



Remote  
Health



health4youth.eu

Kursmaterial

# Gute Gewohnheiten schaffen: Angemessener Umgang mit Alkohol





## Inhalt

- ☞ Die wichtigsten Fakten
- ☞ Was versteht man unter Alkoholmissbrauch?  
Ab wann ist Alkoholkonsum schädlich?
- ☞ Folgen von Alkoholmissbrauch  
Warum besteht Handlungsbedarf?
- ☞ Tipps zur Vermeidung von Alkoholmissbrauch
- ☞ Hilfe bei Alkoholproblemen



## Die wichtigsten Fakten <sup>(1)</sup>





- Übermäßiger Alkoholkonsum verursacht Krankheiten
- Weltweit sterben jährlich 3 Millionen Menschen durch Alkohol
- Übermäßiger Alkoholkonsum verursacht soziale und wirtschaftliche Verluste für die Betroffenen und die Gesellschaft
- In den letzten 10 Jahren ist der Alkoholmissbrauch bei jungen Menschen stark gestiegen
- In der Gruppe der 20-39 Jährigen werden ca. 13,5 % der Tode durch Alkohol verursacht
- Es gibt einen direkten Zusammenhang zwischen Alkoholmissbrauch und psychischen Krankheiten oder Verhaltensstörungen
- Jeder dritte Erwachsene in der EU gibt zu, mindestens einmal im Monat große Mengen Alkohol zu trinken (mehr als 5 Einheiten)





Was versteht man unter Alkoholmissbrauch? <sup>(3)</sup>

Ab wann ist Alkoholkonsum schädlich?





- ☞ Unter Alkoholmissbrauch versteht man den Konsum von alkoholischen Getränken in gesundheitsschädlichen Mengen
- ☞ Alkoholkonsum wird in Einheiten gemessen:
  - ☞ 1 Einheit = 8 bis 9 g reiner Alkohol
  - ☞ 1 Einheit = ca. 1 Glass Wein (10cl)
  - ☞ 1 Einheit = ca. 2 Gläser Bier (25cl)





## Ab wann ist Alkohol schädlich?

- Mehr als 4 Einheiten pro Tag bei Männern oder mehr als 2 Einheiten pro Tag bei Frauen gilt als gesundheitsschädlich
- Für Kinder und Jugendliche gibt es keine unschädliche Menge
- Während der Schwangerschaft sind schon kleine Mengen Alkohol schädlich für das ungeborene Kind





## Folgen von Alkoholmissbrauch <sup>(3, 5)</sup>

Warum besteht Handlungsbedarf?





## Gesundheitliche Kurzzeitfolgen von Alkoholmissbrauch

Unter anderem:

- ☞ Verletzungen, Unfälle mit Kraftfahrzeugen, Stürze, Ertrinken
- ☞ Gewalt: Mord, Selbstmord, sexuelle Nötigung, Gewalt in Beziehungen
- ☞ Alkoholvergiftung
- ☞ Riskante sexuelle Verhaltensweisen, ungewollte Schwangerschaft, sexuell übertragbare Krankheiten (einschließlich HIV), Fehlgeburt





## Gesundheitliche Langzeitfolgen von Alkoholmissbrauch

Unter anderem:

- ☞ Chronische Krankheiten, Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Schlaganfall, Krebserkrankungen
- ☞ Lern- und Gedächtnisprobleme: Demenz, schlechte schulische Leistungen
- ☞ Psychische Krankheiten: Depressionen oder Ängste, Alkoholabhängigkeit
- ☞ Soziale Probleme: familiäre und schulische Probleme



Folgen von Alkoholmissbrauch



## Warum besteht Handlungsbedarf?

Der schädliche Alkoholkonsum hat erhebliche Auswirkungen auf die Gesellschaft und sorgen für Probleme und hohe Kosten im privaten, öffentlichen und beruflichen Umfeld.

Einige Probleme treten häufig auf, wie z. B. Trunkenheit bei Minderjährigen oder alkoholbedingte Verkehrsunfälle. Daher besteht Handlungsbedarf.





## Tipps zur Vermeidung von Alkoholmissbrauch <sup>(4)</sup>





- ☞ Es ist wichtig zu verstehen, dass Alkohol ein Risiko für die Gesundheit und Sicherheit darstellt.
- ☞ Wenn man von zu Hause aus arbeitet, hält man sich an die üblichen Regeln am Arbeitsplatz und trinkt keinen Alkohol während der Arbeitszeit.



- ☞ Alkohol ist kein notwendiger Bestandteil der Ernährung und gehört nicht an die erste Stelle der Einkaufsliste.
- ☞ Vermeiden Sie es, Alkohol zu Hause zu horten, da dies Ihren eigenen Alkoholkonsum und den, anderer Personen erhöhen könnte.
  - ☞ Zeit, Geld und andere Ressourcen sind besser investiert, wenn man gesunde und nahrhafte Lebensmittel kauft und Alkohol nie oder nur selten auf dem Speiseplan steht.





- ☞ Man könnte meinen, dass Alkohol bei der Stressbewältigung hilft, aber in Wirklichkeit ist er kein guter Bewältigungsmechanismus, da er bekanntermaßen die Symptome von Panik- und Angststörungen, Depressionen und anderen psychischen Störungen sowie das Risiko von Gewalt in der Familie und häuslicher Gewalt erhöht.



Alkoholmissbrauch vermeiden



- ☞ Anstatt Alkohol zu konsumieren, um sich die Zeit zu Hause zu vertreiben, könnte man es mit einem Indoor-Workout versuchen oder einer anderen Aktivität, die Spaß macht und ablenkt.
- ☞ Körperliche Aktivität stärkt das Immunsystem und ist insgesamt - sowohl kurz- als auch langfristig gesehen - sehr vorteilhaft.





- ☞ Man soll seine Kinder oder andere junge Menschen nicht an den Alkohol heranzuführen oder sich in ihrer Gegenwart betrinken.
- ☞ Kindesmissbrauch und Vernachlässigung können durch Alkoholkonsum verschlimmert werden.
- ☞ Alkohol steht in engem Zusammenhang mit Gewalt, auch mit Gewalt in der Partnerschaft. Männer üben die meiste Gewalt gegen Frauen aus, die durch Alkoholkonsum noch verschlimmert werden kann.





## Hilfe bei Alkoholproblemen





Wenn man ein Alkoholproblem hat, oder sich unsicher ist, ob das Trinkverhalten in Ordnung ist, sollte man sich professionelle Hilfe suchen.

Behalte deine Sorgen und Probleme bitte nicht für dich!

Für eine Diagnose sollte man immer in eine Arztpraxis gehen. Auch psychotherapeutische Unterstützung kann sehr nützlich sein.





Außerdem gibt es Beratungsstellen oder Telefon-Helplines, die oftmals auch anonyme Beratungen anbieten.

„Anonym“ bedeutet, dass man keine persönlichen Daten, wie z.B. seinen echten Namen angeben muss.

Ob es so eine Beratungsstelle in der Nähe gibt, findet man über Suchmaschinen im Internet heraus.

In Deutschland wäre dies z.B.

<https://www.bundesdrogenbeauftragter.de/service/beratungsangebote/#:~:text=Bundesweite%20Sucht%20%26%20Drogen%20Hotline,aus%20oder%20Drogen%20D%20und%20Suchthilfe>



Hilfe bei Alkoholproblemen



#### Quellen:

1. World Health Organization (2016, August 17). Alcohol use: [Alcohol Fact Sheet \(who.int\)](#)
2. World Health Organization (2016). The impact of alcohol on health: [The impact of alcohol on health \(who.int\)](#)
3. European communities (2017). Factsheet alcohol: [FactsheetAlcohol \(europa.eu\)](#)
4. World Health Organization (2020, August 31). Alcohol and Covid 19 - what you need to know: [Alcohol-and-COVID-19-what-you-need-to-know.pdf \(who.int\)](#)
5. Centers for disease control and prevention (2022, April 20). Alcohol use and your health: [Alcohol Use and Your Health \(cdc.gov\)](#)



©Health4Youth.eu, 2024, gefördert von Erasmus+  
Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Diese Veröffentlichung spiegelt ausschließlich die Ansichten des Autors wider und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.

Autorin & Design: Lilli Elias, Studentin der Gesundheitswissenschaft, Technische Universität München

Co-Autorin, Redation & Design: Sonja Sammer, Joy of Learning - Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Design- und Inhaltsanpassung für H4Y: Sarah Smeyers, Schülerin der Europäischen Schule Den Haag

Illustrationen mit freundlicher Genehmigung von Canva



health4youth.eu



Remote Health



Co-funded by the European Union



JOY OF LEARNING

[www.health4youth.eu](http://www.health4youth.eu)

[www.remote-health.eu](http://www.remote-health.eu)