



Alkoholmissbrauch FAKTEN & FOLGEN

Wichtige Fakten



- Zu viel Alkohol ist schlecht für die Gesundheit
- Wer oft Alkohol trinkt, kann seelisch krank werden. Auch das Verhalten kann sich verändern.
- Jedes Jahr sterben 3 Millionen Menschen durch Alkohol
- Ungefähr 13 von 100 jungen Menschen zwischen 20 und 39 Jahren sterben wegen Alkohol
- In den letzten 10 Jahren trinken junge Menschen immer mehr Alkohol
- In der EU sagt jede dritte erwachsene Person: „Ich trinke mindestens einmal im Monat sehr viel Alkohol.“

Was bedeutet Alkoholmissbrauch?

- Alkoholmissbrauch heißt: Eine Person trinkt zu viel Alkohol. Das schadet der Gesundheit und dem Körper.
- Alkoholkonsum wird in Einheiten gemessen. So kann man besser sehen, wie viel Alkohol man wirklich getrunken hat.

1 Einheit = 8 bis 9 g reiner Alkohol
 1 Einheit = ca. 1 Glas Wein (10cl)
 1 Einheit = ca. 2 Gläser Bier (25cl)



Welche Gefahren hat Alkohol?



- Wer Alkohol trinkt, kann sich leicht verletzen oder einen Unfall haben
- Alkohol kann zu Gewalt führen (z.B. schwere Körperverletzung oder sogar Tötung, sexuelle Gewalt, Gewalt in Beziehungen)
- Man kann von Alkohol vergiftet werden
- Manche Menschen machen beim Trinken gefährlichen Sex, zum Beispiel ohne Kondom, mit fremden Personen

Wann ist Alkohol schädlich?



Für Männer: Mehr als 4 Einheiten am Tag sind ungesund
 Für Frauen: Mehr als 2 Einheiten am Tag sind ungesund

Kinder und Jugendliche sollen gar keinen Alkohol trinken. Schon kleine Mengen sind für sie schädlich.

Schwangere Frauen dürfen keinen Alkohol trinken. Schon wenig Alkohol kann dem ungeborenen Baby schaden.

Welche Krankheiten kann Alkohol machen?

- Alkohol kann den Körper krank machen. Zum Beispiel: Bluthochdruck (zu hoher Blutdruck), Herzkrankheiten, Schlaganfall
- Man hat Probleme beim Lernen. Man kann sich schlechter erinnern.
- Depressionen, Ängste
- Probleme mit Familie und Freunden



Wie kann man Alkoholmissbrauch vermeiden?

- machen Sie lieber ein Sport in der Wohnung statt Alkohol zu trinken
- Trinken Sie keinen Alkohol vor Kindern oder Jugendlichen.
- Lagern Sie keinen Alkohol zu Hause.



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.