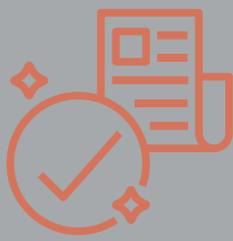




Alkoholmissbrauch FAKTEN & FOLGEN

Wichtige Fakten



- Übermäßiger Alkoholkonsum schadet der Gesundheit
- Alkoholmissbrauch kann psychische- und Verhaltensstörungen verursachen
- Weltweit sterben jährlich 3 Millionen Menschen durch Alkohol
- Unter den 20-39 Jährigen werden ca. 13,5% der Tode durch Alkohol verursacht
- Der Alkoholkonsum junger Menschen ist in den letzten 10 Jahren stark gestiegen
- Jeder 3. Erwachsene in der EU gibt zu, mindestens 1x im Monat große Mengen Alkohol zu trinken

Was versteht man unter Alkoholmissbrauch?

- Konsum von alkoholischen Getränken in gesundheitsschädlichen Mengen
- Alkoholkonsum wird in Einheiten gemessen

1 Einheit = 8 bis 9 g reiner Alkohol

1 Einheit = ca. 1 Glas Wein (10cl)

1 Einheit = ca. 2 Gläser Bier (25cl)

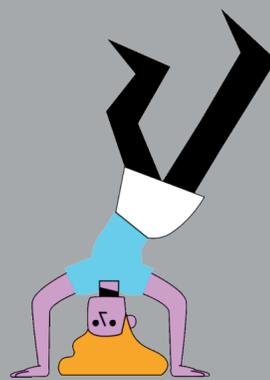


Risiken



- erhöhte Gefahr für Verletzungen und Unfälle
- Zunahme von Gewalt (z.B. Tötungsdelikte, sexuelle Nötigung, Gewalt in Beziehungen)
- Alkoholvergiftung
- Riskante sexuelle Verhaltensweisen

Ab wann schadet Alkohol?



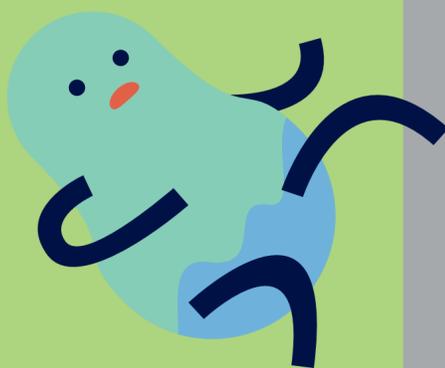
> 4 Einheiten /Tag für Männer
> 2 Einheiten /Tag für Frauen gilt als gesundheitsschädlich

Für Kinder und Jugendliche gibt es keine unschädliche Menge

In der Schwangerschaft sind schon kleine Mengen Alkohol schädlich für das Kind

Gesundheitsrisiken

- Chronische Krankheiten, Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Schlaganfall
- Lern- und Gedächtnisprobleme
- Depressionen, Ängste
- Soziale und familiäre Probleme



Alkoholmissbrauch vermeiden

- machen Sie lieber ein Indoor-Workout statt Alkohol zu trinken
- Führen Sie junge Menschen nicht an den Alkohol heran und betrinken Sie sich nicht in ihrer Gegenwart
- Horten Sie keinen Alkohol zu Hause.



Co-funded by
the European Union



Remote
Health



health4youth.eu

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.