

Weihnachten und Neujahr beim Alkohol im Limit bleiben – BZgA empfiehlt risikoarmen Konsum

Auch in diesem Jahr werden die Weihnachtstage und der Jahreswechsel pandemiebedingt anders gefeiert. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) rät eindringlich, sich an die empfohlenen Hygiene- und Verhaltensregeln zu halten, um die Festtage stressfrei und gesund zu verbringen. Zudem rät die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, verantwortungsvoll beim Konsum von Alkohol an den Festtagen zu bleiben.

Auch in diesem Jahr werden die Weihnachtstage und der Jahreswechsel pandemiebedingt anders gefeiert. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) rät eindringlich, sich an die empfohlenen Hygiene- und Verhaltensregeln zu halten, um die Festtage stressfrei und gesund zu verbringen. Zudem rät die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, verantwortungsvoll beim Konsum von Alkohol an den Festtagen zu bleiben.

Michaela Goecke, Leiterin des Referats für Suchtprävention in der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, hierzu: „In der psychisch belastenden Coronazeit besteht das Risiko, mehr und häufiger Alkohol zu trinken, weil man glaubt, nur so entspannen zu können. Regelmäßiger Alkoholkonsum kann aber schleichend in eine Abhängigkeit führen. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung empfiehlt daher, an mindestens zwei Tagen in der Woche ganz auf Alkohol zu verzichten. Wer Alkohol trinkt, sollte sich an die Empfehlungen für einen risikoarmen Umgang mit Alkohol halten. Unser Online-Selbsttest auf <https://www.kenn-dein-limit.de> hilft herauszufinden, ob Sie beim Alkohol im Limit sind.“

Alkohol ist eine psychoaktive Substanz, eine Droge, die abhängig machen kann. Zudem ist Alkohol ein Zellgift, das alle Organe schädigen kann. Hoher Alkoholkonsum steht mit zahlreichen Erkrankungen in Verbindung, darunter Leber- und Herzkreislauferkrankungen, und das Risiko steigt, an Krebs zu erkranken. Außerdem wird durch den Konsum von Alkohol das Immunsystem geschwächt, sodass es leichter zu Infekten kommen kann.

Die Empfehlungen für einen risikoarmen Umgang mit Alkohol gelten für gesunde Erwachsene.

- Bei Frauen maximal ein kleines Glas eines alkoholischen Getränks pro Tag, also nicht mehr als 0,3 Liter Bier oder 125 Milliliter Wein.
- Bei Männern maximal zwei kleine Gläser pro Tag, also nicht mehr als 0,6 Liter Bier oder 250 Milliliter Wein.

Die BZgA-Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ unterstützt mit Tipps, um beim Alkohol im Limit zu bleiben:

- 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>

- 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/selbst-tests/alkohol-selbst-test>

- Wer Beratung zum Thema Alkoholkonsum sucht, erhält für sich selbst und andere telefonisch oder per E-Mail Unterstützung. Die Datenbank der BZgA bietet eine Übersicht zu Suchtberatungsstellen vor Ort: <https://www.kenn-dein-limit.de/handeln/beratungsangebote>

Mehr Informationen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung für Erwachsene zum Thema Alkohol:

- <https://www.kenn-dein-limit.de>
- <https://www.facebook.com/kenndeinlimiterwachsene>
- https://www.twitter.com/Alkohol_Limit

BZgA-Infotelefon zur Suchtvorbeugung:

Das BZgA-Infotelefon zur Suchtvorbeugung ist unter der Telefonnummer 0221 89 20 31 (Kosten für Gespräche in das Kölner Ortsnetz) erreichbar, von Montag bis Donnerstag 10:00 bis 22:00 Uhr und von Freitag bis Sonntag sowie an den Weihnachtsfeiertagen 10:00 bis 18:00 Uhr.

Weitere Alkoholpräventionskampagnen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Überblick:

- <https://www.null-alkohol-voll-power.de> für Jugendliche unter 16 Jahren
- <https://www.kenn-dein-limit.info> für Jugendliche ab 16 Jahren
- <https://www.alkoholfrei-sport-geniessen.de> für Sportvereine