

## Alkohol



Alkoholbezogene Störungen zählen zu den häufigsten Suchtproblemen in unserer Gesellschaft, die jährlich ca. 100 Mio. ? Kosten allein für Krankenhausbehandlung und Folgeerkrankungen in Sachsen verursachen.

Im Freistaat Sachsen sind ca. 65.000 Menschen alkoholabhängig, weitere 100.000 Personen betreiben einen Alkoholmissbrauch als Vorstufe der Suchtentwicklung.

**Weitere spezifische Informationen und Daten finden Sie in folgenden Publikationen:**

Alkoholabhängigkeit -Suchtmedizinische Reihe (DHS 2013)

Umfang von alkoholbezogenen Problemen in Mitteldeutschland / Sachsen (Philipp 2011)

**Alkoholbezogene Suchtprobleme sind vermeidbar durch einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol. Beachten Sie die folgenden 10 wichtigsten Regeln!**

1. Trinken Sie täglich nicht mehr als zwei (Frauen) bzw. drei (Männer) kleine Gläser Alkohol mit je 10 g Alkohol.
2. Bleiben Sie an mindestens zwei Tagen pro Woche alkoholfrei.
3. Vermeiden Sie es, sich zu betrinken.
4. Trinken Sie keinen Alkohol, wenn es auf Leistungsfähigkeit, Konzentrationsvermögen und schnelle Reaktionen ankommt; d. h. kein Alkohol bei der Arbeit, wenn Sie noch am Straßenverkehr teilnehmen oder aktiv Sport treiben möchten.
5. Kein Alkohol in Kinderhand. Gesetzlich verboten ist die Abgabe und der Verkauf von Alkohol an Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren / 18 Jahre in Verkaufsstätten und Gastronomiebetrieben.



6. Dass Jugendliche alkoholische Getränke kennen lernen möchten, ist normal. Starker, häufiger oder sogar täglicher Alkoholkonsum ist ein Warnsignal.

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

8. Klären Sie jeweils, ob Sie trotz Einnahme eines bestimmten Medikamentes Alkohol trinken dürfen.

9. Leben Sie als Schwangere und in der Stillzeit alkoholfrei: Auch geringe Mengen Alkohol sind nachweislich schädigend!

10. Klären Sie, ob gesundheitliche Risiken und Belastungen Ihnen zu Alkoholfreiheit bzw. besondere Zurückhaltung beim Alkohol raten: Chronische Krankheiten (z. B. Diabetes, Lebererkrankungen, psychische Erkrankungen) können selbst durch geringe Mengen Alkohol ungünstig beeinflusst werden.

**Überprüfen Sie Ihren eigenen Alkoholkonsum mit einem Selbsttest unter [www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de) !**

(Alkoholselbsttest der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)

