

Presse-Info BZgA: Weniger Alkohol an den Festtagen und im neuen Jahr ist gut für Körper und Psyche

Am Glühweinstand, auf der Weihnachts- und Silvesterfeier und beim Familienessen: Zum Jahresende gibt es viele Anlässe, Alkohol zu trinken. Dass Alkohol der Gesundheit schadet, ist bekannt - beschenken Sie sich selbst und verzichten Sie auf Alkohol! Ein alkoholfreier Lebensstil verringert das Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs zu erkranken und schützt das Gehirn und zahlreiche weitere Organe vor langfristigen Schäden. Die BZgA gibt Tipps zum gesundheitsbewussten Umgang mit Alkohol an den Festtagen.

Am Glühweinstand, auf der Weihnachts- und Silvesterfeier und beim Familienessen: Zum Jahresende gibt es viele Anlässe, Alkohol zu trinken. Dass Alkohol der Gesundheit schadet, ist bekannt - beschenken Sie sich also selbst und verzichten Sie auf Alkohol!

Ein alkoholfreier Lebensstil verringert das Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs zu erkranken und schützt das Gehirn und zahlreiche weitere Organe vor langfristigen Schäden. Häufige Begleiterscheinungen des Alkoholkonsums wie schlechter Schlaf oder Gewichtszunahme bleiben aus und auch der „Kater danach“ ist Geschichte.

Zum gesundheitsbewussten Umgang mit Alkohol an den Festtagen gibt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) folgende Tipps:

- Sie wollen in Gesellschaft anstoßen und feiern? Dann nehmen Sie ein „Wasser on the rocks“ mit Zitrone oder einen nichtalkoholischen Cocktail. Beim Alkohol „Nein danke“ zu sagen, ist völlig in Ordnung.
- Löschen Sie Ihren Durst nicht mit alkoholischen Getränken.
- Wenn Sie Alkohol trinken möchten, dann möglichst wenig - denn je mehr Alkohol Sie zu sich nehmen, desto mehr wird der Körper belastet.
- Betrinken Sie sich nicht. Denn bei einem Rausch steigt die Gefahr, dass Sie Ihrer Gesundheit schaden, um ein Vielfaches.
- Damit sich keine Abhängigkeit entwickelt, sollten Sie mehrere Tage pro Woche ganz auf Alkohol verzichten.
- Guter Vorsatz für 2025: Nutzen Sie den Jahresbeginn für eine Alkoholpause von mehreren Wochen - Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Weitere Informationen der BZgA-Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ für Erwachsene:

- 6 Tipps für entspannte

Weihnachtstage: <https://www.kenn-dein-limit.de/fakten-ueber-alkohol/weihnachten-ohne-stress>

- BZgA-Rezepte für heiße alkoholfreie

Getränke: <https://www.kenn-dein-limit.de/fakten-ueber-alkohol/punsch-alkoholfrei>

- Anregungen und Tipps für eine bewusste

Alkoholpause: <https://www.kenn-dein-limit.de/alkoholverzicht>

- Der Alkohol-Selbsttest der BZgA hilft, den eigenen Umgang mit Alkohol kritisch zu prüfen und macht gegebenenfalls auf Risiken und Probleme

aufmerksam: <https://www.kenn-dein-limit.de/alkohol-tests/alkohol-selbsttest>

- Wer Beratung zum Thema Alkoholkonsum sucht, erhält für sich selbst und andere telefonisch oder

per E-Mail Unterstützung unter: www.kenn-dein-limit.de/alkoholberatung
- Broschüren und Flyer als Printmedien bestellbar oder zum Download: shop.bzga.de/alle-kategorien/suchtvorbeugung/alkoholpraevention

Die BZgA kooperiert bei vielen Angeboten zur Alkoholprävention mit dem Verband der Privaten Krankenversicherung e.V.

Telefonische Beratung zur Suchtvorbeugung der BZgA:

Unter der Telefonnummer 0221 - 89 20 31 Montag bis Donnerstag von 10 bis 22 Uhr und Freitag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr zum Preis entsprechend der Preisliste des Telefonanbieters für Gespräche in das deutsche Festnetz.