

**Healthy life.
Healthy Exide.**



Awareness Days

Alkoholkonsum

Alkoholkonsum ist ein gravierendes Problem der öffentlichen Gesundheit und weltweit für Millionen von Todesfällen und Krankheitsfällen verantwortlich. Alkoholische Getränke enthalten Ethanol, eine psychoaktive und toxische Substanz, die abhängig machen kann. Obwohl Alkohol seit Jahrhunderten in verschiedenen Kulturen konsumiert wird, belegen wissenschaftliche Erkenntnisse eindeutig, dass sein Konsum mit erheblichen gesundheitlichen und sozialen Risiken verbunden ist.

Globale Auswirkungen des Alkoholkonsums

Die weltweiten Auswirkungen des Alkoholkonsums sind erheblich. Laut Daten der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind jährlich weltweit etwa 2,6 Millionen Todesfälle auf Alkoholkonsum zurückzuführen. Rund 1,6 Millionen dieser Todesfälle resultieren aus nichtübertragbaren Krankheiten, 700.000 aus Verletzungen und 300.000 aus übertragbaren Krankheiten. Die alkoholbedingte Sterblichkeit ist bei Männern mit etwa 2 Millionen Todesfällen deutlich höher als bei Frauen mit 600.000 Todesfällen.

Die höchsten Raten alkoholbedingter Todesfälle pro 100.000 Einwohner werden in Europa und Afrika beobachtet. Überproportional stark betroffen sind junge Erwachsene im Alter von 20 bis 39 Jahren, die den größten Anteil der alkoholbedingten Todesfälle (13 %) ausmachen.

Weltweit ging die Zahl der alkoholbedingten Todesfälle zwischen 2010 und 2019 um 20,2 % zurück. Dennoch sind alkoholbedingte Schäden weiterhin weit verbreitet. Schätzungsweise 400 Millionen Menschen weltweit – rund 7 % der Weltbevölkerung ab 15 Jahren – leiden an einer Alkoholabhängigkeit. Davon sind etwa 209 Millionen Menschen (3,7 % der erwachsenen Weltbevölkerung) alkoholabhängig.

Öffentliche Maßnahmen, Prävention und Behandlung

Wirksame Maßnahmen zur Alkoholprävention werden nicht ausreichend umgesetzt. Die Zahl der Länder, die nationale Alkoholpolitiken einführen, hat stetig zugenommen. Obwohl fast alle Länder Verbrauchssteuern auf Alkohol erheben, berichten viele von anhaltender Einflussnahme der Alkoholindustrie auf die Politikentwicklung. Gleichzeitig ist es wichtig, dass die Öffentlichkeit die Risiken des Alkoholkonsums versteht und individuell Maßnahmen ergreift, um sich vor dessen schädlichen Auswirkungen zu schützen.

Laut Daten aus dem Jahr 2019 verfügten etwa 54 % der 145 berichtenden Länder über nationale Richtlinien oder Standards für spezialisierte Behandlungsangebote bei Alkoholabhängigkeit.

Allerdings hatten nur 46 % Regelungen zum Schutz der Vertraulichkeit von Behandlungsfällen.

Der Zugang zu Screening, Kurzinterventionen und Behandlung für Menschen mit riskantem Alkoholkonsum oder Alkoholabhängigkeit ist weiterhin sehr eingeschränkt. Auch der Zugang zu Medikamenten gegen Alkoholabhängigkeit ist gering. Insgesamt liegt der Anteil der Menschen mit Alkoholabhängigkeit, die Kontakt zu Behandlungsangeboten haben, in den Ländern, für die Daten vorliegen, zwischen unter 1 % und maximal 14 %.

Gesundheitliche Risiken im Zusammenhang mit mäßigem Alkoholkonsum

Die Definitionen von moderatem Alkoholkonsum variieren je nach Kultur und Organisation. Im Allgemeinen gilt ein Konsum von bis zu einem Standardgetränk pro Tag für Frauen und bis zu zwei für Männer als moderat. Allerdings kann selbst moderater Alkoholkonsum das Risiko bestimmter Gesundheitsprobleme erhöhen, und dieses Risiko steigt mit zunehmendem Konsum.

Es ist wichtig zu verstehen, dass auch mäßiger Alkoholkonsum Risiken birgt, auch wenn der Großteil der alkoholbedingten Schäden auf starken Alkoholkonsum zurückzuführen ist, sei es episodisch (wie etwa Rauschtrinken) oder chronisch.

Gesundheitliche Risiken durch Alkoholkonsum

Der Konsum von Alkohol ist mit einer Vielzahl schwerwiegender Gesundheitsrisiken verbunden, die sowohl Einzelpersonen als auch die Gesellschaft als Ganzes betreffen.

- **Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen**

Alkohol ist nachweislich krebserregend und erhöht das Risiko für verschiedene Krebsarten, darunter Brust-, Leber-, Kopf-Hals-, Speiseröhren- und Darmkrebs. Schätzungsweise 4,4 % aller Krebsdiagnosen weltweit und rund 401.000 krebisbedingte Todesfälle wurden 2019 auf Alkoholkonsum zurückgeführt. Ebenfalls 2019 starben schätzungsweise 474.000 Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die auf Alkoholkonsum zurückzuführen waren.

- **Nicht übertragbare, Verdauungs- und psychische Erkrankungen**

Alkoholkonsum ist mit einem erhöhten Risiko für nichtübertragbare Krankheiten verbunden, darunter Lebererkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und verschiedene Krebsarten, sowie für psychische und Verhaltensstörungen wie Depressionen, Angstzustände und Alkoholabhängigkeit. Er beeinträchtigt zahlreiche Körpersysteme. So kann er beispielsweise das Verdauungssystem schädigen und zu Erkrankungen wie Pankreatitis beitragen. Insgesamt wird Alkoholkonsum mit über 200 Krankheiten, Verletzungen und anderen Gesundheitsstörungen in Verbindung gebracht.

- **Verletzungen und Schäden an anderen**

Alkohol verursacht nicht nur bei den Konsumenten selbst, sondern auch bei anderen erhebliche Schäden. Ein Großteil der alkoholbedingten Schäden resultiert aus Verletzungen, insbesondere durch Verkehrsunfälle. Im Jahr 2019 wurden weltweit 298.000 alkoholbedingte Verkehrstote registriert, von denen etwa 156.000 durch den Alkoholkonsum anderer Personen verursacht wurden. Weitere vorsätzliche und unabsichtliche Verletzungen im Zusammenhang mit Alkoholkonsum sind Stürze, Ertrinken, Verbrennungen, sexuelle Übergriffe, häusliche Gewalt und Suizid.

- **Infektionskrankheiten**

Der Alkoholkonsum steht in einem ursächlichen Zusammenhang sowohl mit dem Auftreten als auch mit den Folgen von Infektionskrankheiten, einschließlich Tuberkulose und HIV, was seine Auswirkungen auf die öffentliche Gesundheit noch verstärkt.

- **Alkoholkonsum während der Schwangerschaft**

Alkoholkonsum während der Schwangerschaft erhöht das Risiko, ein Kind mit fetalen Alkoholspektrumstörungen (FASD) zur Welt zu bringen, deren schwerste Form das fetale Alkoholsyndrom (FAS) ist. Diese Erkrankungen gehen mit lebenslangen Entwicklungsstörungen und körperlichen Geburtsfehlern einher. Alkoholkonsum während der Schwangerschaft erhöht zudem das Risiko von Schwangerschaftskomplikationen wie Fehlgeburt, Totgeburt und Frühgeburt.

Neben den gesundheitlichen Folgen kann ein langfristiger schädlicher und riskanter Alkoholkonsum zu schwerwiegenden sozialen Konsequenzen führen, darunter familiäre Probleme, Schwierigkeiten am Arbeitsplatz, finanzielle Probleme und Arbeitsplatzverlust.

Alkoholkonsummuster und Risikofaktoren

Es gibt keinen Alkoholkonsum, der völlig risikofrei ist. Selbst geringe Mengen Alkohol können gesundheitliche Risiken bergen. Das Ausmaß des Risikos ist sehr unterschiedlich und hängt von verschiedenen Faktoren ab, die sowohl mit der Person als auch mit ihrem Umfeld zusammenhängen.

Die Auswirkungen des Alkoholkonsums hängen von der konsumierten Alkoholmenge, der Trinkhäufigkeit, den Trinkmustern und dem individuellen Gesundheitszustand ab, einschließlich Alter, Geschlecht und persönlichen Merkmalen. Akute und chronische Gesundheitsfolgen werden maßgeblich durch die insgesamt konsumierte Alkoholmenge und die Trinkmuster bestimmt, wobei exzessiver episodischer Alkoholkonsum besonders hohe Risiken birgt.

Der soziale und umweltbedingte Kontext des Alkoholkonsums spielt eine bedeutende Rolle bei alkoholbedingten Schäden, insbesondere im Hinblick auf Rauschzustände. Alkoholkonsum beeinflusst nicht nur das Auftreten von Krankheiten, Verletzungen und anderen Gesundheitsstörungen, sondern auch deren Schweregrad, Verlauf und Entwicklung. Zu den sozialen Faktoren, die das Alkoholkonsumverhalten und die damit verbundenen Schäden beeinflussen, gehören kulturelle Normen, die Verfügbarkeit von Alkohol, der Stand der wirtschaftlichen Entwicklung sowie die Wirksamkeit und Durchsetzung von Maßnahmen zur Alkoholprävention.

Es bestehen geschlechtsspezifische Unterschiede sowohl beim Alkoholkonsum als auch bei der alkoholbedingten Sterblichkeit und Erkrankung. Laut Schätzungen der WHO auf Basis globaler Daten aus dem Jahr 2016 konsumierten 52 % der Männer regelmäßig Alkohol, verglichen mit 35 % der Frauen. Der durchschnittliche jährliche Pro-Kopf-Alkoholkonsum lag bei 8,2 Litern für Männer und 2,2 Litern für Frauen. Insgesamt war Alkoholkonsum für etwa 6,7 % aller Todesfälle bei Männern und 2,4 % bei Frauen verantwortlich.

Manche Einzelpersonen und Bevölkerungsgruppen sind besonders anfällig für die toxischen, psychoaktiven und abhängig machenden Wirkungen von Alkohol. Umgekehrt besteht für Menschen mit einem risikoär meren Trinkverhalten nicht zwangsläufig ein wesentlich erhöhtes Risiko negativer gesundheitlicher oder sozialer Folgen, auch wenn ein vollständiges Ausschlussrisiko nicht garantiert werden kann.

Problematischen Alkoholkonsum erkennen

Die Unterscheidung zwischen „normalem“ und „problematischem“ Alkoholkonsum kann schwierig sein. Es gibt jedoch bestimmte Warnzeichen und Verhaltensmuster, die nicht ignoriert werden sollten. Zu den häufigsten Symptomen von Alkoholismus gehören:

- Erhöhte Toleranz: Es müssen größere Mengen Alkohol konsumiert werden, um die gleiche Wirkung zu erzielen.
- Trinken zu unpassenden Zeiten oder in riskanten Situationen, wie z. B. früh am Morgen oder vor dem Autofahren
- Leugnung eines Alkoholproblems trotz Bedenken von Freunden oder Familienmitgliedern
- Häufigeres Alleintrinken als in geselliger Runde
- Verhaltensänderungen, einschließlich nachlassender Leistungen im Beruf oder in der Schule oder Schwierigkeiten in persönlichen Beziehungen
- Gedächtnisverlust oder Blackouts wie z. B. Amnesie nach Alkoholkonsum
- Gesundheitliche Probleme im Zusammenhang mit Alkohol, einschließlich Lebererkrankungen, Gedächtnisstörungen oder alkoholbedingter Neuropathie (Nervenschädigung)
- Unfähigkeit, den Alkoholkonsum trotz entsprechender Versuche zu reduzieren oder einzustellen
- Entzugssymptome, die beim Reduzieren oder Einstellen des Alkoholkonsums auftreten können, wie Zittern, Übelkeit, Schwitzen oder Angstzustände
- Ständige Beschäftigung mit Alkohol, einschließlich des Verbringens erheblicher Zeit mit dem Nachdenken über die Beschaffung von Alkohol, den Konsum oder die Erholung von dessen Wirkung.
- Verlust des Interesses an zuvor ausgeübten Aktivitäten, Hobbys oder Verantwortlichkeiten
- Fortgesetzter Alkoholkonsum trotz negativer Folgen, einschließlich gesundheitlicher, persönlicher oder rechtlicher Konsequenzen?

Das Auftreten mehrerer dieser Anzeichen kann auf problematischen Alkoholkonsum hindeuten und ein Signal für die Notwendigkeit weiterer Selbstreflexion oder professioneller Unterstützung sein.

Reduzierung oder Beendigung des Alkoholkonsums ohne professionelle Hilfe

Die Reduzierung oder der Verzicht auf Alkohol kann eine Herausforderung sein, doch viele Menschen schaffen es, ihren Alkoholkonsum selbstständig zu verändern, insbesondere bei leichtem bis mäßigem Konsum. Die folgenden praktischen Schritte sollen Menschen unterstützen, die ihren Alkoholkonsum ohne professionelle Hilfe reduzieren oder ganz einstellen möchten. Sie konzentrieren sich darauf, ein unterstützendes Umfeld zu schaffen, neue Gewohnheiten zu entwickeln und sich auf mögliche Herausforderungen vorzubereiten.

1. Entfernen Sie Alkohol aus Ihrem Zuhause und Ihrer Umgebung.

Eines ist klar: Alkohol im Haus zu haben, erschwert den Versuch, mit dem Trinken aufzuhören, erheblich. Es ist vergleichbar mit dem Versuch, mit dem Rauchen aufzuhören, während man eine Packung Zigaretten in Reichweite hat. Die ständige Präsenz von Alkohol erhöht die Versuchung und das Rückfallrisiko. Ein guter erster Schritt ist, alle alkoholischen Getränke aus dem Haus zu entfernen. Flaschen einfach in Schränken oder Abstellräumen zu verstecken, hilft selten und verstärkt oft die Versuchung. Ein konsequenter und entschlossener Ansatz, der ein alkoholfreies Umfeld schafft, kann Ihre Bemühungen, Ihre Trinkgewohnheiten zu ändern, maßgeblich unterstützen.

2. Dokumentieren Sie Ihren Konsum und Ihre Gelüste.

Ein kleines Notizbuch und ein Stift können sehr hilfreich sein. Schon das einfache Aufschreiben, wann und wie oft man ans Trinken denkt, kann mehr offenbaren, als man denkt. Indem man seine Gelüste und Impulse dokumentiert, lassen sich Muster und Situationen erkennen, die den Drang zum Trinken auslösen. Mit diesem Wissen kann man Veränderungen bewusster und gezielter angehen – ähnlich wie ein Detektiv, der verborgene Spuren aufdeckt. Viele Auslöser lassen sich vermeiden oder besser kontrollieren, sobald man sie erkannt hat, und selbst kleine Erkenntnisse können einen großen Unterschied machen.

3. Ändern Sie Ihre täglichen Routinen

Dieser Schritt ist unerlässlich. Routinen funktionieren oft wie mentale Autobahnen – automatisch und schwer zu durchbrechen. Wenn Ihr Tag üblicherweise mit einem Glas Wein vor dem Fernseher endet, kann es helfen, diese Gewohnheit bewusst durch eine Alternative zu ersetzen. Gehen Sie stattdessen spazieren, bereiten Sie sich eine Tasse Tee zu oder nehmen Sie ein Buch zur Hand. Anfangs mag es sich anfühlen, als würde etwas fehlen, und diese Reaktion ist völlig normal. Ihr Gehirn braucht Zeit, um neue Verknüpfungen herzustellen.

Indem Sie neue Routinen und Gewohnheiten entwickeln, die keinen Alkohol beinhalten, können Sie nach und nach wieder Wege entdecken, sich zu entspannen und das Leben ohne Alkohol zu genießen.

4. Vermeiden Sie Orte und Situationen mit hohem Risiko.

Die Reduzierung oder der Verzicht auf Alkohol wird deutlich einfacher, wenn man Situationen meidet, die zum Trinken verleiten. Das bedeutet nicht, sich komplett zurückzuziehen oder den Kontakt zu Freunden abubrechen, aber es kann – besonders zu Beginn – hilfreich sein, Umgebungen zu meiden, in denen Alkohol eine zentrale oder unvermeidbare Rolle spielt. Indem man sich von risikoreichen Orten und Situationen distanziert, kann man sich darauf konzentrieren, neue Gewohnheiten und Selbstvertrauen aufzubauen, ohne ständig in Versuchung zu geraten.

5. Geben Sie ein öffentliches Bekenntnis ab

Dieser Schritt kann einschüchternd wirken: anderen zu erzählen, dass man mit dem Trinken aufhört. Viele befürchten, als Spielverderber dazustehen oder unangenehme Reaktionen zu erleben. Doch die eigene Entscheidung mitzuteilen ist ein wichtiger Teil des Prozesses. Wenn man ausspricht, dass man mit dem Trinken aufhört, schafft man Verbindlichkeit. Freunde, Familie oder Partner erfahren von dem Vorhaben, was es schwieriger macht, unbemerkt in alte Gewohnheiten zurückzufallen. Noch wichtiger ist, dass andere einen unterstützen können – insbesondere in schwierigen Momenten, wenn Versuchungen oder Zweifel aufkommen.

6. Wählen Sie zufriedenstellende alkoholfreie Alternativen.

Der Trick besteht darin, alkoholfreie Getränke zu finden, die Ihnen wirklich schmecken, damit Sie sich nicht eingeschränkt fühlen. Optionen wie Mineralwasser mit einem Spritzer Zitrone, Eistee oder gut zubereitete alkoholfreie Cocktails können sowohl befriedigend als auch genussvoll sein. Attraktive Alternativen erleichtern auch gesellige Anlässe. Wenn Sie ausgehen, können Sie ein Getränk bestellen, das Ihnen wirklich zusagt, ohne sich unter Druck gesetzt zu fühlen, Alkohol wählen zu müssen. Diese einfache Umstellung kann erstaunlich effektiv sein, um den Alkoholkonsum zu reduzieren.

7. Bleiben Sie beschäftigt und engagiert.

Ein untätiger Geist kann es erschweren, dem Verlangen nach Alkohol zu widerstehen. Sich mit sinnvollen oder angenehmen Aktivitäten zu beschäftigen – insbesondere dann, wenn das Verlangen am stärksten ist – kann äußerst hilfreich sein. Körperliche Bewegung, Lesen, etwas Neues lernen oder die Wiederaufnahme alter Hobbys sind allesamt wirksame Möglichkeiten, aktiv zu bleiben. Die Idee ist einfach: Je voller Ihr Terminkalender ist, desto weniger Raum haben Sie im Kopf, um über das nachzudenken, was Sie nicht tun können (oder sollten). Aktiv zu bleiben hilft Ihnen, Ihre Energie und Aufmerksamkeit auf gesündere Alternativen zu lenken.

8. Belohne deinen Fortschritt

Sich selbst zu loben ist nicht verkehrt. Im Gegenteil, es ist absolut notwendig. Jeder erreichte Meilenstein, sei es eine Woche, ein Monat oder ein anderes gestecktes Ziel ohne Alkohol, verdient Anerkennung. Wählen Sie Belohnungen ohne Alkohol, wie zum Beispiel eine Massage, einen Shoppingtrip, ein besonderes Essen oder einen Kurztrip übers Wochenende. Sich selbst etwas Gutes zu tun, bestärkt positives Verhalten und hilft, die Motivation langfristig aufrechtzuerhalten. Das Feiern Ihrer Erfolge erinnert Sie daran, wie weit Sie schon gekommen sind und ermutigt Sie, weiterzumachen.

9. Emotionen ohne Alkohol bewältigen

Alkohol wird oft als kurzfristiger Ausweg genutzt, wenn einen die Gefühle überwältigen. Doch zu lernen, schwierige Gefühle ohne Alkohol zu bewältigen, ist einer der wichtigsten Schritte für eine nachhaltige Veränderung. Wenn Sie traurig, ängstlich oder gestresst sind, versuchen Sie, diese Gefühle auf alternative Weise zu verarbeiten. Ein Spaziergang, Tagebuchschreiben, das Hören von aufmunternder Musik, Entspannungstechniken oder ein Gespräch mit einer vertrauten Person können hilfreich sein. Wichtig ist, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und ihnen auszuhalten, anstatt sie mit Alkohol zu betäuben. Das mag sich anfangs ungewohnt anfühlen, aber bald werden Sie erkennen, dass Gefühle vergänglich sind. Sie kommen und gehen – und Sie brauchen keinen Alkohol, um sie zu bewältigen oder zu überstehen.

10. Bereiten Sie sich auf mögliche Rückfälle vor:

Rückfälle können vorkommen, und darauf vorbereitet zu sein, ist Teil des Prozesses. Ziel ist es, alte Trinkmuster zu vermeiden, doch genauso wichtig ist es, zu wissen, wie man im Falle eines Rückfalls reagiert. Wenn Sie einen Ausrutscher haben, bestrafen Sie sich nicht selbst, sondern analysieren Sie die Auslöser. War es ein bestimmter Ort, eine soziale Situation, Stress oder emotionale Belastung? Überlegen Sie, was Sie beim nächsten Mal anders machen könnten. Ein klarer Plan für solche Momente erleichtert es, die Kontrolle zurückzugewinnen und weiter voranzukommen. Konzentrieren Sie sich weniger auf Selbstvorwürfe und mehr darauf, die Umstände zu verstehen. Beispielsweise stellen Sie vielleicht fest, dass Sie durch Treffen mit Freunden, ohne ihnen zu erklären, dass Sie mit dem Trinken aufgehört haben, oder durch mehrere stressige Tage hintereinander angreifbarer geworden sind. Diese Erkenntnisse sind wertvoll, denn sie helfen Ihnen, Verhaltensweisen und Situationen zu erkennen, die Sie in Zukunft anpassen können. (Sie müssen denselben Fehler nicht zweimal machen.)

Mit dem Trinken aufzuhören ist ein Prozess, keine einmalige Entscheidung. Ein Rückfall bedeutet kein Scheitern, sondern dass man lernt, ohne Alkohol zu leben.

Tipps für verantwortungsvollen Alkoholkonsum



1. Einen Fahrer bestimmen: Wer in der Gruppe unterwegs ist, einigt sich am besten bereits vorher auf jemanden, der keinen Alkohol trinkt. So kommt jeder sicher nach Hause.

2. Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten: Der Wechsel zwischen alkoholischen Getränken und Wasser beugt Dehydrierung vor und kann einen möglichen Kater lindern.

3. Klare Grenzen setzen: Legen Sie vorher fest, wie viele Getränke Sie trinken möchten, und halten sich daran. Vorausschauende Planung hilft, übermäßigen Alkoholkonsum zu vermeiden.

4. In Maßen trinken: Als Faustregel gilt: Nicht mehr als ein Standardgetränk pro Stunde. Langsames Trinken gibt dem Körper Zeit, den Alkohol abzubauen.

5. Essen Sie vor und während des Trinkens: Essen verlangsamt die Alkoholaufnahme ins Blut und hilft, die Wirkung zu reduzieren.

6. Wählen Sie alkoholarme Getränke: Greifen Sie zu Getränken mit niedrigerem Alkoholgehalt oder sogar zu alkoholfreien Alternativen.

7. Informieren Sie sich über übermäßigen Alkoholkonsum: Erfahren Sie, was starken oder riskanten Alkoholkonsum ausmacht und wie er Ihre Gesundheit beeinflusst. Wissen hilft, sicherere und bewusstere Entscheidungen zu treffen.

8. Vermeiden Sie die gleichzeitige Einnahme von Alkohol und Medikamenten: Kombinieren Sie Alkohol nicht mit Medikamenten, insbesondere nicht mit solchen, die Wechselwirkungen mit Alkohol hervorrufen oder dessen Wirkung verstärken können.

9. Trinken Sie während der Schwangerschaft keinen Alkohol. Alkoholkonsum während der Schwangerschaft kann dem ungeborenen Kind ernsthaft schaden.

10. Erlauben Sie Minderjährigen keinen Alkohol: Respektieren und befolgen Sie das gesetzliche Mindestalter für Alkoholkonsum in Ihrem Land oder Ihrer Region. Diese Gesetze dienen dem Schutz der Gesundheit und Sicherheit junger Menschen.

11. Suchen Sie nach alternativen Aktivitäten: Wählen Sie soziale Aktivitäten ohne Alkohol, wie Sport, Spiele oder Veranstaltungen, um Spaß zu haben, ohne zu trinken.

12. Unterstützung suchen: Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Alkoholkonsum zu einem Problem wird, zögern Sie nicht, Unterstützung bei Freunden, Familie oder Fachleuten zu suchen.



Wenn Sie diese Tipps befolgen, können Sie gesellschaftliche Anlässe genießen und gleichzeitig einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol pflegen.

Schlussfolgerungen

Alkoholkonsum ist ein komplexes Thema, das von kulturellen, sozialen und gesundheitspolitischen Faktoren beeinflusst wird. Es ist unerlässlich, dass Einzelpersonen die damit verbundenen Risiken verstehen und informierte Entscheidungen über ihre Trinkgewohnheiten treffen. Wirksame Präventionsstrategien und Aufklärung sind entscheidend, um die negativen Auswirkungen von Alkohol auf Gesundheit und Gesellschaft zu reduzieren.

Es ist unerlässlich, die Faktoren, die die Akzeptanz, Verfügbarkeit und Bezahlbarkeit von Alkohol beeinflussen, durch sektorübergreifende, umfassende und integrierte politische Maßnahmen anzugehen.

Ebenso wichtig ist die Erreichung einer flächendeckenden Gesundheitsversorgung für Menschen mit Alkoholabhängigkeit und anderen alkoholbedingten Erkrankungen. Dies kann durch die Stärkung der Gesundheitssysteme und die Sicherstellung des Zugangs zu umfassender, qualitativ hochwertiger Behandlung und Versorgung für Bedürftige erreicht werden.

Öffentliche Maßnahmen und Interventionen zur Prävention und Reduzierung alkoholbedingter Schäden sollten sich an den Interessen der öffentlichen Gesundheit, klar definierten Gesundheitszielen und den besten verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnissen orientieren.

Die Einbindung aller relevanten Akteure ist unerlässlich. Potenzielle Interessenkonflikte – insbesondere mit der Alkoholindustrie – müssen jedoch vor Beginn jeglicher Zusammenarbeit sorgfältig geprüft werden. Wirtschaftsakteure sollten Aktivitäten unterlassen, die die Entwicklung, Verabschiedung, Umsetzung und Durchsetzung wirksamer Strategien zur Reduzierung schädlichen Alkoholkonsums verhindern, verzögern oder untergraben könnten.

Durch koordiniertes Handeln, angemessene Schutzmaßnahmen und eine klare Ausrichtung auf die Prioritäten der öffentlichen Gesundheit ist es möglich, die mit Alkohol verbundenen gesundheitlichen und sozialen Schäden deutlich zu reduzieren.

**Kleine Entscheidungen können Großes bewirken.
Trinken Sie verantwortungsbewusst. Schützen Sie Ihre Gesundheit – und
die Gesundheit anderer.**