenheiten und stellen körperliche und seelische Veränderungen fest? Dann sollten Sie Ihr Trinkverhalten grundlegend überdenken und ggf. Hilfe suchen. Geschulte Berater stehen Ihnen in diversen Institutionen und Beratungsstellen zur Seite (siehe Seite 23).

Wichtig

- *In Deutschland sterben jährlich rund 74.000 Menschen an den Folgen ihres Alkoholkonsums oder dem kombinierten Konsum von Alkohol und Tabak.*



International anerkannter CAGE-Fragebogen

Testen Sie Ihr Risiko! – Bei zwei oder mehr Antworten mit „Ja“ besteht möglicherweise Alkoholmissbrauch oder gar eine Abhängigkeit. Dann sollten Sie fachlichen Rat suchen.

Cut Down Drinking (Konsumeinschränkung) – Haben Sie jemals daran gedacht, weniger zu trinken?

Ja Nein

Annoyance (Ärger) – Haben Sie sich schon einmal darüber geärgert, dass Sie von anderen wegen Ihres Alkoholkonsums kritisiert wurden?

Ja Nein

Guilty (Schuld) – Haben Sie sich jemals wegen Ihres Trinkens schuldig gefühlt?

Ja Nein

Eye Opener („Augen-Öffner“) – Haben Sie jemals morgens als erstes Alkohol getrunken, um sich nervlich zu stabilisieren oder einen Kater loszuwerden?

Ja Nein

(Quelle: www.bzga.de)

Viele gute Gründe für ein Umdenken

Spätestens der „Kater“ am nächsten Morgen sagt einem: Es war zu viel. Wer regelmäßig trinkt, empfindet die Nachwirkungen zwar weniger schlimm. Das macht es aber nicht besser. Eingeschränkte Leistungsfähigkeit, schnelle Überforderung, schlechter Schlaf, Nervosität oder depressive Stimmungen können auftreten. Die Lebensqualität und die Gesundheit leiden.

Kurzum: Wenn Sie sich besser fühlen und auch schöner und frischer aussehen bzw. wieder wacher und konzentrierter sein wollen, sind das gute Gründe, Ihr Trinkverhalten zu ändern.

Ein weiterer Grund kann sein, dass Sie der nicht mehr zu übersehende Bierbauch stört. Alkohol fördert das Hungergefühl und enthält reichlich Kalorien. Der Bierbauch erhöht schon für sich das Risiko für Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen.

Gehen Sie es an!

Ihre persönliche Motivation, weniger Alkohol zu trinken, kennen nur Sie allein. Nehmen Sie sich ein wenig Zeit, denken in Ruhe darüber nach und schreiben Sie Ihre Gründe auf. So haben Sie stets ein Ziel vor Augen.

- Führen Sie Buch, so behalten Sie den Überblick und können Erfolge messen. Machen Sie pro (Standard-)Glas einen Strich im Kalender.
- Lagern Sie zu Hause keinen oder nur eine kleine Menge Alkohol, lassen Sie ihn nicht sichtbar in Ihrer Wohnung stehen – das verlockt unnötig.
- Löschen Sie den Durst mit Mineralwasser, Tee oder Fruchtschorle – niemals mit Alkohol.
- Zum Wein gehört stets Mineralwasser.

- Trinken Sie im Restaurant und bei Festen zuerst und immer wieder zwischendurch alkoholfreie Getränke.
- Trinken Sie langsam, nehmen Sie kleine Schlucke und setzen Sie das Glas nach jedem Schluck ab.
- Benutzen Sie ein kleineres Glas oder machen es nicht voll.
- Greifen Sie statt auf Longdrinks lieber auf alkoholärmere oder gar alkoholfreie Mixgetränke zurück (siehe Seiten 19 bis 22).
- Lenken Sie sich ab, z. B. mit einem guten Buch oder treffen Sie (gute) Freunde. Bewegen Sie sich an der frischen Luft, das nimmt die Unruhe und macht den Kopf frei.
- Gibt es Kontakte, die Ihnen nicht gut tun? Zum Beispiel Bekannte, die Sie immer wieder zum (mit)trinken überreden? Dann stellen Sie diese Kontakte auf den Prüfstand – es geht um Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit.
- Animieren Sie Ihren Partner, Sie zu unterstützen – zu zweit fällt die Umstellung leichter.
- Entspannen Sie sich. Nehmen Sie an einem IKK-Kurs zur Stressbewältigung und Entspannung teil. Lernen Sie, Spannungen ohne Alkohol abzubauen.
- Stecken Sie das gesparte Geld in ein Sparschwein und gönnen sich von Zeit zu Zeit etwas Besonderes als Belohnung für Ihren Erfolg.
- Rauchen geht oft mit Alkoholgenuss einher. Wer weniger trinkt, raucht oft weniger. Aber Achtung: Greifen Sie, gerade zu Beginn, nicht statt zum Glas zur Zigarette. Starten Sie lieber in einen insgesamt gesünderen Lebensstil.
- Geben Sie nach einem Rückfall in alte Gewohnheiten nicht auf. Jeder Tag, an dem Sie Ihr Vorhaben umgesetzt haben, ist ein Erfolg. Überlegen Sie, wie und warum es zu dem Rückfall kam und wie Sie es beim nächsten Mal anders machen können.

- Stellen Sie fest, dass es in Eigenregie nicht klappt, nehmen Sie fachliche Hilfe in Anspruch. Falls Sie keine Beratungsstelle in der Nähe haben, nehmen Sie per Telefon oder über das Internet Kontakt auf (siehe Seite 23).

Zu viel führt leicht zur Sucht

Im Jahr 2017 lag der Konsum von alkoholischen Getränken in Deutschland bei rund 131 Litern pro Kopf (!), das entspricht ca. einer ganzen Badewanne voller Flüssigkeit. Herunter gerechnet sind es etwa 0,36 Liter am Tag – also etwas mehr als ein kleines Bier. Das bedeutet: Teile der Bevölkerung trinken erheblich zu viel Alkohol! Der Übergang vom Genuss- zum Suchttrinken ist fließend.

Untersuchungen zeigen, dass mildere Formen der Gewöhnung oder Abhängigkeit in der Bevölkerung weit verbreitet sind. Annähernd 1,8 Millionen Menschen in Deutschland sind alkoholabhängig.

■ Die Gründe sind vielschichtig

Die Alkoholabhängigkeit entwickelt sich zumeist über einen längeren Zeitraum. Genauso wenig, wie man die Gefährdung anhand einer bestimmten Trinkmenge festmachen kann, lässt sich von dem einen Grund sprechen, der in die Abhängigkeit führt. Auslöser für einen riskanten Alkoholkonsum sind häufig persönliche Probleme wie Arbeitslosigkeit, Stress und Überforderung am Arbeitsplatz, Verlust eines nahestehenden Menschen, Ängste und Selbstzweifel. Was auch immer dazu geführt haben mag: Der Betroffene hat keine „Schuld“, sondern benötigt Hilfe!

■ Einsicht ist der erste Schritt

Alkoholismus ist eine anerkannte Krankheit und muss behandelt werden, niemand muss sich dafür schämen. Sicherlich gibt es keine Patentrezepte mit schnellen Lösungen für ein so vielschichtiges Problem. Aber mit Hilfe von außen können Perspekti-

ven und Möglichkeiten gefunden werden, die eigene Lebenssituation zu verbessern. Die Einsicht und der Wunsch, wirklich etwas verändern zu wollen, sind dafür aber unerlässlich. Wer für sich ein Problem erkannt hat, sucht sich am besten erst einmal eine Vertrauensperson, mit der er offen darüber reden kann. Das kann jemand aus dem Familien- oder Freundeskreis sein, der Hausarzt, jemand aus einer Selbsthilfegruppe bzw. Suchtberatungsstelle oder auch ein Seelsorger. Darüber reden tut gut und eröffnet manchmal schon neue Perspektiven.

■ **Behandlung**

Während der Akutbehandlung geht es in der Regel um den körperlichen Entzug mit Begleitung und Unterstützung (auch, um die Entzugserscheinungen so gut es geht abzumildern). In leichteren Fällen ist dieser unter Aufsicht des Hausarztes möglich, in schwereren kann auch eine stationäre Behandlung erforderlich sein. Ob nun ambulant oder stationär, darüber entscheidet der Arzt anhand der Krankheitsvorgeschichte und nach gründlicher körperlicher Untersuchung. In der sich anschließenden Entwöhnungsbehandlung wird erlernt, ohne Alkohol zu leben und mit Belastungen gesünder umzugehen. Art und Dauer der Behandlung sind abhängig vom Schweregrad. Durchgeführt werden die Therapien ambulant und/oder stationär in Beratungs- und Behandlungsstellen sowie Fachkliniken für Suchtkranke.

■ **Nachsorge**

Jetzt steht die seelische und körperliche Festigung auf dem Programm, wobei Familie, Freunde und Kollegen eine große Rolle spielen. Der Betroffene soll stabilisiert und ein Rückfall verhindert werden. Wichtig sind regelmäßige Gesprächstermine, z.B. beim Hausarzt oder in Fachberatungsstellen. Sehr wertvoll sind Selbsthilfegruppen wie z.B. die Anonymen Alkoholiker. Gleichgesinnte können sich gegenseitig Mut machen und vielleicht entstehen sogar neue Freundschaften.

Unsere Tipps für Familie und Freunde

Die Entscheidung, weniger oder keinen Alkohol mehr zu trinken, muss der oder die Betroffene selbst treffen. Ist die Entscheidung gefallen, können jedoch Angehörige oder andere nahestehende Menschen eine große Hilfe sein.

- *Machen Sie sich nicht co-abhängig. Schützen Sie den Betroffenen nicht durch ein vertuschendes Verhalten davor, die Konsequenzen seiner Sucht zu spüren. So wird er nicht zu der Einsicht gelangen, sein Verhalten ändern zu wollen.*
- *Besuchen Sie gemeinsam eine Beratungsstelle oder Selbsthilfegruppe. Signalisieren Sie dem Betroffenen: „Ich stehe dir bei, ich gehe mit!“*
- *Überprüfen Sie auch kritisch Ihr eigenes Trinkverhalten und versuchen Sie niemals, den Betroffenen zum Alkoholtrinken zu bewegen, auch nicht zu einem bestimmten Anlass und „nur heute“.*
- *Trinken Sie, vor allem zu Beginn der Entwöhnung, keinen Alkohol in Anwesenheit des Betroffenen.*
- *Informieren Sie sich über die Krankheit Alkoholabhängigkeit und akzeptieren sie als solche.*
- *Stärken Sie dem Betroffenen immer wieder, aber besonders in kritischen Momenten den Rücken; sagen Sie beispielsweise :*
 - *„Du kannst mich jederzeit anrufen.“*
 - *„Komm, wir gehen für ein paar Minuten vor die Tür.“*
 - *„Hast du Lust, nach Feierabend mit mir einen Spaziergang zu machen/ins Kino zu gehen?“*
- *Nehmen Sie, neben der Sorge um einen nahestehenden Menschen, auch Ihre eigenen Interessen wahr! Setzen Sie klare Grenzen, vermeiden Sie „Machtkämpfe“ und sorgen Sie gut für sich selbst und Ihr eigenes Wohlbefinden.*

Alkoholfreie Mixgetränke – Rezepte

Damit der gute Vorsatz nicht an fehlenden Rezeptideen für alkoholfreie Cocktails scheitert, haben wir nachfolgend – sowohl für warme als auch für kalte Tage – passende Anregungen zusammengestellt, die sich nach Belieben variieren und erweitern lassen (Quelle: BZgA).



MellonMollie

Zutaten:

- 600 g Wassermelone (reines Fruchtfleisch)
- 200 g Zitronensorbet (oder Zitroneneis)
- Abrieb einer Zitrone
- 500 ml kaltes Mineralwasser
- Eiswürfel oder crushed ice
- Minzblätter für die Dekoration

Mix:

Die Melonenschale entfernen, das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und zu einer feinen Masse pürieren. Wenn die Melone Kerne hat, sollte die Melonenmasse durch ein feines Sieb gegossen werden. In einem großen Krug oder Bowle-Topf die Melone mit dem Sorbet und dem Zitronenabrieb verrühren, Mineralwasser dazugeben und für einige Stunden abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen. Vor dem Servieren die Eiswürfel zur Bowle geben.

Deko-Tipp:

Die Bowle mit kleinen Melonenschnitzen und Minze am Glasrand servieren. Besonders cool ist es, die Melone zu Beginn vorsichtig wie einen Kürbis auszuhölen und MellonMollie in der Schale zu servieren.

FizzFix

Zutaten:

- 2 cl Grenadine
- 2 cl Zitronensaft
- 2 cl Orangensaft
- Sodawasser
- Eiswürfel
- Limetten-/Zitronenscheiben als Dekoration

Mix:

Alle Zutaten bis auf das Sodawasser in einen Shaker geben und gut schütteln. Werden frisch gepresste Säfte verwendet, sollte der Mix mit einem Tumbler abgeseiht werden. Die Mischung in ein hohes, geeistes Glas geben – mit kaltem Sodawasser auffüllen und sofort servieren.

Deko-Tipp:

In einem Eistee Glas mit Limetten-/Zitronenscheiben serviert sieht der FizzFix besonders lässig aus.

Jerry Berry

Zutaten für fünf Gläser:

- 50 cl Ananassaft
- 25 cl Apfelsaft
- 3 El Erdbeersirup
- 10 cl frisch gepresster Orangensaft
- 1 El frisch gepresster Zitronensaft
- 25 cl Multivitaminsaft
- 5 Erdbeeren als Deko

Mix:

Alle Zutaten sollten eiskalt sein, bevor sie in einem Mixer gründlich vermischt werden. Danach sofort in fünf hohe Gläser gießen. Nach Belieben kann der Drink auch mit eiskaltem Wasser verdünnt werden.

Deko-Tipp:

An jedes Glas eine Erdbeere stecken und mit einem dicken Strohhalm servieren.

Weißer Glögg

Zutaten:

- 1 Liter weißer Traubensaft
- 1 Liter Apfelsaft
- 0,5 Liter Orangensaft
- 2 Stangen Zimt
- 1 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung:

Alle Zutaten im Topf erhitzen, dabei aber nicht zum Kochen bringen. Fünf Minuten ziehen lassen und dann servieren.

Deko-Tipp:

Zwei dünne Orangenscheiben (unbehandelt) hinzufügen. In die Schale der Orange ggf. zusätzlich Nelken stecken.

Holunder-Punsch

Zutaten:

- 0,5 Liter Holunderbeersaft
- 0,75 Liter Roter Traubensaft
- 0,25 Liter Hagebuttentee
- 5 Esslöffel dunkler Zucker
- 1 Stange Zimt

Zubereitung:

Holunderbeersaft und Traubensaft erhitzen, Hagebuttentee zugeben und mit Zucker süßen. Zimtstange hinzufügen und fünf Minuten ziehen lassen. Zimtstange entfernen und heiß servieren.

Informationsmaterial, Beratung und Hilfe

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), www.bzga.de

Das BZgA-Info-Telefon: 0221 892031 (Mo. bis Do. 10–22 Uhr, Fr. bis So. 10–18 Uhr) beantwortet Fragen zur Vorbeugung oder zu bestehenden Abhängigkeitsproblemen und vermittelt Ratsuchenden geeignete Hilfs- und Beratungsangebote in Ihrer Nähe.

„ALKOHOL? Kenn Dein Limit.“ – Das seriöse, unabhängige und kostenfreie Informationsportal der BZgA:

www.kenn-dein-limit.de

- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS), Telefon: 02381 9015-0, www.dhs.de

- Die Telefonseelsorge: 0800 1110111 oder 0800 1110222 bietet kostenlose und anonyme Beratung rund um die Uhr und kann geeignete Beratungsstellen nennen.

Wir beraten Sie gern!

Die IKK unterstützt Sie im maßvollen Umgang mit Alkohol durch Präventionsmaßnahmen, z.B. zum Erlernen von Entspannungstechniken. Droht eine Alkoholabhängigkeit oder ist sie bereits eingetreten, helfen wir mit den medizinisch erforderlichen Leistungen oder der Vermittlung in eine Selbsthilfegruppe. Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns. Wir beraten Sie gern oder nennen Ihnen kompetente Ansprechpartner und Kursangebote.

IKK-Servicetelefon

📞 **0800 8579840**

(täglich, 24 Stunden zum Nulltarif)

🌐 www.ikk-gesundplus.de



Mehr Leistung. Mehr Service.