



# Alkoholmissbrauch FAKTEN & FOLGEN

## WICHTIGE FAKTEN:



- ZU VIEL ALKOHOL – SCHLECHT FÜR GESUNDHEIT
- VIEL TRINKEN → PSYCHE KRANK, VERHALTEN ÄNDERT SICH
- JEDES JAHR: 3 MILLIONEN MENSCHEN – STERBEN DURCH ALKOHOL
- 13 VON 100 JUNGEN MENSCHEN (20–39 JAHRE) – STERBEN WEGEN ALKOHOL
- LETZTEN 10 JAHRE: JUNGE MENSCHEN – TRINKEN MEHR
- EU – 1 VON 3 ERWACHSENEN SAGT:  
→ „ICH TRINKE MINDESTENS 1x PRO MONAT SEHR VIEL ALKOHOL.“

## WAS BEDEUTET ALKOHOLMISSBRAUCH?

- PERSON – TRINKT ZU VIEL ALKOHOL  
→ GESUNDHEIT UND KÖRPER – SCHADEN
- ALKOHOL – MESSUNG IN EINHEITEN:

1 EINHEIT = 8–9g REINER ALKOHOL  
→ CA. 1 GLAS WEIN (10cl)  
→ CA. 2 KLEINE BIER (25cl)



## GEFAHREN – DURCH ALKOHOL:



- UNFALL, VERLETZUNG – LEICHTER
- GEWALT – MÖGLICH  
→ SCHLÄGE, SEXUELLE GEWALT, PARTNERGEWALT, TÖTUNG
- VERGIFTUNG – DURCH VIEL ALKOHOL
- GEFÄHRLICHER SEX – OHNE KONDOM, MIT FREMDEN

## WANNN IST ALKOHOL SCHÄDLICH?



MÄNNER: MEHR ALS 4 EINHEITEN AM TAG → UNGESUND  
FRAUEN: MEHR ALS 2 EINHEITEN AM TAG → UNGESUND

KINDER, JUGENDLICHE → KEIN ALKOHOL!  
→ SCHON WENIG = SCHÄDLICH

SCHWANGERE → ALKOHOL VERBOTEN!  
→ SELBST WENIG = BABY KANN SCHADEN BEKOMMEN

## KRANKHEITEN – DURCH ALKOHOL:

BLUTHOCHDRUCK  
HERZKRANKHEIT  
SCHLAGANFALL  
GEDÄCHTNIS – WIRD SCHLECHTER  
LERNPROBLEME  
DEPRESSION, ANGST  
STREIT, PROBLEME – FAMILIE,  
FREUNDE



## ALKOHOLMISSBRAUCH VERMEIDEN – TIPPS:

- SPORT ZU HAUSE MACHEN – STATT TRINKEN
- NICHT TRINKEN – VOR KINDERN / JUGENDLICHEN
- ZU HAUSE – KEIN ALKOHOL LAGERN



Co-funded by  
the European Union

Aktion  
MENSCH

Remote  
Health

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