

**Alkohol**

**! Verantwortung  
setzt die Grenze**

**Alles klar**



**Tipps & Informationen  
für den verantwortungsvollen  
Umgang mit Alkohol.**

**Mit Selbst-Test.**

## **Impressum**

*Herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit.*

*In Zusammenarbeit mit der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V.*

*Alle Rechte vorbehalten.*

*Konzeption und Text:  
Petra Mader, Berlin/Jena*

*Gestaltung:  
Typoly, Berlin*

*Druck:  
Kaufmann, Lahr  
10.150.2.07*

*Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.*

*Bestell-Nr.: 32010000*

# ***Grün, Gelb, Orange oder Rot?***

**Diese Broschüre bietet Ihnen an, einmal ganz bewusst über Ihren Umgang mit Alkohol nachzudenken.**

25 Test-Fragen helfen Ihnen zum Einstieg herauszufinden, wo im Spektrum zwischen risikoarm und hochriskant oder abhängig Ihr persönlicher Alkoholkonsum einzuordnen ist.

Neben Informationen für den verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol finden Sie in dieser Broschüre zahlreiche Tipps, mit deren Hilfe Sie eingefahrene Trinkgewohnheiten durchbrechen und dauerhaft verändern können. Und Sie erhalten erste Hinweise, wie Sie einige der hinter einem zu hohen Alkoholkonsum verborgenen Probleme angehen können. Nicht jede Anregung wird dabei zu jeder Zeit von gleichem Nutzen sein. Wir möchten Ihnen deshalb empfehlen, dieses Heft von Zeit zu Zeit erneut zur Hand zu nehmen.

Und wenn Alkohol zu einem fast erdrückenden Problem geworden ist? Dann möchte Sie diese Broschüre vor allem ermutigen, fachliche Hilfe anzunehmen. Denn neue Selbstachtung, mehr Lebensfreude und eine bessere Gesundheit machen die Überwindung von Alkoholproblemen zu einem lohnenden Ziel.

# Alles klar

- 4 Selbst-Test**  
25 Fragen für Ihre Gesundheit und Fitness
- 12 Risikoarmer Konsum – was heißt das?**  
Die 10 wichtigsten Regeln  
für den verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol
- 20 Weniger trinken – Schritt für Schritt**  
Wie Sie Ihre Trinkgewohnheiten durchbrechen  
und dauerhaft ändern können
- 40 Mehr vom Leben**  
Anregungen für Ihr Wohlbefinden
- 56 Alkoholfrei leben**  
Die Abhängigkeit überwinden
- 62 Suchtselbsthilfe- und Abstinenzverbände**
- 64 Weitere Informationen**  
Kontakte, Adressen, Broschüren

Ist mein Umgang mit Alkohol im »grünen Bereich«? Trinke ich zu viel? Ist meine Gesundheit durch Alkohol gefährdet? Bin ich abhängig? Die 25 Fragen dieses Tests sollen Ihnen dabei helfen, Ihren Umgang mit Alkohol zu überprüfen und Sie gegebenenfalls auf Risiken und Probleme aufmerksam machen.

Grün, Gelb, Orange oder Rot? Die Auswertung des »Tests« dient als Wegweiser durch dieses Heft. Sie finden auf Ihr Test-Ergebnis zugeschnittene Empfehlungen und praktische Tipps für den verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol.\*

Nehmen Sie sich etwa fünf Minuten Zeit und beantworten Sie die folgenden Fragen so ehrlich wie möglich:

# 25 Fragen für Ihre Gesundheit und Fitness

## Selbst-Test

*\* Bitte beachten Sie:*

*Die Fragen wurden für erwachsene,  
gesunde Frauen und Männer  
zusammengestellt.*

*Wenn Sie gesundheitliche Probleme  
haben, sollten Sie mit Ihrer Ärztin  
bzw. Ihrem Arzt über den Konsum  
von Alkohol sprechen.*

*Für Schwangere und Kinder gilt:  
Kein Alkohol – für eine gesunde  
Entwicklung: Auch für  
Heranwachsende bis etwa 20  
Jahren und Menschen im höheren  
Lebensalter gelten besondere  
Regeln im Umgang mit Alkohol.*

*(→ S. 16 f.)*

Ich kann manchmal meiner Arbeit nicht nachgehen/dem Unterricht nicht folgen, weil ich am Abend vorher zu viel Alkohol getrunken habe.

- Ja
- Nein

In der letzten Woche gab es mindestens zwei Tage, an denen ich keinen Alkohol getrunken habe.

- Ja
- Nein

Meine Partnerin/mein Partner/Familienangehörige haben mich schon mehrmals gebeten, weniger zu trinken.

- Ja
- Nein

Im letzten Jahr hatte ich ein- oder mehrmals das, was man einen »Filmriss« nennt.

- Ja
- Nein

Wenn ich zu viel getrunken habe, schäme ich mich am Tag danach und fühle mich schuldig.

- Ja
- Nein

Manchmal muss ich morgens Alkohol trinken, um meine Nerven zu beruhigen und meinen Kater in den Griff zu bekommen.

- Ja
- Nein

*für Frauen, die sich ein Kind wünschen oder schwanger sind:*

Ich bin sicher, dass ich neun Monate alkoholfrei bleiben kann, um die Gesundheit meines Kindes nicht zu gefährden.

- Ja
- Stopp!** Nein

Ich habe ein Hobby, einen Sport oder etwas anderes, das mir früher Freude gemacht hat, aufgegeben und verbringe heute mehr Zeit mit Alkoholtrinken.

- Ja
- Nein

**Ein Standardglas Alkohol enthält ungefähr 10 g reinen Alkohol. So viel ist enthalten z. B. in einem Glas Bier (0,25 l), einem Glas Wein oder Sekt (0,1 l), einem Schnaps (0,04 l) oder einem Alkopops-Mixgetränk (Flasche 0,275 l).**

Ich bin froh, wenn ich das eine oder andere Glas Bier/Wein etc. unbeobachtet trinken kann.

- Ja
- Nein

Es ist im letzten Jahr vorgekommen, dass ich mehrere Tage hintereinander betrunken war.

- Ja
- Nein

Das Alleinsein ist weniger schwer für mich, wenn ich Alkohol trinke.

- Ja
- Nein

Ich habe schon oft versucht, weniger zu trinken bzw. ganz mit dem Trinken aufzuhören. Bisher leider ohne Erfolg.

- Ja
- Nein

Es ist im letzten Jahr vorgekommen, dass ich Auto gefahren bin, obwohl ich (zu viel) Alkohol getrunken hatte.

- Stopp!** Ja
- Nein

Wenn ich nicht weiß, ob ich noch alkoholische Getränke im Haus habe bzw. leicht besorgen kann, werde ich unruhig.

- Ja
- Nein

*für Frauen:*

Letzten Monat gab es einen oder mehrere Tage, an denen ich mehr als zwei Standardgläser Alkohol getrunken habe.

- Ja
- Nein

*für Männer:*

Letzten Monat gab es einen oder mehrere Tage, an denen ich mehr als drei Standardgläser Alkohol getrunken habe.

- Ja
- Nein

Mein Arzt/meine Ärztin hat mir geraten, weniger Alkohol zu trinken bzw. alkoholfrei zu leben. Dennoch habe ich meine Trinkgewohnheiten bis heute nicht grundlegend geändert.

- Ja
- Nein

Ich kann besser einschlafen, wenn ich Alkohol getrunken habe.

- Ja
- Nein

**Möchten Sie genauer wissen, wie viel Sie trinken?  
Dann sollten Sie einmal für eine Woche oder länger ein  
Trinktagebuch führen. Nutzen Sie dafür unsere Beilage  
»Von Tag zu Tag« am Ende des Hefts.  
Halten Sie darin jedes alkoholische Getränk fest, das  
Sie zu sich nehmen. Besonders wichtig: Füllen Sie Ihr  
Tagebuch wirklich jeden Tag aus.**

#### **Entspricht das Ergebnis Ihren Erwartungen?**

Wenn ich mich geärgert  
habe oder traurig bin, trinke  
ich mehr als sonst.

- Ja
- Nein

Ich (und meine Kollegen  
bzw. Kolleginnen) trinke(n)  
häufig während der  
Arbeitszeit oder in den  
Pausen Alkohol.

- Stopp!** Ja
- Nein

Wenn ich mich mit Freunden  
und Bekannten treffe,  
trinken wir (immer) Alkohol.

- Ja
- Nein

*für Frauen:*  
Mehr als ein Standardglas  
Bier, Wein, Sekt oder Schnaps  
trinke ich selten an einem  
Tag.

- Ja
- Nein

*für Männer:*  
Mehr als zwei Standardgläser  
Bier, Wein, Sekt oder Schnaps  
trinke ich selten an einem  
Tag.

- Ja
- Nein

Ich brauche auf (oder vor)  
Partys und Feiern das erste  
Glas, um »warm« zu werden.

- Ja
- Nein

Wenn ich erst einmal ange-  
fangen habe zu trinken, finde  
ich oft überhaupt kein Ende  
mehr.

- Ja
- Nein

An stressigen Tagen trinke  
ich Alkohol, um besser ab-  
schalten zu können.

- Ja
- Nein

Ich trinke Alkohol, obwohl  
ich Medikamente einnehme,  
die nach ärztlicher Anwei-  
sung/Beipackzettel nicht mit  
Alkohol verträglich sind.

- Stopp!** Ja
- Nein



## ***Auswertung***

### **Welche Farbe haben Ihre Antworten?**

# Grün

Nach dem Test-Ergebnis ist Ihr Umgang mit Alkohol nicht problematisch. Entweder weil Sie sich dafür entschieden haben, alkoholfrei zu leben, oder weil Sie sehr maßvoll und verantwortungsbewusst mit Alkohol umgehen.

(Wenn Sie früher mehr getrunken haben und Sie sich um eine Einschränkung Ihres Konsums bemüht haben: Herzlichen Glückwunsch, Sie haben Ihr Ziel erreicht.)

Wenn Sie sicher sein möchten, dass sich Ihr Trinkverhalten nicht allmählich und vielleicht zu lange unbemerkt zum Schlechteren hin verändert, ist es sinnvoll, diesen Test von Zeit zu Zeit zu wiederholen.

Für den Umgang mit Alkohol gibt es wichtige Regeln, die jede/jeder beachten sollte. Für Sie ist die Einhaltung dieser Regeln vermutlich selbstverständlich. Doch vielleicht interessiert es Sie, sich die Vorteile und Regeln dieses verantwortungsvollen Umgangs mit Alkohol (noch einmal) bewusst zu machen: Sie finden sie im GRÜNEN TEIL dieses Hefts.

# auch Gelb

Fällt eine Ihrer Antworten auf ein gelbes Feld? Dann dürfte Ihr Alkoholkonsum über der von Fachleuten als risikoarm eingestuften Menge liegen. Die Grenze für einen weitgehend unbedenklichen Konsum liegt für erwachsene Frauen bei 12 g, das heißt einem Standardglas Alkohol am Tag. Für Männer liegt diese Grenze bei 24 g Alkohol, das heißt zwei Standardgläsern am Tag. Außerdem sollte auf keinen Fall jeden Tag Alkohol getrunken werden. Auch wenn Sie bislang noch keine negativen Folgen bemerkt haben: Ihr Risiko, Ihre Gesundheit, z. B. Ihre Leber, zu schädigen oder von Alkohol abhängig zu werden, ist erhöht.

Reduzieren Sie Ihren Konsum bis auf die genannten Grenzwerte. Beachten Sie dabei auch die anderen Regeln für den verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol. Wir haben sie im GRÜNEN TEIL dieses Hefts für Sie zusammengestellt.

Leichter gesagt als getan? Im GELBEN TEIL finden Sie praktische Tipps, die Ihnen dabei helfen, Ihre Trinkgewohnheiten zu ändern. Das Trinktagebuch »Von Tag zu Tag« kann Ihnen dabei eine Hilfe sein. Notieren Sie darin für einen Zeitraum von mindestens sechs Wochen, wie viel Sie trinken. Achten Sie darauf, dass Sie nicht nach und nach in alte Gewohnheiten zurückfallen und führen Sie auch in den kommenden Jahren hin und wieder einmal Buch.

*Weitere Exemplare  
»Von Tag zu Tag«  
senden wir Ihnen  
gerne zu.  
(→ Seite 65)*

# auch Orange

Alkohol nimmt bereits zu viel Raum in Ihrem Leben ein. Vielleicht weil der Konsum von Alkohol für Sie oft die einzige Möglichkeit ist, auf belastende Situationen und schmerzliche Gefühle zu reagieren und wenigstens für Stunden Entlastung und Entspannung zu finden. Doch vermutlich haben Sie bereits auch erfahren, dass Alkohol keines Ihrer Probleme löst, sondern jedes einzelne noch vergrößert und neue verursacht.

Sie sollten deshalb dringend weniger Alkohol trinken. Im GELBEN TEIL dieses Hefts finden Sie praktische Tipps und Hinweise, die Ihnen helfen können, eingefahrene Trinkgewohnheiten zu durchbrechen. Gelingt es Ihnen, weniger zu trinken, wird sich auch der alkoholbedingte Teil Ihrer Probleme rasch lösen. Eine sehr wirkungsvolle Art, alkoholbedingten Problemen zu begegnen, ist die Entscheidung, alkoholfrei zu leben. Eine klare Entscheidung, die nach den Erfahrungen vieler oftmals leichter umzusetzen ist als ständiges Maßhalten.

Die Nöte allerdings, denen Sie mit Alkohol zu Leibe rücken wollten, werden sich wahrscheinlich als hartnäckiger erweisen. Gehen Sie deshalb einen Schritt weiter und versuchen Sie, auch diese zu Grunde liegenden Probleme anzugehen. Ihr Wunsch nach Entspannung, Wohlbefinden, angenehmer und interessanter Geselligkeit o.Ä. ist schließlich berechtigt. Im ORANGEFARBENEN TEIL sind einige Anregungen zusammengestellt, die Ihnen auf dem Weg dahin nützlich sein können.

Ein Heft wie dieses kann hierfür natürlich nur erste Anstöße geben. Soziale Notlagen wie Arbeitslosigkeit, Armut und persönliche Probleme (z.B. eine tiefe Selbstunsicherheit) lassen sich nicht von heute auf morgen bewältigen. Das Wichtigste jedoch ist, dass Sie sich entscheiden, jetzt zu handeln und die Sorge um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlergehen aktiv in die Hand zu nehmen.

# Stopp!

Ist bei einer Ihrer Antworten ein »Stopp!« aufgetaucht? In diesem Fall trinken Sie Alkohol in Situationen, in denen Alkohol eine besondere Gefahr für Sie und andere darstellt. Die Weltgesundheitsorganisation WHO propagiert deshalb in diesen Lebensbereichen »Punktnüchternheit«. **Das heißt: kein Alkohol im Verkehr, bei der Arbeit, wenn Sie schwanger sind oder bestimmte Medikamente einnehmen!** Die wichtigsten Regeln und Informationen für den verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol finden Sie im GRÜNEN TEIL.

Bitte bemühen Sie sich (nochmals) ehrlich um eine Änderung Ihres Alkoholkonsums. Die Tipps und Anregungen im GELBEN und im ORANGEN TEIL dieser Broschüre können Ihnen dabei helfen. Sollte es Ihnen dennoch nicht gelingen, Ihr Trinkverhalten zu ändern, sollten Sie fachlichen Rat und Hilfe annehmen. Der ROTE TEIL dieses Hefts enthält Hinweise, wo Sie diese finden können.

## auch Rot

Sie haben den Mut aufgebracht, auch für Sie vielleicht unangenehme Fragen ehrlich zu beantworten. Vielen Dank.

Vermutlich wissen Sie bereits seit geraumer Zeit: Alkohol ist für Sie zu einem Problem geworden, das Sie trotz wiederholter Anstrengungen ohne fachliche Hilfe kaum noch werden lösen können. Nach allen vorliegenden Erkenntnissen ist Abstinenz für Sie der beste Rat. Denn der Versuch, weniger zu trinken, wird Sie immer wieder sehr viel Kraft kosten und wird auf Dauer dennoch kaum zu verwirklichen sein.

Scheuen Sie sich nicht länger, Hilfe anzunehmen. Der ROTE TEIL dieses Hefts enthält Hinweise, wo Sie diese finden können.

Ausführliche Informationen über das Hilfeangebot sowie Berichte von Betroffenen enthält die Broschüre »*Alkoholfrei leben. Rat und Hilfe bei Alkoholproblemen.*«  
(→ S. 65)

*Bleiben Sie an mindestens zwei Tagen*

*Kein Alkohol in Kinderhand*

*Vermeide*

**»Risikoarmer**

*pro Woche alkoholfrei*

*Leben Sie als Schwangere  
und in der Stillzeit alkoholfrei*

*Vermeiden Sie es, sich zu betrinken  
n Sie es, sich zu betrinken*

*Kein Alkohol in Kinderhand*

# *Konsum«*



***Was heißt das?***

*Die 10 wichtigsten Regeln  
für den verantwortungsvollen  
Umgang mit Alkohol*

## **Für Frauen:**

**Trinken Sie täglich nicht mehr als ein Standardglas Alkohol.**

## **Für Männer:**

**Trinken Sie täglich nicht mehr als zwei Standardgläser Alkohol.**

Unterhalb der genannten Grenzen ist Alkohol in der Regel für gesunde, erwachsene Frauen und Männer nicht gesundheitsschädlich. Für Männer über 35 und für Frauen nach den Wechseljahren können geringe Mengen Alkohol (wie etwa jeden zweiten Tag ein Standardglas Bier oder Wein) das Risiko einiger Herz-Kreislauf-Erkrankungen, insbesondere eines Herzinfarktes, leicht senken. Weit zuverlässiger und ohne dafür andere gesundheitliche Risiken zu erhöhen, kann man Herzerkrankungen durch körperliche Aktivitäten und eine fettarme Ernährung vorbeugen. Oberhalb der genannten Grenzen steigt das Risiko für eine Vielzahl gesundheitlicher Störungen und schwerer Erkrankungen deutlich an. Daneben besteht die Gefahr einer Abhängigkeits-Entwicklung, die den Menschen in seiner gesamten körperlichen, psychischen und sozialen Gesundheit beeinträchtigt.

Für die verschieden hohen Grenzwerte für Frauen und Männer sind biologische Unterschiede verantwortlich: Bei gleichem Körpergewicht und gleicher getrunkenen Menge erreicht der Alkoholgehalt im Körper der Frau einen um

etwa 20 Prozent höheren Wert. Dafür gibt es verschiedene Ursachen. Beispielsweise baut die weibliche Leber Alkohol langsamer ab, da sie weniger des hierfür benötigten Enzyms enthält.

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 der Leber, in Mundhöhle, Rachenraum und Speiseröhre, des Enddarms und der (weiblichen) Brustdrüse
- Impotenz

- Pankreatitis (Entzündung der Bauchspeicheldrüse)
- Gastritis (Entzündung der Magenschleimhaut)
- Übergewicht („Bierbauch“)

Jährlich sterben in Deutschland ca. 42 000 Frauen und Männer direkt oder indirekt in Verbindung mit Alkohol.

## Vol.-%

*Ein Standardglas Alkohol enthält ungefähr 10 g reinen Alkohol. So viel ist enthalten z. B. in einem Glas Bier (0,25 l), einem Glas Wein oder Sekt (0,1 l), einem Schnaps (0,04 l) oder einem Alkopops-Mixgetränk (Flasche 0,275 l).*

# 2

### *Vermeiden Sie es, sich zu betrinken.*

Betrunkene sind für sich selbst und andere eine Gefahr:

- Bei jedem Rausch sterben Millionen von Gehirnzellen ab.
- Schlaganfälle und Herzrhythmusstörungen können direkt durch einen schweren Rausch ausgelöst werden.
- Alkohol trägt oftmals zu Aggressivität und Gewalt gegen andere bei. Körperverletzung, Totschlag und Vergewaltigung, Kindesmisshandlung und Gewalt in der Familie gelten als alkoholtypische Vergehen.
- Umgekehrt werden alkoholisierte Frauen und Männer häufiger Opfer von Straftaten.
- Auch Selbstverletzungen, Verbrennungen und Erfrierungen sind mögliche Folgen von Trunkenheit.
- Die Unfallgefahr in allen Lebensbereichen ist für Betrunkene um ein Vielfaches erhöht.

# 3

### *Bleiben Sie an zwei oder mehr Tagen pro Woche alkoholfrei.*

Täglicher Konsum – egal welche Menge Sie trinken – bedeutet immer eine Gewöhnung, es kann sich sogar eine Abhängigkeit entwickeln, die Ihre persönliche Freiheit einschränkt.



*Trinken Sie keinen Alkohol, wenn es auf Leistungsfähigkeit, Konzentrationsvermögen und schnelle Reaktionen ankommt.*

*Das heißt: Kein Alkohol bei der Arbeit, wenn Sie noch am Straßenverkehr teilnehmen oder aktiv Sport treiben möchten.*

Im Körper wirkt Alkohol wie ein Betäubungsmittel. Bereits ab ca. 0,2 Promille lassen das Sehvermögen, besonders in der Dämmerung, und die Bewegungskoordination nach, Gehör und Geruchssinn verschlechtern sich. Der Widerstand gegen weiteren Alkoholkonsum sinkt. Ab ca. 0,5 Promille nimmt die Reaktionsgeschwindigkeit ab, Geschwindigkeiten werden falsch eingeschätzt, die Risikobereitschaft ist erhöht. Bei etwa 0,8 Promille ist die Reaktionsgeschwindigkeit deutlich verlangsamt. Es treten Ermüdungserscheinungen und Konzentrationsstörungen auf, wie etwa nach einer durchwachten Nacht.

Die Zahl der Alkoholunfälle ist glücklicherweise seit Jahren rückläufig. Trotzdem ist Alkohol weiterhin eine der häufigsten Unfallursachen; etwa 12 % der Verkehrstoten in Deutschland sterben bei Alkoholunfällen.

*Kein Alkohol in Kinderhand.*

Kinder reagieren auf Alkohol sehr viel empfindlicher als Erwachsene. Bereits geringe Mengen, wie sie z.B. zwei Esslöffel hochprozentiger Schnaps enthalten, können schwere Vergiftungen verursachen. Schon bei 0,5 Promille Alkohol im Blut kann ein kleines Kind bewusstlos werden, und zwar ohne vorher das für Alkohol sonst typische Anfangshoch zu erleben.

Jeder absichtliche Alkoholkonsum durch Kinder ist ein Warnsignal und ein Grund, z.B. bei einer Familien- oder Erziehungsberatungsstelle, fachlichen Rat zu suchen. Gesetzlich verboten ist die Abgabe und der Verkauf von Alkohol an Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren in Verkaufsstätten und Gastronomiebetrieben.

# Sechs Wochen »ohne«

*Leben Sie jedes Jahr einmal für mehrere Wochen alkoholfrei.*

*Dadurch erkennen Sie am besten, inwieweit Sie an die Wirkungen des Alkohols gewöhnt sind, und ob Alkohol Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigt.*

*Wenn es Ihnen schwer fällt, sechs Wochen alkoholfrei zu bleiben, ist das ein Hinweis auf eine (beginnende) Abhängigkeit.*

*Dass Jugendliche alkoholische Getränke kennen lernen möchten, ist normal.*

*Starker, häufiger oder sogar täglicher Alkoholkonsum ist ein Warnsignal.*

Je früher Kinder und Jugendliche beginnen, Alkohol zu trinken, desto größer ist die Gefahr, dass sie Alkohol später gewohnheitsmäßig trinken oder von ihm abhängig werden. Jugendliche müssen wissen, weshalb sie Alkohol höchstens gelegentlich und in geringen Mengen trinken sollen. Häufiger oder gar täglicher Konsum und Betrunkensein sind Warnsignale, auf die Eltern bzw. andere Erwachsene reagieren sollten.

*Seien Sie als älterer Mensch besonders zurückhaltend mit Alkohol.*

Die Fähigkeit des Körpers, Alkohol zu vertragen und abzubauen, sinkt mit zunehmendem Lebensalter. Vielfach wird mit höherem Lebensalter zudem eine Dauereinnahme von Medikamenten notwendig, welche mit Alkohol in verhängnisvolle Wechselwirkungen treten können (→ Regel 9). Völlig irrig ist die manchmal gehörte Meinung, für Änderungen sei es nun ja zu spät bzw. das lohne sich ohnehin nicht mehr. Gelingt es, weniger Alkohol zu trinken, fühlt man sich einfach wohler. Nicht selten verbessern sich sowohl die geistige als auch die körperliche Leistungsfähigkeit, deren Nachlassen zuvor ohne weitere Prüfung dem Älterwerden angelastet wurde.

# 8

## *Leben Sie als Schwangere und in der Stillzeit alkoholfrei.*

Trinkt eine schwangere Frau Alkohol, gelangt dieser durch die Plazenta zum Embryo und greift die sich eben erst ausbildenden Nerven und Organe direkt an. Schwere körperliche und geistige Behinderungen, wie geringe Körpergröße, Herzfehler oder Entwicklungsstörungen des Gehirns, können die Folge sein. Schätzungen gehen davon aus, dass pro Jahr etwa 8 000 Babys in Deutschland mit alkoholbedingten Schäden geboren werden. Ein Grenzwert, bis zu dem keinerlei Risiko für das Kind besteht, kann nicht angegeben werden. So weisen Untersuchungsergebnisse darauf hin, dass Größenwachstum und Intelligenz des Kindes bereits unter Alkoholmengen leiden, die für nicht-schwangere, gesunde Frauen als weitgehend unbedenklich gelten. Der beste Rat ist deshalb, während einer Schwangerschaft alkoholfrei zu leben.

Auch in der Stillzeit ist alkoholfrei der bessere Weg. Alkohol geht in die Muttermilch über, und die Milch hat dann annähernd den gleichen Alkoholgehalt wie Blut und Gewebe der Mutter. Der Säugling kann Alkohol nur sehr schwer abbauen, die Entwicklung der Organe und die Reifung des Gehirns sind noch nicht abgeschlossen.

*Weitere Informationen enthält die Broschüre »Auf dein Wohl mein Kind!« Ein Ratgeber zum Thema Alkohol für werdende Eltern.*

*Klären Sie jeweils, ob Sie trotz Einnahme eines bestimmten Medikaments Alkohol trinken dürfen.*

Die Einnahme eines Medikaments und der Konsum von Alkohol schließen sich oft aus. Zum einen, weil Alkohol die gewünschte Wirkung des Medikaments beeinträchtigen oder sogar verhindern kann. Zum anderen kann es zwischen Medikamenten und Alkohol zu vielfältigen Wechselwirkungen kommen. Darüber hinaus gilt: Der Abbau des Alkohols entzieht dem Körper Energie, während das Arzneimittel – zumindest bei akuten Erkrankungen – ihm helfen soll, eine Krankheit zu überwinden. Ein besonderes Problem ist die Kombination von Alkohol und psychisch wirksamen Medikamenten wie Schlaf- und Beruhigungsmittel, Antidepressiva oder Psychostimulantien (anregende Mittel). Hier vervielfacht sich die betäubende oder anregende Wirkung in u.U. gefährlicher Weise. Dies gilt auch für auf die Psyche wirkende illegale Drogen, wie die Psychostimulantien Ecstasy und Marihuana oder das stark dämpfende Heroin.

*Klären Sie, ob gesundheitliche Risiken und Belastungen Ihnen zu alkoholfreiheit bzw. besonderer Zurückhaltung beim Alkohol raten.*

Chronische Krankheiten und gesundheitliche Risiken können selbst durch geringe Mengen Alkohol ungünstig beeinflusst werden. Dazu gehören beispielsweise:

- Diabetes (Zuckerkrankheit)
- Lebererkrankungen, insbesondere Hepatitis C
- Depressionen und andere psychische Erkrankungen.

Auch Abhängigkeitsprobleme eines nahen Verwandten sind ein Grund zu besonderer Zurückhaltung bzw. Abstinenz, da ein erblicher Einfluss bei der Entwicklung einer Alkoholabhängigkeit mittlerweile als sicher gilt.

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt, wenn Sie weitere Informationen wünschen, oder wenden Sie sich an eine Beratungsstelle.

*Haben Sie Fragen zum Thema Alkohol?  
Das Info-Telefon der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) beantwortet sie gerne:  
02 21 / 89 20 31,  
Mo.– Do. 10.00 bis 22.00 Uhr  
Fr.– So. 10.00 bis 18.00 Uhr*

*Ein Rückfall in alte Gewohnheiten?  
»Nein danke«*

*Wofür es sich lohnt  
Mit freundlicher Unterstützung*

*Weniger trinken –*

»Nein danke«

Wofür es sich lohnt

Anders trinken  
»Das habe ich mir verdient«

Jetzt nicht

»Von Tag zu Tag«

Machen Sie sich Ihre Vorteile bewusst  
Machen Sie sich Ihre Vorteile bewusst

# Schritt für Schritt ●

**Wie Sie Ihre Trinkgewohnheiten  
durchbrechen und  
dauerhaft ändern können**

Es gibt viele gute Gründe, weniger Alkohol zu trinken. Man wird fitter, sieht frischer aus, spart Geld, senkt das Risiko schwerer Erkrankungen, verbessert das Verhältnis zu Partnerin oder Partner u.v.a.

Ihre ganz persönlichen Gründe kennen nur Sie allein. Nehmen Sie sich deshalb einige Minuten Zeit und halten Sie Ihre Gründe schriftlich fest. Führen Sie sich dabei die Vorteile, die es für Sie haben wird, wenn Sie weniger trinken, möglichst deutlich vor Augen. Eine Änderung Ihrer Trinkgewohnheiten wird Ihnen dadurch umso lohnender erscheinen und Ihre Aussichten auf einen dauerhaften Erfolg steigern.

***Wofür es sich lohnt***

*Machen Sie sich Ihre Vorteile bewusst*

**Deshalb möchte ich weniger Alkohol trinken**

Ich kann mich schlecht konzentrieren.

Ich habe einen Bierbauch.

**Dafür lohnt es sich**

Ich werde klarer denken und mich besser konzentrieren können.

Ich werde sportlicher aussehen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



### *Ist Ihre Liste vollständig?*

**Auf dieser Seite haben wir einige weitere Nach- und Vorteile einander gegenübergestellt; vielleicht finden Sie dort noch weitere lohnende Ziele für sich.**

Ich brauche oft sehr lange, bis ich morgens »in die Gänge« komme. Ich werde mich morgens fitter fühlen und mehr vom Tag haben.

Wenn ich getrunken habe, bin ich reizbar und fühle mich schnell überfordert. Ich werde gelassener sein.

Ich habe Schuldgefühle, wenn ich zu viel getrunken habe. Ich werde zufrieden mit mir und stolz auf meinen Erfolg sein.

Ich mache mir Vorwürfe, weil ich meinen Kindern kein besseres Vorbild bin. Ich werde dazu beitragen, dass meine Kinder lernen, später einmal vernünftig mit Alkohol umzugehen.

Meine Haut ist gerötet, großporig und aufgequollen. Ich werde besser aussehen.

Ich habe Angst, meinen Führerschein zu verlieren. Ich werde mich ruhigen Gewissens ans Steuer setzen.

Ich gebe zu viel Geld für Alkohol aus. Ich werde mir selbst und meiner Familie gegenüber großzügiger sein können.

In meiner Familie sind bereits mehrere Menschen durch Alkohol krank geworden und vorzeitig gestorben. Ich verbessere meine Chancen auf ein langes Leben in Gesundheit.

Sind Sie davon überzeugt, dass es Ihnen gut tun wird, weniger Alkohol zu trinken? Dann zögern Sie nicht länger: Verpflichten Sie sich schriftlich, von einem bestimmten Tag an weniger Alkohol zu trinken.

Legen Sie dabei genau fest, wie viele Gläser Alkohol Sie von nun an maximal pro Woche trinken werden.

## **»Von Tag zu Tag«**

### *Schließen Sie einen Vertrag und führen Sie Buch*

**»Von Tag zu Tag«:** Am Ende der Broschüre finden Sie ein Heft, das für die kommenden Wochen Ihr ständiger Begleiter werden soll. Auf Seite 2 haben wir einen kurzen Vertragstext für Sie vorbereitet, zudem haben Sie die Möglichkeit, darin – ohne großen Aufwand – für insgesamt acht Wochen jedes Glas Alkohol festzuhalten, das Sie zu sich nehmen. Haben Sie bisher sehr viel mehr getrunken als ein bzw. zwei Standardgläser an maximal fünf Tagen pro Woche, kann ein stufenweises Vorgehen sinnvoll sein. Setzen Sie sich dafür zunächst eine etwas höhere Grenze, und senken Sie nach etwa drei bis vier Wochen Ihren Konsum auf höchstens ein bzw. zwei Standardgläser täglich.

**Trinken Sie als Frau nicht mehr als 1 Standardglas täglich an maximal 5 Tagen die Woche.**

**Trinken Sie als Mann nicht mehr als 2 Standardgläser täglich an maximal 5 Tagen die Woche.**

Ihr Trinktagebuch wird Ihnen helfen, Ihr Trinkverhalten dauerhaft zu verändern:

- Jedes Mal, wenn Sie Ihr Trinktagebuch zur Hand nehmen, werden Sie an Ihre guten Vorsätze erinnert.
- Nichts spornt mehr an als Erfolg. Mit einem Trinktagebuch haben Sie Ihre Erfolge immer vor Augen.
- Nur wenn Sie jedes getrunzene Glas Alkohol sofort, oder, wenn nicht anders möglich, jeden Abend notieren, können Sie sicher sein, Ihren Alkoholkonsum wirklich wahrheitsgemäß einzuschätzen.
- Indem Sie in Ihrem Trinktagebuch auch notieren, welche Gefühle oder Umstände Ihr Trinkverhalten besonders beeinflussen, können Sie leichter erkennen, für welche Gelegenheiten Sie sich in Zukunft besonders wappnen sollten.

**Blauer Dunst**

*Raucherinnen und Raucher rauchen manchmal unbewusst mehr, wenn sie weniger Alkohol trinken. Wenn Sie Raucherin bzw. Raucher sind, sollten sie deshalb vor allem in den ersten Wochen ganz bewusst darauf achten, dass ihr Nikotinkonsum nicht steigt.*

*Eine Hilfe ist es, wenn Sie ggf. die Zahl der von Ihnen täglich gerauchten Zigaretten in Ihrem Trinktagebuch notieren.*

Die folgende Seite stammt aus dem Trinktagebuch einer 32-jährigen Frau:

Woche vom: .....

	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
jeder ■ entspricht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
einem konsumierten Getränk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mit rund 10 g Alkohol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Di.: Streit mit Daniel.

Do.: Gemütlich zu Hause.

Fr.: Endlich Wochenende, mit Sabine in der Kneipe.

#### Nach vier Wochen zieht sie Bilanz:

*Es erstaunt mich, dass mein Alkoholkonsum deutlich über der Grenze für einen risikoarmen Konsum liegt. Das habe ich vorher nicht so eingeschätzt. Gut ist, dass es mir nicht schwer fällt, an zwei oder auch mehreren Tagen keinen Alkohol zu trinken.*

*Aber wenn ich mich ärgere oder nicht weiß, wie ich mich wehren soll, dann trinke ich einfach zu viel.*

*Und danach ärgere ich mich über mich selbst.*

Neu ist ihr diese Erkenntnis im Grunde nicht, aber sie beschließt, nun etwas dagegen zu unternehmen. Zwei Tage später fragt sie in der örtlichen Bibliothek nach Büchern, die Hinweise dazu geben, wie man sich bei Streitigkeiten selbst behaupten und sinnvolle Kompromisse finden kann.

Sie haben sich entschlossen, für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu sorgen und schädliche Gewohnheiten 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.

Welche der folgenden Tipps werden Sie in den nächsten Wochen testen?

## Anders trinken

### Durchbrechen Sie alte Trinkgewohnheiten

	Werde ich ausprobieren	War für mich nützlich
Halten Sie zu Hause keine oder nur eine geringe Menge alkoholischer Getränke bereit.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> sehr <input type="checkbox"/> etwas <input type="checkbox"/> Nein
Trinken Sie alkoholhaltige Getränke nicht als Durstlöscher. Löschen Sie Ihren Durst mit Mineralwasser, Fruchtsaftchorle oder koffeinfreiem Tee (Sie sparen so zugleich Kalorien).	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> sehr <input type="checkbox"/> etwas <input type="checkbox"/> Nein
Trinken Sie, z.B. zum Abendbrot, wenn Sie in eine Gaststätte gehen oder nach dem Sport, immer zuerst ein alkoholfreies Getränk.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> sehr <input type="checkbox"/> etwas <input type="checkbox"/> Nein
Trinken Sie zu Wein stets Mineralwasser.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> sehr <input type="checkbox"/> etwas <input type="checkbox"/> Nein
Trinken Sie, z.B. auf Festen und Feiern, zwischendurch immer wieder ein alkoholfreies Getränk.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> sehr <input type="checkbox"/> etwas <input type="checkbox"/> Nein
Setzen Sie das Glas nach jedem Schluck ab.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> sehr <input type="checkbox"/> etwas <input type="checkbox"/> Nein
Nehmen Sie bewusst kleine Schlucke.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> sehr <input type="checkbox"/> etwas <input type="checkbox"/> Nein

# Vol.-%

**Ein Standardglas Alkohol enthält ungefähr 10 g reinen Alkohol. So viel ist enthalten z. B. in einem Glas Bier (0,25 l), einem Glas Wein oder Sekt (0,1 l), einem Schnaps (0,04 l) oder einem Alkopops-Mixgetränk (Flasche 0,275 l).**

Legen Sie jeweils eine Uhrzeit fest, zu der Sie frühestens das nächste alkoholische Getränk trinken werden.

Benutzen Sie kleinere Gläser bzw. schenken Sie Ihr Glas weniger voll.

Bestellen Sie in Gaststätten die nächst kleinere Einheit. Zum Beispiel: statt 0,5 bzw. 0,4 Liter Bier 0,33 oder 0,2 Liter. Statt 0,25 oder 0,2 Liter Wein 0,125 (ein »Achtel«) oder 0,1 Liter.

Gibt es in Ihrer Umgebung jemanden, der langsamer trinkt als Sie? Orientieren Sie sich an ihm oder ihr.

Behalten Sie einen Rest im Glas, wenn Sie in einer Runde sind, in der niemand vor einem leeren Glas sitzen darf.

Gehen Sie später in Ihre Gaststätte oder Kneipe.

Trinken Sie gerne »Longdrinks«? Viele Bars bieten auch alkoholfreie und – besser – alkoholfreie Mixgetränke an.

Meiden Sie Hochprozentiges wie Korn, Klaren, Whiskey usw.

Werde ich ausprobieren

Ja  Nein

Ja  Nein

Ja  Nein

Ja  Nein

Ja  Nein

Ja  Nein

Ja  Nein

Ja  Nein

War für mich nützlich

sehr  etwas  Nein

sehr  etwas  Nein

sehr  etwas  Nein

sehr  etwas  Nein

sehr  etwas  Nein

sehr  etwas  Nein

sehr  etwas  Nein

sehr  etwas  Nein

Es lohnt sich, einmal darüber nachzudenken, welche ganz persönlichen Trinkregeln Ihnen helfen können, alte Trinkgewohnheiten zu durchbrechen und weniger Alkohol zu trinken. Je genauer nämlich solche Verhaltensregeln auf die persönlichen Gewohnheiten abgestimmt sind, desto wirkungsvoller sind sie:

>>Bei uns gibt es keine Hausbar mehr, und ich glaube, bis jetzt hat sie noch keiner vermisst.<<

>>Zum Abendessen trinken meine Frau und ich jetzt zusammen mit den Kindern Tee oder Apfelsaftschorle.<<

>>Früher habe ich beim Billard das Glas nur weggestellt, um den Queue in die Hand zu nehmen. Jetzt habe ich mir – endlich – einen eigenen Queue gekauft, und den behalte ich in der Hand.<<

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Der Wunsch, ein Glas Bier, Wein oder ein anderes alkoholisches Getränk zu trinken, kann in manchen Momenten fast übermächtig werden. Jetzt ein ...!! Kommt dann etwas dazwischen, stellt man einige Zeit später vielleicht überrascht fest, dass der dringende Wunsch, Alkoholisches zu trinken, vergangen ist. Hinhalten und ablenken heißt deshalb die Devise, wenn Sie die Gier überfällt:

## **Jetzt nicht** *Überlisten Sie Ihr Verlangen*

■ Beschließen Sie, zunächst noch mindestens zehn Minuten zu warten.

■ Lenken Sie sich ab, indem Sie noch eine Kleinigkeit erledigen oder – besser noch – sich etwas Schönes gönnen. Einige Beispiele: einen Freund anrufen, den Müll rausbringen, zehn Minuten bewusst entspannen, ein Buch zur Hand nehmen, nachsehen, ob die Wäsche schon trocken ist, ....

■ Bewegung hilft. Wenn Sie unruhig an etwas Alkoholisches denken, können Sie Ihre Unruhe in Bewegung umsetzen: Joggen, Gymnastik, ein Video mit Aerobik einlegen und mitmachen, ...

■ Hunger und Durst können das Verlangen nach Alkohol verstärken. Genießen Sie ein alkoholfreies Getränk und überlegen Sie, ob Sie Appetit auf eine Kleinigkeit zu essen haben. Vielleicht haben Sie jetzt häufiger Lust auf Süßes. Gönnen Sie sich ruhig die eine oder andere zusätzliche Süßigkeit, Sie sparen dafür ja an anderer Stelle Kalorien ein. Gesünder und weniger kalorienreich ist es natürlich, wenn Sie Ihre Lust auf Süßes durch Obst stillen.

■ Gedanken wie: »Ich brauch' jetzt dringend ein Bier.« oder: »Wie soll ich das bloß aushalten.« untergraben Ihren Widerstand. Sagen Sie sich stattdessen besser Sätze wie: »Ich würde jetzt zwar gerne ein Bier trinken, aber ich kann auch ohne.« oder: »Jetzt gerade fällt es mir sehr schwer, nichts zu trinken. In fünf Minuten wird das allerdings schon wieder anders aussehen.«



**Fest steht: Sie selbst – nicht andere – sollten darüber entscheiden, was und wie viel Sie trinken!**

**Pflegen Sie ggf. in der ersten Zeit besonders die Freundschaften und Kontakte zu Menschen, die eher weniger Alkohol trinken als Sie selbst und unterschiedlichen Freizeitaktivitäten gegenüber aufgeschlossen sind.**

## »Nein danke«

*Lehnen Sie alkoholische Getränke freundlich, aber bestimmt ab*

Können Sie in diesen Situationen »Nein« sagen?

*Einer Ihrer Freunde hat Geburtstag.*  Ja  nur schwer  Nein

*Ein Kollege gibt eine Urlaubslage. Sie möchten jedoch noch eine anspruchsvolle Aufgabe zu Ende bringen.*  Ja  nur schwer  Nein

*Sie sind zum Essen eingeladen.*  Ja  nur schwer  Nein

*Sie sitzen nach dem Training mit Ihrer Mannschaft in der Vereinsgaststätte zusammen.*  Ja  nur schwer  Nein

Trinken Sie häufig auch deshalb alkoholische Getränke, weil andere sie Ihnen anbieten? Dann kommt es darauf an, dass Sie lernen, freundlich, aber bestimmt »Nein« zu sagen. Schwierig ist das auch, weil im Angebot, gemeinsam Alkohol zu trinken, oft mehr mitschwingt.

*»Danke, ich freue mich über deine/Ihre Einladung, würde aber lieber ein Glas Saft trinken.«*

*»Nein danke. Ich möchte morgen wirklich fit sein.«*

Manchmal wird durch ein offenes Wort aus einem Verführer ein Unterstützer:

*»Ich habe in letzter Zeit zu viel getrunken und mich dabei schlecht gefühlt. Deshalb bin ich fest entschlossen, das zu ändern. Hilf mir doch lieber dabei, anstatt es mir schwer zu machen.«*

Doch auch ein freundliches »Nein« wird nicht immer akzeptiert. Vor allem Runden oder Einzelne, die selbst stark trinken, können sich durch die Zurückhaltung anderer gestört fühlen. Sie werden an eigene gute Vorsätze erinnert – und an ihre Versäumnisse.

**Bleiben Sie bei Ihrem »Nein« und lassen Sie sich keinesfalls einreden, es sei unhöflich oder unfreundlich, keinen Alkohol zu trinken.**

Bereits Angetrunkene werden Sie allerdings nur selten entmutigen können. Sprechen Sie ggf. das Thema zu einem anderen Zeitpunkt wieder an, vielleicht lassen sich dann gemeinsame Lösungen finden.

*»Wir haben ausgemacht, dass die anderen mich nicht mehr drängen und ich meine Getränke allein bestelle und bezahle. Das Kartenspielen macht mir auch weiterhin Spaß. Trotzdem, gegen Ende des Abends wird es für mich jetzt manchmal langweilig.«*

Die Liste der kleinen und großen Extras, mit denen Sie sich für Ihre Erfolge belohnen können, ist lang: Bücher, CDs, Zeitschriften, eine außergewöhnliche Seife oder Creme, ein Kinobesuch, ein Abend in der Sauna, ein Ausflug in die Umgebung oder ein Flohmarktbummel; schön Essengehen, ein Besuch im Kosmetikstudio, ein Sportgerät ... Eines allerdings sollte Ihre Belohnung selbstverständlich niemals sein: alkoholhaltig.

*Wie viel Geld sparen Sie durch Ihre neuen Trinkgewohnheiten? Es ist interessant, sich das auszurechnen! Stecken Sie diese Summe täglich oder wöchentlich in einen Sparstrumpf – Geld, mit dem Sie etwas Schönes kaufen oder unternehmen können.*

## »Das habe ich mir verdient«

### *Belohnen Sie sich für Ihre Erfolge*

Damit Belohnungen Ihnen wirklich helfen können, Ihr Ziel zu erreichen, schlagen wir vor, einige Punkte zu beachten:

- Die Belohnung sollte in nicht allzu weiter Ferne liegen. Je kürzer die Zeit zwischen Erfolg und Belohnung, desto größer ist der Ansporn für Sie.
- Erklären Sie nichts zur Belohnung, was Sie ohnehin brauchen oder sich auch sonst kaufen würden.
- Wählen Sie keine Belohnung aus, die für Sie aus finanziellen, organisatorischen oder anderen Gründen schwer zu verwirklichen ist. Wie z.B. sollen Sie sich auf ein Wanderwochenende freuen, wenn Sie niemanden haben, der Ihre Kinder betreut?

- Nehmen Sie sich – noch bevor Sie damit beginnen, weniger zu trinken – die Zeit, sich eine Reihe von Belohnungen auszudenken und schreiben Sie diese auf. Ihre Liste sollte dabei nicht zu kurz sein, damit Sie sich auch in einigen Wochen noch auf etwas freuen können.
- Legen Sie genau fest, wofür Sie sich belohnen möchten und bleiben Sie in diesem Punkt unnachgiebig. Wenn Sie sich z.B. vorgenommen haben, mit Ihrer Frau ins Kino zu gehen, nachdem Sie eine Woche lang keinen Abend mehr als drei Gläser Alkohol getrunken haben, bedeutet ein Abend, an dem Sie vier Gläser getrunken haben, dass Sie auf diesen Kinobesuch verzichten müssen. Vorgriffe auf Belohnungen sind nicht erlaubt.

### Eigenlob stinkt – nicht

Eigenlob stinkt – zumindest angeblich. Das berechtigte Eigenlob, zu dem wir Sie an dieser Stelle ermutigen möchten, tut dies jedenfalls ganz bestimmt nicht. Belohnen Sie sich selbst, indem Sie sich loben. Das mag ungewohnt sein, kindisch oder übertrieben ist es keinesfalls. Vielmehr hat sich die Technik, sich für Erreichtes selbst Anerkennung zu zollen, in der Verhaltenstherapie seit vielen Jahren bewährt.

*>>Die Trinkregeln, die ich mir ausgedacht habe, sind wirklich hilfreich.<<*

*>>Ich habe das Bier von Michael vorhin in der Kneipe freundlich und bestimmt abgelehnt.<<*

*>>Ich zeige Durchhaltevermögen.<<*

*>>Ich kann erreichen, was ich mir vorgenommen habe.<<*

**Damit werde ich mich belohnen:**

**Bedingung hierfür ist:**

1. .... 1. ....

2. .... 2. ....

3. .... 3. ....

4. .... 4. ....

5. .... 5. ....

6. .... 6. ....

Die Entscheidung, weniger Alkohol zu trinken, kann Ihnen niemand abnehmen. Haben Sie diese Entscheidung jedoch getroffen, können Ihnen die Menschen in Ihrer Umgebung eine große Hilfe sein:

- indem sie Ihre Entscheidung anerkennen und nicht versuchen, Sie zum Alkoholtrinken zu bewegen;
- indem sie selbst ebenfalls weniger Alkohol trinken;
- indem sie Ihnen in kritischen Momenten beistehen:  
»Du kannst mich jederzeit anrufen.«  
»Komm, wir gehen für fünfzehn Minuten vor die Tür.«  
»Hast du Lust, Freitagabend mit mir ins Kino zu gehen?«
- indem sie sich Belohnungen für Sie ausdenken oder Belohnungen, die Sie sich ausgedacht haben, mit Ihnen teilen:  
»Wenn ich diese Woche erfolgreich bin, gehen wir Sonntagabend zusammen essen.«

## **Mit freundlicher Unterstützung** *Wie andere Ihnen helfen können*

Zu einer wirklich hilfreichen Unterstützung gehören jedoch auch klare Grenzen:

- Wenn Sie unehrlich sein wollen, ist das allein Ihr Problem.
- Ihre Partnerin/Ihr Partner muss auf Kontrolle und Druck verzichten können.
- Sie sind für Ihren Erfolg bzw. Misserfolg selbst verantwortlich.

Gedanken und Sätze wie:

*»Wenn du mir wirklich helfen wolltest, hättest du auf deinen Saunaabend verzichtet und wärst bei mir geblieben.«*

*»Vielleicht hätte ich doch nachgeben sollen, dann hätte er sicher nicht so viel getrunken.«*

sind tabu. Sie sind allenfalls geeignet, einen Machtkampf zwischen Ihnen zu entfachen, hilfreich sind sie keinesfalls.

Haben Sie an einem Abend mehr getrunken, als Sie sich eigentlich vorgenommen hatten? Sind Sie trotz bester Vorsätze wieder in alte Gewohnheiten zurückgefallen? War es der Geburtstag eines Freundes? Der Freitagabend in der Kneipe, die Doppelkopfrunde, ein Flirt, der Ärger über die hohen Kosten für die Inspektion des Wagens? Oder Anspannung, Langeweile, 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, bleibt Ihr Erfolg.

## *Ein Rückfall in alte Gewohnheiten? Kein Grund aufzugeben*

Ebenso wenig sollten Sie einen solchen Rückfall auf die leichte Schulter nehmen. Denken Sie noch einmal intensiv an die Situation und an die Gefühle, die dazu führten, dass Sie zu viel getrunken haben. Was könnte Ihnen helfen, das nächste Mal standhaft zu bleiben? Machen Sie sich eine möglichst klare und konkrete Vorstellung davon, was Sie das nächste Mal in einer ähnlichen Situation tun und sagen werden. Lassen sich derartige Situationen eventuell in Zukunft ganz vermeiden? Halten Sie Ihre Idee für eine Lösung mit einigen Stichworten fest und schauen Sie danach wieder nach vorne.

*»Die ersten fünf Tage war ich wirklich konsequent. Ab heute werde ich den Faden wieder aufnehmen. Ich bin jetzt vorbereitet und werde die Situation das nächste Mal besser meistern.«*

Die Situation: So könnte meine Lösung aussehen:

In der Runde ging es hoch her und eigentlich fühlte ich mich wohl. Da möchte ich, als Rainer noch »einens« für alle bestellte, auch nicht »Nein« sagen.

Das nächste Mal gebe ich die erste Runde aus und sage dann gleich, dass ich mich aus den weiteren Runden ausklinke. Dann ist die Sache von Anfang an klar.

Ich saß auf dem Sofa und hatte das Gefühl: Das kann noch nicht alles gewesen sein. Ich habe noch nichts vom Tag gehabt und bin total geschafft, irgendetwas brauchst du auch.

Ich werde mit Jan reden. 15 Minuten nur für mich, gleich nach dem Abendessen, die müssen einfach drin sein.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gelingt es Ihnen innerhalb von zwei bis drei Monaten nicht, mit Hilfe der hier vorgestellten Tipps und Anregungen deutlich weniger zu trinken, könnte der Weg der Selbstkontrolle und des Reduzierens nicht der richtige für Sie sein. Vielleicht weil persönliche und soziale Nöte Ihren Willen untergraben, oder weil Sie sich in einem Maße an Alkohol gewöhnt haben, dass fachliche Hilfe geboten ist. Kein Grund aufzugeben!

Im ORANGEFARBENEN und im ROTEN TEIL dieses Hefts finden Sie weiterführende Hinweise und die Adressen verschiedener Anlaufstellen, die Ihnen persönliche Beratung und Unterstützung anbieten.

*Und wenn es immer wieder »schief« läuft?*



*Die Perspektive wechseln  
Zur Ruhe kommen  
Neuen Mut fassen*

*Eine gute Nacht*

*Sich wohl fühlen mit anderen  
Sich etwas gönnen*

*Reden hilft*

*Haben Sie Zeit?  
Zur Ruhe kommen*

**Mehr vom Leben** 

**Anregungen für Ihr Wohlbefinden**

Der Wunsch, nach einem hektischen Tag zur Ruhe zu kommen, Stress, Unruhe, Nervosität und Angst zu bewältigen, ist der vielleicht häufigste Anlass für den Griff zum Alkohol.

Im Körper wirkt Alkohol wie ein Betäubungsmittel, er dämpft die Erregbarkeit bestimmter Nervenzellen, die Anspannung lässt – vorübergehend – nach. Zugleich jedoch beeinträchtigt Alkohol die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit und mit der Gewöhnung an Alkohol sinkt die Fähigkeit, belastende Situationen durchzustehen und zu bewältigen. Auf lange Sicht werden so Stress, Unruhe, Nervosität und Angst noch verstärkt, zudem kann an diesem Punkt eine Abhängigkeitsentwicklung in Gang kommen.

Für den Umgang mit Angst, Stress und Nervosität gibt es zahlreiche Hilfen, die Sie selbst ausprobieren und anwenden können. Oft gelingt es mit solchen Hilfen schon bald, mehr Gelassenheit und Ruhe zu finden, ohne zugleich die Gesundheit zu gefährden.

## *Zur Ruhe kommen*

## *Haben Sie Zeit?*

Nehmen Sie sich Zeit, Zeit nur für sich, Zeit zum Nichtstun? Oder ist Ihr Tag gespickt mit Pflichten und Terminen, sind Sie gehetzt und gestresst und trotzdem immer ein bisschen spät dran? Auf Dauer kostet ein solcher Lebensstil Kraft und Ruhe – man brennt aus, die Gesundheit leidet. Freie Zeit ist für das persönliche Wohl unverzichtbar. Es kommt darauf an, dass Sie sich diese Zeit nehmen – ohne schlechtes Gewissen.

Wenn Sie sich häufig überfordert fühlen, sollten Sie Ihre Belastung einmal überprüfen. Ist das, was andere und Sie selbst sich zumuten, wirklich zu leisten? Gibt es Aufgaben, die andere Ihnen abnehmen könnten oder sollten? Ein Beispiel ist die Arbeitsbelastung berufstätiger (Ehe-)Frauen und Mütter. Sie leisten nach wie vor den größten Teil der Hausarbeit alleine und oft zu einer Zeit, die anderen Familienmitgliedern als Freizeit zur Verfügung steht. Ein weiteres Beispiel sind ständige Überstunden. Obwohl bekannt ist, dass die zusätzlichen Stunden wenig produktiv sind, trauen sich viele nicht, »nur« 40 Stunden die Woche zu arbeiten.

Gutes »Zeitmanagement«, auch das Zeitmanagement im Haushalt ist mittlerweile Gegenstand von Ratgebern und Kursen, bedeutet nicht, alles zu schaffen, sondern Unwichtiges von Wichtigem zu trennen, in der verfügbaren Zeit das Machbare zu erreichen und vor allem auch: persönliche Frei-Zeiten einzuplanen und zu genießen.

## *z.B. tief durchatmen*

*Wer unruhig, ängstlich und angespannt ist, atmet flach.*

*Umgekehrt wirkt tiefes Atmen entspannend und beruhigend.*

- *Setzen Sie sich bequem und aufrecht auf einen Stuhl oder legen Sie sich auf den Rücken. Ihre Kleidung sollte bequem sein.*
- *Legen Sie die Hände locker auf den Bauch und atmen Sie kurz aus.*
- *Atmen Sie langsam und bewusst durch die Nase ein. Achten Sie darauf, wie Ihr Bauch sich hebt und füllen Sie Ihre Lunge ganz mit Luft.*
- *Lassen Sie die Luft langsam durch den Mund entströmen.*
- *Wiederholen Sie das Ein- und Ausatmen einige Male.*

## *Erst mal entspannen*

Manchen Menschen fällt es nicht schwer, sich zu entspannen. Sie lehnen sich zurück, blättern in einer Zeitschrift, hören Musik. Andere gleichen, sollten sie tatsächlich einmal freie, unverplante Zeit haben, eher leer laufenden Motoren und sind im Grunde genommen froh, wenn der Alltag sie wieder fordert.

Doch Entspannung lässt sich lernen. Verschiedene Entspannungstechniken führen – mit ein wenig Übung – zu einer bewussten und tiefen Ruhe, in der Körper und Psyche auftanken können. In Frage kommen beispielsweise Yoga, Feldenkrais, Autogenes Training oder Meditation. Volkshochschulen, Sportvereine, Krankenkassen und Sportstudios bieten Kurse an. Sanfte asiatische Entspannungstechniken wie Qi Gong und T'ai Chi Ch'uan fördern durch sanfte Bewegungen Kraft und Beweglichkeit und wirken entspannend. Sie werden z.B. an Volkshochschulen und in Sportstudios angeboten.

Auch in Kursen zur Linderung von Beschwerden wie Rücken- oder Kopfschmerzen, welche oft auf Muskelverspannungen beruhen, kann man verschiedene Entspannungstechniken kennen lernen und gemeinsam mit anderen üben.

Bewegung entspannt. Jede Art von Sport und körperlicher Aktivität – vorausgesetzt man hat Spaß dabei und mutet sich nicht zu viel zu – ist eine sehr wirkungsvolle Art der Entspannung. Die Zahl der Stresshormone im Blut sinkt, Kreislauf und Stoffwechsel werden angeregt.

In Kursen und Sportvereinen treffen Sie zudem Menschen, mit denen Sie zumindest eine Vorliebe gemeinsam haben. Eine Grundlage, auf der nähere Bekanntschaften und Freundschaften gedeihen können.

## *Sich regen – bringt Spaß, Gesundheit, Wohlbefinden ...*

Zu alt, zu ungelenking, zu ungeübt gibt es dabei nicht. Es kommt allein darauf an, das für einen selbst Richtige zu finden. Gibt es eine Sportart, die Sie schon immer einmal ausprobieren wollten? Oder eine, an der Sie früher Freude hatten? Bringen Sie Ihr altes Rad zur Inspektion, kaufen Sie sich eine 10er Karte für die nächst gelegene Badeanstalt oder ziehen Sie sich ganz einfach bequeme Schuhe an – Ausdauersportarten wie Radfahren, Schwimmen, Wandern, Skilanglauf, Walking eignen sich für Menschen jeden Alters. Viele Städte und Gemeinden halten Broschüren mit Verzeichnissen der örtlichen Sportvereine bereit. Wenn Sie sehr lange keinen Sport mehr getrieben haben, sollten Sie Ihre Wahl, bevor Sie mit dem Training beginnen, mit Ihrer Hausärztin bzw. Ihrem Hausarzt besprechen.

Verabredungen mit Freunden, die Teilnahme an einem Kurs oder am Übungsabend eines Vereins können helfen, bei der Stange zu bleiben, wenn das heimische Wohnzimmer einmal gar zu verlockend erscheint. Wenn Sie das Richtige gefunden haben, werden Sie sich allerdings bald auf die Trainingsstunden – und auf die Geselligkeit danach – freuen.

Alkohol kann helfen, schneller in den Schlaf zu finden, größere Mengen Alkohol jedoch stören den Schlaf. Die erholbarste Schlafphase, die Traumphase (REM-Phase), wird unterdrückt und der Abbau des Alkohols belastet den Körper. Schließlich können Schlafstörungen ein Hinweis auf eine fortschreitende Gewöhnung an Alkohol sein. Körper und Psyche werden unruhig, wenn die gewohnte Dosis ausbleibt.

## *Eine gute Nacht*

Schlaf lässt sich nicht erzwingen. Wenn man müde ist und die Aufregungen des Tages verblassen, stellt er sich von selbst ein. Alles, was der Entspannung dient, fördert zugleich das Einschlafen. Ausgedient hat das gute alte Schäfchenzählen: Liegen Sie nicht wach. Lesen Sie oder beschäftigen Sie sich, wenn Sie nicht schlafen können. Wie viel Schlaf man braucht, verrät keine Uhr. Wer sich morgens – nach einer gewissen Anlaufzeit – ausgeruht fühlt, hat genug geschlafen. Egal, ob es sechs, acht oder zehn Stunden waren. Im Allgemeinen schläft man mit zunehmendem Alter weniger, vielen 70-Jährigen reichen fünf bis sechs Stunden Schlaf.

Eine gute Hilfe sind Gewohnheiten, wie regelmäßige Zubettgeh-Zeiten, ein letzter Rundgang durch die Wohnung, ein Glas warme Milch, eine Viertelstunde Lesen im Bett.

Und es gibt äußere Bedingungen, die dem Körper helfen können, auf Schlaf umzuschalten, wie ausreichend frische Luft, eine eher niedrige Raumtemperatur, angenehmes und ausreichendes Bettzeug, Stille und (gedämpfte) Dunkelheit. **Keine Lösung ist die Einnahme von Schlafmitteln. Wie Alkohol mindern sie die Qualität des Schlafes und können abhängig machen. Besonders gefährlich ist die Kombination von Schlafmitteln und Alkohol, da sich ihre betäubenden Wirkungen wechselseitig verstärken.**

Anhaltende Schlafstörungen können Ausdruck schwerwiegender seelischer oder körperlicher Krankheiten sein, wie Herzschwäche, Kreislaufstörungen und Depressionen. Auch manche Medikamente enthalten anregende Inhaltsstoffe und stören so den Schlaf. Sprechen Sie deshalb über anhaltende Schlafstörungen mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt und lassen Sie sich gründlich untersuchen.

Manche Tage sind einfach so:

Man hat keine rechte Lust, keinen Schwung, fühlt sich niedergeschlagen und deprimiert – ohne so recht zu wissen warum. In anderen Fällen ist der Anlass offensichtlich: ein Streit, eine Enttäuschung, ein Misserfolg lassen uns entmutigt zurück.

Alkohol – zumindest in geringen und mäßigen Mengen getrunken – kann die Stimmung – vorübergehend – aufhellen. »Wird schon wieder.«, »Ich lasse mich nicht unterkriegen.« Nach größeren Mengen droht »der Moralische« oder »das heulende Elend«. Auf längere Sicht verstärkt hoher Alkoholkonsum die Neigung zu Niedergeschlagenheit und kann schwere Depressionen bis hin zur Selbstmordgefährdung auslösen.

Wie lassen sich Zeiten der Niedergeschlagenheit wirkungsvoll abkürzen oder vielleicht sogar vermeiden?

## Neuen Mut fassen

### Die Perspektive wechseln

Sie haben sich auf das Wiedersehen mit einer alten Schulfreundin gefreut. Jetzt sitzen Sie sich gegenüber, und das Gespräch stockt immer wieder. Was denken Sie?

■ *»Worüber könnten wir uns nur unterhalten? Sie findet mich langweilig.«*

■ *»Meine Güte, hat die sich verändert.«*

■ *»Schade. Offensichtlich haben wir uns auseinander gelebt und werden nicht mehr so schnell warm miteinander.«*

Mit Variante 1bürden Sie sich allein die Verantwortung für das Gelingen des Abends auf. Zudem gehen Sie davon aus, dass Ihr Gegenüber dasselbe tut und Sie kritisiert. Wahrscheinlich werden Sie sich ziemlich schlecht fühlen, wenn Sie nach Hause gehen. Variante 2 ist die Kehrseite der Medaille. Sie drehen aus Enttäuschung den Spieß einfach um und machen Ihr Gegenüber verantwortlich. Dadurch wird die Situation nicht besser, und Sie werden sich auf Dauer isolieren. Mit Variante 3 verzichten Sie darauf, eine Schuldige zu suchen. Sie stellen Ihre Enttäuschung fest, lassen aber die Möglichkeit offen, dass sich Ihre Freundschaft mit der Zeit neu beleben ließe.



Versuchen Sie doch einmal, wenn Sie sich dabei ertappen, die Dinge schwarz in schwarz zu malen oder sich selbst und anderen mit Vorwürfen zu begegnen, die Perspektive zu wechseln. Sprechen Sie mit sich selbst wie mit einem guten Freund. Das bedeutet nicht, Niederlagen zu leugnen oder berechtigter Selbstkritik auszuweichen. Wenn Sie sich allerdings selbst »runtermachen«, mit Grübeleien und Selbstvorwürfen Ihre Niedergeschlagenheit verstärken, schaden Sie sich selbst und helfen niemandem. Mit einem Wechsel der Perspektive entscheiden Sie sich einfach dafür, Situationen, Menschen und Erlebnisse so zu betrachten, dass Sie sich selbst weiterhelfen.

**Sie sind niedergeschlagen und haben zu nichts Lust.**

(-) *Ich muss mir einen Tritt geben.*

(+) *Was könnte ich tun, damit es mir besser geht?*

**Beim Bewerbungsgespräch waren Sie verkrampft und Sie glauben, deshalb die Stelle nicht bekommen zu haben.**

(-) *Ich saß da wie ein blöder Stockfisch.*

(+) *Die Situation hat mich überfordert. Ich werde mich beim Arbeitsamt nach einem Bewerbungstraining erkundigen.*

**Sie finden einen anderen Teilnehmer eines Wochenendseminars sehr interessant und schlagen ihm vor, in Kontakt zu bleiben. Er reagiert zurückhaltend.**

(-) *Er mag mich nicht.*

(+) .....

**Sie haben eine größere Arbeit abgeschlossen, sind aber mit dem Ergebnis nicht zufrieden.**

(-) *Ich habe versagt.*

(+) .....

## Dinge, die Freude machen:

- **einen Freund treffen** Wer sich niedergeschlagen und traurig fühlt, hat oft wenig Lust, etwas zu unternehmen. Doch umgekehrt gilt auch: Wer
- **sich einen Blumenstrauß kaufen** sich mit Alltagsroutine und Pflichterfüllung begnügt, läuft Gefahr, in eine niedergeschlagene, traurige Stimmung zu geraten.
  - **ins Kino gehen**
  - **zum Friseur gehen** Wie viel Vergnügliches, Nicht-ganz-Alltägliches haben Sie in letzter Zeit unternommen? Haben Sie für die kommende
  - **spazieren gehen** Woche schon etwas geplant, worauf Sie sich freuen?
- **sich ein Buch schenken** Wichtig ist, in Zeiten der Niedergeschlagenheit einen Anfang zu wagen. Jede geglückte Unternehmung gibt ein Stückchen Unternehmungslust zurück. Falsch wäre es, sich zu überfordern. Wenn Sie eher schüchtern sind und sich in größeren Gruppen oft unwohl fühlen, gibt es keinen Grund, dass Sie sich zum Besuch einer großen Party zwingen. Ein Abendessen mit einer guten Freundin würden Sie sicherlich mehr genießen.
- **ein Bild aufhängen**
- **schwimmen gehen**

## Sich etwas gönnen

Viele Menschen sind in der dunklen Jahreszeit besonders leicht niedergeschlagen. Bewegung im Freien, ein kurzer Spaziergang im mittäglichen Sonnenschein können helfen, das Leben wieder von seiner helleren Seite zu betrachten.

**Gelegentliche Traurigkeit und Niedergeschlagenheit sind normal, wenn man aber über längere Zeit das Gefühl hat, dass »die Batterie leer« ist, die üblichen Pflichten sehr viel Kraft kosten und selbst alltägliche Probleme schwierig und kaum lösbar erscheinen, kann eine depressive Verstimmung oder Depression die Ursache sein und man sollte psychologische oder psychiatrische Hilfe in Anspruch nehmen. Wenden Sie sich an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Auch verschiedene Beratungsstellen (→ Seite 55) und die Telefonseelsorge – bundesweit rund um die Uhr und zum Nulltarif unter 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 – können erste Anlaufstellen sein.**

Schüchternheit, die Angst vor Zurückweisung, Schwierigkeiten, die eigenen Gefühle und Gedanken auszudrücken, Unsicherheit und Einsamkeit – nach einigen Gläsern Alkohol gehört man wenigstens für einige Zeit dazu oder empfindet das Alleinsein weniger bedrückend. Wer allerdings auf Alkohol angewiesen ist, um sich in Gesellschaft anderer wohl zu fühlen, ist in gewisser Weise bereits vom Alkohol abhängig.

Und was, wenn es schwierig wird, ohne aufzufallen, den Durst nach Alkoholischem zu löschen? Schamgefühle und der Wunsch, unbeobachtet zu trinken, können dann zum Rückzug führen. Alte Freundschaften (und Interessen) werden vernachlässigt. Man sucht die Gesellschaft von Menschen, die gleichfalls stark trinken, selbst wenn man sich sonst nicht viel zu sagen hat. Einsamkeit kann ebenso eine Folge wie der Anlass starken Trinkens sein.

Natürlich gibt es keine Patentrezepte, nach denen man Einsamkeit überwinden kann und nach denen Freundschaften oder gar intime zwischenmenschliche Beziehungen funktionieren. Trotzdem sollen Ihnen einige wenige Hinweise zeigen, dass es sich lohnt, offener und selbstbewusster auf Menschen zuzugehen.

## *Sich wohl fühlen mit anderen* *Neue Menschen kennen lernen*

**Kennen Sie den?**

**Freitag für Freitag fleht ein Mann zu Gott, er möge ihn im Lotto gewinnen lassen. Eines Freitags fleht Gott zurück: »Gib mir wenigstens eine Chance und kauf dir ein Los.«**

Das wahrscheinlich beste »Los«, wenn Sie neue Menschen kennen lernen möchten, sind Ihre Interessen. Unternehmen Sie Dinge, an denen Sie Spaß haben, und schließen Sie sich dafür einer Gruppe an. Das hat zumindest zwei Vorteile: Sie selbst sind anziehender, wenn Sie sich mit etwas beschäftigen, das Sie interessiert. Und Sie treffen Menschen, mit denen Sie zumindest ein Thema gemeinsam haben.

Ein Problem, das sehr viele Menschen kennen, ist die Angst, offen die eigene Meinung zu äußern. Sie haben Angst vor Konflikten oder sind unsicher, ob es ihnen zusteht, einen anderen zu kritisieren oder auch zu loben. So verschweigen sie ihre Zustimmung oder schlucken ihren Ärger hinunter. Ehrlichkeit ist jedoch eine der Voraussetzungen für das Gelingen von Freundschaften. Nur wer – im Großen und Ganzen – offen die eigenen Meinungen, Gedanken und Gefühle zum Ausdruck bringt, wird sich auf Dauer mit anderen wohl fühlen. Ständige Selbstverleugnung und Anpassung macht sie zwar pflegeleicht, lässt sie jedoch eher fade erscheinen. Und gerade wenn es nicht gelingt, rechtzeitig und freundlich den eigenen Standpunkt zu vertreten und geeignete Kompromisse auszuhandeln, kommt es aus wichtigem Anlass zu Ausbrüchen, die andere erschrecken und verletzen können.

## *Hier stehe ich*

Wozu haben Sie Lust, was wollten Sie eigentlich immer schon mal machen? Wenn Ihnen auf Anhieb nichts einfällt: Blättern Sie im Programm der örtlichen Volkshochschule, erkundigen Sie sich nach den kulturellen und sportlichen Angeboten der örtlichen Vereine und Kirchengemeinden. Haben Sie bereits einige Entspannungsübungen und die Wohltat körperlicher Aktivität für sich entdeckt?

Arbeitslosigkeit, die ersten Jahre nach der Geburt eines Kindes und das Älterwerden sind für viele Menschen mit dem Verlust sozialer Kontakte verbunden. Die Gelegenheit, neue Menschen in ähnlicher Lage kennen zu lernen bieten Einrichtungen wie Seniorennachmittage, Mutter-Kind-Treffen und Arbeitslosen-Cafés, sie werden meist in Gemeindegäusern und Nachbarschaftsheimen angeboten.

Bekanntschaften und Freundschaften entstehen nicht von heute auf morgen. Deshalb kommt es im zweiten Schritt darauf an, für einige Zeit bei der Stange zu bleiben. Je vertrauter Sie mit der Situation werden, desto sicherer werden Sie und desto einfacher wird es für Sie, mit anderen ins Gespräch zu kommen. Ein Anfang ist damit gemacht.

Unangenehm ist es sicherlich, einer anderen Person zu sagen, dass man mit ihrem Verhalten nicht einverstanden ist. Wenn Sie Kritik äußern möchten, kommt es vor allem darauf an, sich in nicht verletzender Weise zu äußern. Stellen Sie sich vor, Sie selbst sollten kritisiert werden. Welche Äußerungen geben Ihnen eine Chance, auf die Kritik des anderen einzugehen?

»Du bist immer so unzuverlässig.«  
»Ich habe jetzt dreimal auf dich warten müssen. Das ärgert mich sehr.«

»Ich dachte, Sie seien ein Fachbetrieb.«  
»Ich bin mit der Ausführung der Reparatur an meinem Wagen nicht zufrieden.«

»Du warst rücksichtslos.«  
»Ich finde, du hättest auf ... Rücksicht nehmen sollen.«

#### Fällt es Ihnen schwer:

- andere zu loben bzw. anderen Ihre Zustimmung zu zeigen,
- jemandem zu sagen, dass Sie mit seinem Verhalten nicht einverstanden sind,
- um einen Gefallen zu bitten,
- Nein zu sagen?

Indem man versucht, sich in die Person des anderen hineinzuversetzen, kann es gelingen, allzu große Scheu und Unsicherheit zu überwinden.

#### Würden Sie sich über Komplimente wie die folgenden freuen?

- »Deine Ideen sind sehr interessant. Es macht mir Spaß, mich mit dir zu unterhalten.«
- »Ich finde das, was du gemacht hast, sehr gut.«
- »Das Essen hat mir sehr geschmeckt. Vielen Dank.«
- »Ich habe mich heute Abend sehr wohl gefühlt.«

**Indem Sie möglichst genau sagen, was Sie jetzt stört und was Sie von Ihrem Gegenüber in dieser Situation erwarten, bauen Sie Ihre innere Anspannung ab und ihre Selbstachtung bleibt intakt. Vor allem aber geben Sie sich selbst und Ihrem Gegenüber eine Chance, die Missstimmung zwischen Ihnen aus der Welt zu schaffen.**

Der Volksmund sagt: »Wer Sorgen hat, der hat auch Schnaps.« Arbeitslosigkeit, Eheprobleme, Armut, Schulden, der Tod eines geliebten Menschen, Scheidung oder der Auszug (beinahe) erwachsener Kinder, eine Operation oder Erkrankung – ganz unterschiedliche Probleme und schmerzhafteste Lebenserfahrungen können dazu führen, dass Menschen mehr Alkohol trinken als bisher.

Solange die Wirkung des Alkohols anhält, sieht die Welt dann scheinbar anders aus. Wieder nüchtern betrachtet ist bestenfalls alles beim Alten geblieben, und man findet jetzt die Kraft, die persönlichen Probleme direkt anzugehen. Auf Dauer ist die Strategie Alkohol als »Sorgenbrecher« eine Falle: Wer trinkt, senkt die Chancen wieder Arbeit zu finden. Wer zu viel Geld für Alkohol ausgibt, verschlechtert seine finanzielle Situation weiter. Die durch Alkohol betäubte und verhinderte Trauer sucht sich andere Ventile und kann z.B. in eine Depression führen. Mit anderen Worten: »Wer Schnaps hat, der hat auch Sorgen.«

## *Reden hilft*

Einfache Lösungen für die Bewältigung sozialer Notlagen, persönlicher Probleme und schmerzlicher Gefühle gibt es nicht. Ein Rat allerdings gilt wirklich immer:

**Suchen Sie Menschen, mit denen Sie über Ihre Probleme sprechen können.**

Ein offenes Gespräch mit einem Menschen, zu dem man Vertrauen hat, wirkt immer entlastend. Indem man versucht, sich anderen Personen mitzuteilen, kann es gelingen, etwas Abstand zu gewinnen. Sieht man selbst den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr, können die Ideen anderer helfen, klarer zu sehen. Erfährt man in Gesprächen, dass andere ähnliche Situationen durchlebt und gemeistert haben, gibt das neuen Mut. Manchmal sind Schuld- und Schamgefühle Teil des Problems. Gelingt es, die momentane Hilflosigkeit einzugestehen, werden dadurch versperrte (Aus-)Wege frei.

Eine große Hilfe ist der Austausch mit Menschen in ähnlicher Situation. So haben sich z.B. Arbeitslose, Menschen, die eine Scheidung nicht verkraften oder die nach einer Scheidung ihre Kinder nicht mehr sehen dürfen, Frauen in den Wechseljahren, Menschen mit schweren Ängsten, Alkohol-, Medikamenten- und Drogenabhängige, Ess- und Spielsüchtige, verwaiste Eltern und pflegende Angehörige – um nur einige Beispiele zu nennen – zu Selbsthilfegruppen zusammengefunden. Schätzungsweise rund 70.000 bis 100.000 Selbsthilfegruppen gibt es bundesweit. Die meisten Gruppen sind für neue Mitglieder offen und die Teilnahme ist kostenlos. In den Gruppen sind alle gleichberechtigt und sichern sich gegenseitig Vertraulichkeit zu; alles was besprochen wird, bleibt in der Gruppe und wird nicht nach außen getragen.

## *Selbsthilfe*

Bei der Bewältigung von Alkoholproblemen hat Selbsthilfe eine lange Tradition. Die rund 7.500 Gruppen der Selbsthilfe- und Abstinenzverbände im Suchtbereich bieten von Alkoholproblemen Betroffenen und ihren Angehörigen freundschaftlichen Austausch und Unterstützung an.  
(→ S. 62 Suchtselbsthilfe- und Abstinenzverbände)

NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen) hilft bei der Suche nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe und informiert über die Möglichkeiten, selbst eine solche Gruppe zu gründen.

**NAKOS**  
Wilmsdorferstraße 39  
10627 Berlin  
Tel.: 0 30/31 01 89 64  
NAKOS@gmx.de  
<http://www.nakos.de>

# Beratung

**Verständnisvolle und gut informierte Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner finden Sie in den Beratungseinrichtungen verschiedener Hilfsorganisationen und öffentlicher Träger.**

Bei körperlichen Schmerzen und Krankheiten ist es für die meisten selbstverständlich, in eine ärztliche Praxis zu gehen. Dagegen ist die Hemmschwelle, in psychischer oder sozialer Not Beratung und fachliche Hilfe anzunehmen, oft sehr hoch. Es lohnt sich jedoch, diese Hemmschwelle zu überwinden und einen Beratungstermin zu vereinbaren. Sie werden schnell erkennen, dass Ihr Gegenüber Ihre Notlage versteht und Ihre Gefühle nachvollziehen kann. Gemeinsam können Sie mögliche Lösungen diskutieren und weitere Schritte planen. Die Beraterinnen und Berater verfügen über spezielle Fachkenntnisse, die helfen können, neue Wege zu finden.

**Eine erste telefonische Beratung und Informationen über persönliche Beratungsangebote in Ihrer Nähe bieten Ihnen u.a.:**

**BZgA Info-Telefon  
02 21/89 20 31**

**Sucht & DrogenHotline  
0 18 05/31 30 31 (14 Cent/Min.)**

Beratung erstreckt sich oft über einen längeren Zeitraum, in dem man sich immer wieder zusammensetzt und die Situation bespricht. Beratung bedeutet bei Bedarf auch ganz praktische Unterstützung: Hilfe im Umgang mit Ämtern und Behörden, beim Ausfüllen von Formularen und Anträgen, Vermittlung in rechtliche Beratung u.a.m.

In Deutschland gibt es mehr als 1 300 Beratungseinrichtungen, die auf die Beratung von Menschen mit Alkohol- und anderen Abhängigkeitsproblemen und deren Angehörigen spezialisiert sind. Sie werden als Psychosoziale Beratungsstellen, Sucht- bzw. Drogenberatungsstellen, Beratungsstellen für Alkohol- und Medikamentenabhängige o. ä. bezeichnet. Die Beratung ist kostenlos und die Beratungsstellen unterliegen der Schweigepflicht. Ein erster Beratungstermin kann meist kurzfristig telefonisch vereinbart werden.

**Die Telefonseelsorge bietet kostenlose und anonyme Beratung rund um die Uhr und kann geeignete Beratungsstellen nennen: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222.**



*Hilfe annehmen*

*Die Behandlung  
Suchtselbsthilfe- und Abstinenzverbände  
Abhängig?  
Hilfe annehmen*

*Hilfe annehmen*

*Abhängig? Die Behandlung  
Weitere Informationen*

***Alkoholfrei leben*** 

***Die Abhängigkeit überwinden***

Eine voll ausgeprägte Alkoholabhängigkeit entsteht meist über viele Jahre. Häufiges Denken an Alkohol, steigender Konsum, Streitigkeiten in der Familie, nachlassende Leistungsfähigkeit, vielleicht Geldknappheit und ein Verlust an Lebensfreude sind mögliche Zeichen einer beginnenden Abhängigkeit.

Wer sich an diesem Punkt entschließt, das Problem Alkohol ernst zu nehmen und es zu lösen, hat gute Chancen, sich weiteres Unglück einer Abhängigkeit zu ersparen. Der GELBE und der ORANGEFARBENEN TEIL dieses Heftes können dabei helfen, den Alkoholkonsum einzuschränken und eine echte Lösung eventuell bestehender Probleme anzustreben. Manche Menschen, die merken, dass ihnen ihr Alkoholkonsum zu entgleiten droht, treffen an diesem Punkt die Entscheidung, in Zukunft alkoholfrei zu leben. Ähnlich wie viele Raucherinnen und Raucher haben sie vielleicht zuvor die Erfahrung gemacht, dass ihnen das Ganz-Aufhören leichter fällt, als ständig Maß zu halten.

## *Abhängig?*

Wird die Abhängigkeitsentwicklung nicht gestoppt, kommt ein Teufelskreis in Gang: Weder mit noch ohne Alkohol erscheint das Leben lebenswert. Schuld- und Schamgefühle werden übermächtig. Anstrengende Versuche, das Trinken stark einzuschränken oder ganz sein zu lassen, gefolgt von Rückschlägen und Zeiten exzessiven Trinkens, bestimmen immer mehr das Leben. Die Angst, »da« nie mehr rauszukommen und die Hoffnung, das Problem doch noch in den Griff zu bekommen, wechseln einander ab.

Das Auftreten von Entzugserscheinungen zeigt, dass der Körper sich so auf den Einfluss des Suchtmittels eingestellt hat, dass er »ohne« vorübergehend aus dem Gleichgewicht gerät. Psyche und Körper reagieren auf das Ausbleiben der gewohnten Droge mit Beschwerden wie Schlafstörungen, Schweißausbrüchen, morgendlichem Zittern, Brechreiz, Unruhe und Angst oder depressiven Verstimmungen. Kontrollverlust – hat man einmal angefangen zu trinken, ist es fast unmöglich wieder aufzuhören, bevor man völlig betrunken ist – und »Filmrisse« sind ebenfalls Zeichen einer fortgeschrittenen, auch körperlichen Abhängigkeit. Krampfanfälle, optische und akustische Halluzinationen (»weiße Mäuse«) und das »Delirium tremens« können als die bedrohlichsten und extremsten Zeichen körperlichen Entzugs auftreten. Die Entzugserscheinungen klingen – vorübergehend – ab, sobald man wieder trinkt und kehren zurück, wenn die Wirkung des Alkohols wieder nachlässt. Alkohol wird in diesem Stadium der Abhängigkeit getrunken, um Entzugserscheinungen zu vermeiden.

Diesen Kreislauf ohne fachliche Hilfe zu durchbrechen, ist sehr schwer. Wirksame Hilfe ist jedoch durchaus möglich, und die so bedrohlich scheinenden Entzugserscheinungen können durch fachkundige Behandlung weitgehend gemildert werden.

Falsch ist die Ansicht, zu schweren gesundheitlichen Schäden könne es nur im Zusammenhang mit einer voll ausgeprägten Abhängigkeit kommen. Auch gewohnheitsmäßig starkes Trinken kann z.B. Leber, Bauchspeicheldrüse und Gehirn schwer schädigen. Wer längere Zeit größere Mengen Alkohol getrunken hat, sollte sich deshalb eingehend ärztlich untersuchen lassen. Sollte sich dabei herausstellen, dass das Trinken bereits zu schweren gesundheitlichen Schäden geführt hat, ist in der Regel völlige Abstinenz dringend geboten.

Alkoholabhängige, die sich fachliche Hilfe wünschen, sollten sich zunächst darum bemühen, eine Beraterin bzw. einen Berater zu finden, mit der bzw. dem sie die eigene Situation offen besprechen und weiter klären können. Wer sich dazu entschließt, mit Hausärztin bzw. Hausarzt ein offenes Gespräch zu führen, hat den ersten Schritt zur Überwindung der Abhängigkeit bereits getan. Studien belegen, dass ärztlicher Rat sehr hilfreich sein kann und oft zu einer deutlichen Senkung des Alkoholkonsums führt. Durch eine ärztliche Untersuchung kann außerdem geklärt werden, inwieweit gesundheitliche Schäden entstanden sind.

*Über Hilfeangebote  
in Ihrer Nähe  
informieren Sie u.a.  
das Info-Telefon der BZgA:  
02 21/89 20 31, und die  
bundesweite Sucht- und  
DrogenHotline:  
0 18 05/31 30 31  
(14 Cent/Min.)*

## *Hilfe annehmen*

Alkoholabhängigkeit ist medizinisch und sozialrechtlich als Krankheit anerkannt. Wenn eine Ärztin bzw. ein Arzt die Notwendigkeit einer Behandlung bescheinigt, übernimmt deshalb die Krankenkasse oder der Rentenversicherungsträger, ggf. auch das Sozialamt, die Kosten der Behandlung.

Auf die Beratung und teilweise auch die ambulante Behandlung von Abhängigkeitskranken spezialisiert sind die bundesweit mehr als 1.300 Psychosozialen Beratungsstellen und Sucht-Beratungsstellen. Ortsansässige Ärzte und Beratungsstellen arbeiten oftmals zusammen, so dass sich ihre Angebote ergänzen. Natürlich kann man auch ohne ärztliche Vermittlung Kontakt zu einer Beratungsstelle aufnehmen und einen Termin vereinbaren. Die Beratung ist in der Regel kostenlos und auf Wunsch kann man bei vielen Beratungseinrichtungen anonym bleiben. Beratung ist dabei kein einmaliges Gespräch, sondern Begleitung für längere Zeit.

Zunächst geht es in der »Kontakt- und Motivierungsphase« um die Frage, welches Hilfeangebot der/dem Ratsuchenden am besten entspricht. Zum anderen soll in dieser Zeit der Punkt erreicht werden, an dem der/die Hilfesuchende wirklich sagen kann: »Ich bin bereit, mich auf eine Behandlung einzulassen und will versuchen, alkoholfrei zu leben.«

Denn egal, wie sehr sie unter dem Zwang leiden, trinken zu müssen: Die Vorstellung, ohne Alkohol zu leben, macht Abhängigen zunächst Angst. Der Besuch einer Selbsthilfegruppe kann hier sehr hilfreich sein. Dort kann man Menschen treffen und kennen lernen, die diesen Schritt zum Freiwerden von der Abhängigkeit gewagt haben und denen es dadurch besser geht.

Übrigens: Die meisten Selbsthilfegruppen sind auch für die mitbetroffenen Angehörigen von Alkoholabhängigen offen. Das Sprechen über die eigenen Sorgen und Nöte hilft – selbst wenn der/die Abhängige (noch) nicht zu Hilfe und Veränderung bereit ist.

Die eigentliche Behandlung der Alkoholabhängigkeit gliedert sich in drei Abschnitte:

Der erste, Entzug genannte Abschnitt, dient der körperlichen Entgiftung und dauert etwa 8 bis 14 Tage. Der Entzug wird therapeutisch begleitet. Dabei werden die Patientinnen und Patienten körperlich und seelisch gestützt. Der Entzug kann stationär oder ambulant durchgeführt werden. Ganz wichtig ist es zu wissen, dass die durch den Suchtmittelgebrauch verursachten Entzugserscheinungen vorübergehen. In der Regel klingen die Entzugserscheinungen und das Verlangen, sie durch Alkohol zu lindern, nach fünf bis sieben Tagen der Abstinenz ab, und man fühlt sich schon deutlich wohler.

## Die Behandlung

Die sich anschließende »Entwöhnung« bezeichnet das nächste Stück Arbeit bei der Überwindung einer Alkoholabhängigkeit: Leben lernen ohne Alkohol.

»Warum habe ich angefangen zu trinken?«

»Was bedeutet(e) Alkohol für mich?«

»Wie kann ich Angst, Unsicherheit, Einsamkeit besser bewältigen?«

»Wie mich – ohne die vertraute ‚Krücke‘ – entspannen, neue berufliche Perspektiven entwickeln, neue Freundschaften aufbauen?«

Diesen und vielen anderen Fragen kann in Gruppen- und/oder therapeutischen Einzelgesprächen nachgegangen werden. Eine Entwöhnungsbehandlung kann ebenfalls stationär oder auch ambulant durchgeführt werden. Sie dauert zwischen mehreren Wochen und einigen Monaten.

Hilfe und Unterstützung reichen jedoch über die Entwöhnungsbehandlung hinaus. So besteht beispielsweise die Möglichkeit, sich in kritischen Situationen erneut an die Beratungsstelle zu wenden. Fühlt man sich noch recht unsicher, kann es hilfreich sein, von vornherein einige weitere Gesprächstermine in größerem zeitlichen Abstand zu vereinbaren. In dieser Zeit der »Nachsorge« ist der Besuch von Selbsthilfegruppen erfahrungsgemäß besonders hilfreich und wird von Fachleuten allgemein empfohlen.

**Die Überwindung einer Abhängigkeitserkrankung ist nicht leicht, doch nicht nur fachkundige und verständnisvolle Hilfe, sondern auch neue Selbstachtung, wachsende Lebensfreude und eine besser werdende Gesundheit begleiten den manchmal steinigen Weg.**

**Viel Glück und Durchhaltevermögen!**

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

## ***Suchtselbsthilfe- und Abstinenzverbände***

**Anonyme Alkoholiker (AA),  
Interessengemeinschaft e.V.**

Postfach 46 02 27

80910 München

Tel.: 0 89/3 16 95 00

[www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)

**Arbeiterwohlfahrt  
Bundesverband e.V.**

Oppelner Str. 130

53119 Bonn

Tel.: 02 28/66 85-0

[www.awo.org](http://www.awo.org)

**Freundeskreise für  
Suchtkrankenhilfe  
Bundesverband e. V.**

Kurt-Schumacher-Str. 2

34117 Kassel

Tel.: 05 61/78 04 13

[www.freundeskreise-sucht.de](http://www.freundeskreise-sucht.de)

**Blaues Kreuz in der  
Evangelischen Kirche  
Bundesverband e.V.**

Julius-Vogel-Str. 44

44149 Dortmund

Tel.: 02 31/5 86 41 32

[www.blaues-kreuz.org](http://www.blaues-kreuz.org)

## Suchtberatung und Selbsthilfe im Internet

Das Internet bietet auch neue Möglichkeiten der Beratung und des persönlichen Austauschs. Zahlreiche Verbände und Beratungseinrichtungen bieten mittlerweile Online-Beratung an und haben sog. Chats eingerichtet, in denen man sich online mit anderen austauschen kann. Andere Angebote wurden von Einzelpersonen oder kommerziellen Anbietern speziell für das Internet geschaffen.

Angesichts der Vielfalt und des raschen Wandels im Internet ist es leider nicht möglich, genaue Hinweise auf einzelne Angebote zu geben. Wenn Sie diesen Weg des Kontakts nutzen möchten, empfehlen wir Ihnen, dies über die Internetseiten der verschiedenen Selbsthilfe- und Abstinenzverbände zu tun, da Sie sicher sein können, dass hinter diesen Angeboten seriöse Anbieter mit langjähriger Erfahrung stehen.

**Blaues Kreuz in  
Deutschland e.V.**  
Freiligrathstr. 27  
42289 Wuppertal  
Tel.: 02 02/ 6 20 03-0  
[www.blaues-kreuz.de](http://www.blaues-kreuz.de)

**Deutscher Guttempler-  
Orden (I.O.G.T.) e.V.**  
Adenauerallee 45  
20097 Hamburg  
Tel.: 0 40/24 58 80  
[www.guttempler.de](http://www.guttempler.de)

**Kreuzbund e.V.  
Selbsthilfe- und Helfer-  
gemeinschaft für Suchtkran-  
ke und deren Angehörige**  
Münsterstr. 25  
59065 Hamm  
Tel.: 0 23 81/6 72 72-0  
[www.kreuzbund.de](http://www.kreuzbund.de)

**Paritätischer Wohlfahrts-  
verband – Gesamtverband  
e.V., Referat Gefährdetenhilfe**  
Oranienburger Str. 13-14  
10178 Berlin  
Tel.: 0 30/2 46 36-433  
[www.paritaet.org](http://www.paritaet.org)



# Weitere Informationen

## Kontakte, Adressen, Broschüren

**Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

### **BZgA-Info-Telefon**

02 21/89 20 31

Mo. – Do. 10 – 22 Uhr

Fr., Sa., So. 10 – 18 Uhr

Das BZgA-Info-Telefon beantwortet Fragen zur Suchtvorbeugung. Bei Alkohol- oder anderen Abhängigkeitsproblemen bietet das BZgA-Telefon eine erste persönliche Beratung mit dem Ziel, Ratsuchende an geeignete lokale Hilfs- und Beratungs-

**64** Angebote zu vermitteln.

Weitere Informationen und die Adressen von Hilfsangeboten in Ihrer Nähe können Sie auch erfragen bei:

### **Sucht & Drogen Hotline**

Telefonische Drogennotrufeinrichtungen aus Berlin, Düsseldorf, Essen, Frankfurt, Hamburg, Köln, München und Nürnberg haben sich auf Initiative der Drogenbeauftragten der Bundesregierung zusammengeschlossen und bieten bundesweit telefonische Beratung in Sucht- und Drogenfragen für Betroffene und ihre Angehörigen an:

**Montag – Sonntag von 0.00 – 24.00 Uhr**

**Tel.: 0 18 05 – 31 30 31  
(14 Cent/Min.)**

(Dieser Dienst wird unterstützt von Talkline ID)

### **Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)**

Postfach 1369

59003 Hamm

Tel.: 0 23 81/90 15-0

Fax: 0 23 81/90 15-30

[info@dhs.de](mailto:info@dhs.de)

[www.dhs.de](http://www.dhs.de)

### **Fachverband Sucht e.V.**

Walramstraße 3

53175 Bonn

Tel.: 02 28/26 15 55

Fax: 02 28/21 58 85

[sucht@sucht.de](mailto:sucht@sucht.de)

[www.sucht.de](http://www.sucht.de)

Die **Telefonseelsorge** bietet kostenlose und anonyme Beratung rund um die Uhr und kann geeignete Beratungsstellen nennen: 0800 111 0111 oder 0800 111 0 222.

**Broschüren der BZgA rund um die Themen Suchtvorbeugung und Sucht**

**Bestelladresse:**

BZgA, 51101 Köln (auf der hinteren Umschlagklappe haben wir eine Bestellkarte für Sie vorbereitet)

Bestellung per E-Mail:  
order@bzga.de

**Alles klar?**

Tipps und Informationen für den verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol. Mit Selbst-Test.  
Bestell-Nr. 32010000

**Von Tag zu Tag**

Trinktagebuch  
Bestell-Nr. 32020000

**Alkoholfrei leben**

Rat und Hilfe bei Alkoholproblemen  
Bestell-Nr. 32011000

**Alkohol**

Eine Basisinformation zum Thema Alkohol  
Hg.: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)  
Bestell-Nr. 33230000

**Na toll!**

Broschüre zum Thema Alkohol speziell für Jugendliche und junge Erwachsene.  
Bestell-Nr. 32202000

Weitere Informationen und Material zur Na toll!-Kampagne sind im Internet unter [www.bist-du-staerker-als-alkohol.de](http://www.bist-du-staerker-als-alkohol.de) zu finden.

**»Auf dein Wohl, mein Kind!«**

Ein Ratgeber zum Thema Alkohol für werdende Eltern.  
Bestell-Nr. 32041000

**Mit Vorsicht genießen:  
Informationen und Tipps für  
Frauen zum Thema Alkohol**

Aus der Reihe  
»Frau Sucht Gesundheit«,  
Hg.: Deutsche Hauptstelle für  
Suchtfragen e.V. (DHS)  
Bestell-Nr. 33245002

**Substanzbezogene Störungen  
im Alter. Informationen und  
Praxishilfen.**

Diese Broschüre thematisiert  
Suchtprobleme im Alter. Sie  
wendet sich in 1. Linie an alle,  
die in der Suchthilfe tätig  
sind oder für und mit älteren  
Menschen arbeiten.

Sie ist aber auch für interes-  
sierte Laien verständlich.  
Hg.: Deutsche Hauptstelle für  
Suchtfragen e.V. (DHS)  
Bestell-Nr. 33240001

**Alkohol, Medikamente, ille-  
gale Drogen, Nikotin, süchti-  
ges Verhalten?**

**Ein Angebot an alle, die  
einem nahestehenden  
Menschen helfen wollen**  
Hg.: Deutsche Hauptstelle für  
Suchtfragen e.V. (DHS)  
Bestell-Nr. 33220002

**Kinder stark machen –  
zu stark für Drogen**

Dreiteiliges Broschürenset  
zur Suchtvorbeugung für  
Eltern.  
Bestell-Nr. 33710000

**Über Drogen reden!**

Wie Eltern mit ihren Kindern  
über Drogen sprechen  
und konstruktive Lösungen  
finden können.  
Bestell-Nr. 33713100

**Medienübersicht zur  
Suchtprävention**

Übersicht über alle bei  
der BZgA erhältlichen Medien  
zur Suchtvorbeugung, mit  
Bestellliste  
Best.-Nr. 33110100

**Medien der BZgA zur  
Förderung des Nichtrauchens**

**»Ja – ich werde rauchfrei«**  
Eine praktische Anleitung  
für ein rauchfreies Leben  
Bestell-Nr. 31350000

Umfangreiche Informationen  
zum Thema Rauchen/  
Nichtrauchen und weitere  
Medienangebote für  
Erwachsene und Jugendliche  
sind im Internet unter  
[www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de) bzw.  
[www.rauchfrei.de](http://www.rauchfrei.de)  
zu finden.

- Halten Sie zu Hause keine oder nur wenige alkoholische Getränke bereit.
- Trinken Sie alkoholhaltige Getränke nicht als Durstlöscher.
- Trinken Sie immer zuerst ein alkoholfreies Getränk.
- Trinken Sie zum Wein stets Mineralwasser.
- Trinken Sie, z.B. auf Festen und Feiern, zwischendurch Alkoholfreies.
- Trinken Sie langsamer.
- Setzen Sie das Glas nach jedem Schluck ab.
- Nehmen Sie bewusst kleine Schlucke.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Anders trinken

- Legen Sie jeweils fest, wann Sie frühestens das nächste alkoholische Getränk bestellen wollen.
- Benutzen Sie kleinere Gläser bzw. schenken Sie Ihr Glas weniger voll.
- Bestellen Sie in Gaststätten die nächst kleinere Einheit.
- Wenn Sie in einer Runde sind, in der laufend nachgeschenkt wird: Behalten Sie einen Rest im Glas.
- Fangen Sie später an zu trinken.
- Fragen Sie nach alkoholarmen und alkoholfreien Mixgetränken.
- Meiden Sie Hochprozentiges wie Korn, Klaren, Whiskey usw.

## »Von Tag zu Tag«

Bei Fragen zum Thema Alkohol

**BZgA-Info-Telefon** 0221 – 89 20 31

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Alkohol**  
! Verantwortung setzt die Grenze

**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 .... Tag/  
Tagen in der Woche keinen Alkohol trin-  
ken.**

**Ich verpflichte mich außerdem, dieses  
Trinktagebuch zu führen und werde  
die 10 wichtigsten Regeln für den  
verantwortungsvollen Umgang mit  
Alkohol\*\*\* befolgen.**

**Ja, ich will**.....

Ort, Datum/Unterschrift

\* Sie sollten Ihr Vorhaben nun nicht mehr auf die lange Bank schieben. Beginnen Sie an einem der nächsten Tage.

\*\* Trinken Sie als Frau nicht mehr als 1 Standardglas täglich an maximal 5 Tagen die Woche.

Trinken Sie als Mann nicht mehr als 2 Standardgläser täglich an maximal 5 Tagen die Woche.

Haben Sie bisher sehr viel mehr getrunken, kann ein stufenweises Vorgehen sinnvoll sein. Stecken Sie sich zunächst eine etwas weitere Grenze; in etwa vier bis spätestens sechs Wochen sollte Ihr Konsum dann ebenfalls im risikoarmen Bereich liegen. Gelingt dies nicht, sollten Sie weiterführende Hilfe in Anspruch nehmen.

\*\*\* Eine Kurzfassung dieser Regeln finden Sie auf der Rückseite.

Herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Falblatt wird von der BZgA, 51101 Köln, kostenlos abgegeben. Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Bestell-Nr. 32020000

Ein  entspricht einem Standardglas Alkohol, das heißt einem alkoholischen Getränk mit einem Alkoholgehalt von etwa 10 Gramm reinem Alkohol.

Markieren Sie jedes Mal, wenn Sie Alkohol trinken, die entsprechende Anzahl .

Die untenstehende Tabelle hilft Ihnen dabei.

Getränk	Anzahl *
<b>Bier (Export, Pils, Weizen mit ca. 4,5 bis 5 Vol.-% Alkohol)</b>	
0,25 l	■
0,33 l bis 0,4 l	■ ■
0,5 l	■ ■
<b>Wein, Sekt (ca. 11 Vol.-% Alkohol)</b>	
0,1 bis 0,125 (Achtel)	■
0,2 bis 0,25 (Viertel)	■ ■
<b>Portwein, Sherry (ca. 15 Vol.-%)</b>	
0,1 l	■
<b>Spirituosen mit ca. 40 Vol.-%, z.B. Korn, Whiskey, Cognac, Wodka, »Magenbitter«</b>	
0,04 l = 4 cl	■

\* alle Angaben Zirka-Werte

Woche vom: ... .. bis ... ..

Woche vom: ... .. bis ... ..

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wie viele Gläser Alkohol haben

Sie diese Woche insgesamt getrunken?

.....

.....

Besondere Erlebnisse, Probleme etc.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Woche vom: ... .. bis ... ..

Woche vom: ... .. bis ... ..

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wie viele Gläser Alkohol haben

Sie diese Woche insgesamt getrunken?

.....

.....

Besondere Erlebnisse, Probleme etc.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....







.....

Name

.....

Straße

.....

Ort

.....

Telefon

**Bundeszentrale für  
gesundheitliche Aufklärung  
BZgA**

**51101 Köln**

.....

Datum|Unterschrift

**Bestellkarte**

*(Die Broschüren der BZgA erhalten Sie kostenlos;  
ab 20 kg Gesamtgewicht gehen die Versandkosten zu Ihren Lasten)*

**Bestell-Nr.**

**Titel**

— — — — —

.....

— — — — —

.....

— — — — —

.....

— — — — —

.....

— — — — —

.....

— — — — —

.....



**Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung**