BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT

Der ganz »normale« Alkoholkonsum

und seine gesundheitlichen Folgen



Impressum:

Herausgeber, Medieninhaber und Hersteller:
Bundesministerium für Gesundheit

Für den Inhalt verantwortlich:
Sektionschef Prof. Dr. H. Hrabcik

2. überarbeitete Auflage 2007

Redaktionsteam: Dr. Ingried Erlacher, überarbeitet
von Dr. Alfred Uhl, LBISucht und Dr. Doris Kohl, BMG

Druck: Kopierstelle des BMG, Radetzkystraße 2, 1030 Wien

Bestellmöglichkeiten:
Telefon: 0810 81 81 64
E-Mail: broschuerenservice@bmg.gv.at
Internet: http://www.bmg.gv.at

Diese Broschüre ist kostenlos beim Bundesministerium für Gesundheit,
Radetzkystraße 2, 1030 Wien, erhältlich.

Alle Rechte vorbehalten, jede Verwertung (auch auszugsweise)
ist ohne schriftliche Zustimmung des Medieninhabers unzulässig.

Vorwort

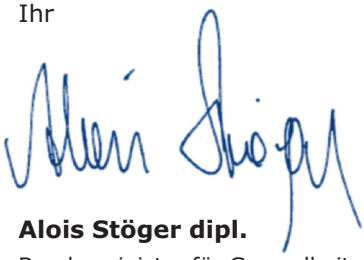


Faktum ist, dass Alkohol ein Bestandteil der Gesellschaft ist. Aus gesundheitspolitischer Sicht gilt es vor allem, sinnvoll und wirksam über die Risiken von übermäßigem Alkoholkonsum zu informieren, zumal exzessiver Alkoholkonsum und Alkoholismus als Gesundheitsrisiken ersten Ranges gelten.

Allein in Österreich erkranken rund zehn Prozent der Bevölkerung im Laufe ihres Lebens an Alkoholismus und riskieren dadurch eine um 15 bis 20 Jahre geringere Lebenserwartung. Fünf Prozent der Österreicherinnen und Österreicher ab 15 Jahren sind Alkoholikerinnen bzw. Alkoholiker, weitere elf Prozent konsumieren längerfristig Alkoholmengen, die ein erhebliches Gesundheitsrisiko darstellen.

Die vorliegende Broschüre bietet umfassende Informationen über Wirkung, Folgen und Risiken von Alkoholkonsum an und soll so zu einem verantwortungsbewussten und sparsamen Umgang mit Alkohol beitragen.

Ihr



Alois Stöger dipl.
Bundesminister für Gesundheit

Inhalt

Einleitung 4

Der Alkoholabbau im Körper 6

Welche Alkoholmengen haben ein niedriges,
welche ein hohes Risiko für die individuelle
Gefährdung durch gesundheitliche Schäden? 7

Ist das Risiko für alle gleich? 10

Mögliche Gesundheitsschäden
durch »normalen« Alkoholkonsum 13

Möglichkeiten zur
Einschränkung des Alkoholkonsums 15

Hilfen für die Umstellung 16

Einleitung

Exzessiver Alkoholkonsum und Alkoholismus sind in Österreich Gesundheitsrisiken ersten Ranges. Rund 10 % der ÖsterreicherInnen (14 % der Männer und 6 % der Frauen) erkranken im Laufe ihres Lebens an Alkoholismus und reduzieren so ihre Lebenserwartung um 15 bis 20 Jahre. 5 % der österreichischen Bevölkerung ab 15 Jahren sind AlkoholikerInnen (7,5 % der Männer und 2,5 % der Frauen), weitere 11 % der erwachsenen ÖsterreicherInnen (14 % der Männer und 8 % der Frauen) konsumieren längerfristig Alkoholmengen, die ein erhebliches Gesundheitsrisiko darstellen (vor 10 Jahren lag dieser Wert noch bei 13 %). Weitere 18 % der erwachsenen ÖsterreicherInnen (22 % der Männer und 14 % der Frauen) konsumieren Alkoholmengen, die für die Gesundheit nicht unbedenklich sind.

Allein die Gruppe der AlkoholikerInnen konsumiert ein Drittel der insgesamt in Österreich getrunkenen Alkoholmenge, ein weiteres Drittel wird von AlkoholmissbraucherInnen, also Personen mit problematischem Alkoholkonsum konsumiert. Nur das letzte Drittel wird von Personen konsumiert, deren Trinkgewohnheiten als unbedenklich bzw. als nicht deutlich gesundheitsgefährdend zu bezeichnen sind.

Ernste Gesundheitsschäden können bereits bei Konsummustern eintreten, die von vielen Menschen noch als ganz »normal« erlebt werden. Betroffene entwickeln – oft ohne es zu ahnen – durch langjähriges regelmäßiges Trinken ernste chronische Leiden.

Über den »Nutzen« bzw. die Risiken des Alkoholkonsums hört man unterschiedliche Meinungen. Diese Meinungsvielfalt reicht von »eine Flasche Wein pro Tag schadet mit Sicherheit nicht« bis zu »jeglicher Alkoholkonsum ist schädlich«. Da sich in der letzten Zeit auch in der Fachliteratur Hinweise häufen, dass mäßiger Alkoholkonsum der Gesundheit (hauptsächlich im Sinne einer Verringerung des Herzinfarktrisikos) sogar zuträglich sei, stellt sich die Frage: Welche Meinung ist richtig?

Im Lichte des heutigen Forschungsstandes muss zwar ein verantwortungsbewusster Umgang mit Alkohol nicht dämonisiert werden, umgekehrt sollte aber Alkoholkonsum – selbst in mäßigen Mengen – auch nicht als gesundheitsfördernd glorifiziert werden. Überdies ist zu hinterfragen, ob nicht oft ökonomische Beweggründe dahinter stehen, wenn beim Alkohol eine gesundheitsfördernde Wirkung betont wird, oder aber das Interesse eines Menschen, seinen vielleicht schon problematischen Alkoholkonsum damit rechtfertigen zu wollen.

Die folgenden Informationen sollen für Sie eine Entscheidungshilfe sein. Mit Ihrer Hilfe können Sie Ihr eigenes Trinkverhalten im Hinblick auf Ihr gesundheitliches Risiko einschätzen. Und möglicherweise entdecken Sie einen Zusammenhang zwischen Ihren Gesundheitsproblemen und Ihrem Alkoholkonsum.

Der Alkoholabbau im Körper

Alkohol wird hauptsächlich in der Leber abgebaut. Durch den Abbau entsteht zunächst eine für den Körper giftige Substanz (der Acetaldehyd). Diese giftige Substanz ist die Ursache für Herzklopfen, Atembeschwerden und Übelkeit nach reichlichem Alkoholkonsum. Acetaldehyd wird dann zu Essigsäure umgewandelt und diese weiter zu Kohlensäure und Wasser abgebaut.

Die Essigsäure ist an der Bildung von Fettsäuren und Cholesterin beteiligt. Somit verschwinden die Stoffwechselprodukte des Alkohols nicht sofort mit dem Alkoholabbau aus dem Körper, sondern bleiben in umgewandelter Form im Körper aktiv.

Regelmäßiger Alkoholkonsum erhöht somit die Fettanteile. In erster Linie lagert sich das Fett in der Leber ab, dem Abbauorgan des Alkohols. Daher entwickeln Personen, die regelmäßig größere Mengen Alkohol konsumieren, häufig eine Fettleber und bei fortgesetztem starkem Alkoholkonsum oft Leberzirrhosen. Die Fettansammlungen im Blut und im Gewebe führen zu Übergewicht trotz kontrollierter Kalorienzufuhr. In zweiter Linie erhöht sich durch den Anstieg des Cholesterins und der Fettsäuren im Blut das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden.

Regel Nr. 1: **Das Einhalten von alkoholfreien Tagen ist wichtig, damit die Leber vollständig entgiften kann und die Fettsäuren abgebaut werden können.**

Welche Alkoholmengen haben ein niedriges, welche ein hohes Risiko für die individuelle Gefährdung durch gesundheitliche Schäden?

Auf Basis wissenschaftlicher Untersuchungen kann man eine ungefähre Grenze festsetzen, bis zu der das persönliche Gesundheitsrisiko gering ist (Harmlosigkeitsgrenze) und eine weitere Grenze, ab der ein hohes Gesundheitsrisiko gegeben ist (Gefährdungsgrenze). Für Konsummengen zwischen der Harmlosigkeitsgrenze und der Gefährdungsgrenze wird in der Tabelle weiter unten das persönliche Gesundheitsrisiko mit »mittel« umschrieben.

Als Einheit, um den konsumierten Alkohol zu erfassen, wird international meist das »angelsächsische Standardglas (ASG)« verwendet, das ca. 8 g reinen Alkohol enthält. Ein ASG entspricht ca. 1 dl Tafelwein oder 1/4 Liter Leichtbier oder 2 cl Schnaps oder einem Glas Sekt. Für österreichische Verhältnisse ist es anschaulicher, die Mengen in »österreichisches Standardglas (ÖSG)« anzugeben.

Ein **ÖSG** enthält rund 20 g reinen Alkohol, und das entspricht

- ca. 1/4 Liter Tafelwein oder
- ca. 1/2 Liter Normalbier oder
- ca. 3 kleinen Schnäpsen á 2 cl oder
- ca. 2 Gläsern Sekt.

Persönliches Risiko bei unterschiedlichem Alkoholkonsum
(Harmlosigkeitsgrenze und Gefährdungsgrenze)

	Wöchentlicher Alkoholkonsum in »österreichisches Standardglas (ÖSG)« und »angelsächsisches Standardglas (ASG)«			
Risiko	**Männer**	**Frauen**	**Männer**	**Frauen**
niedrig	bis 8,4 ÖSG	bis 5,6 ÖSG	bis 21 ASG	bis 14 ASG
◄---- HARMLOSIGKEITSGRENZE ----►				
mittel	8,8–20,8 ÖSG	6,0–13,6 ÖSG	22–52 ASG	15–34 ASG
◄---- GEFÄHRDUNGSGRENZE ----►				
hoch	ab 21,2 ÖSG	ab 14,0 ÖSG	ab 53 ASG	ab 35 ASG

Anmerkung: Die doppelte Angabe in ÖSG und ASG ist zunächst zwar verwirrend, da man in Veröffentlichungen allerdings laufend mit unterschiedlichen Einheiten konfrontiert wird, die oft ohne Präzisierung als »Standardeinheiten« oder »Standardglas« bezeichnet werden, erscheint das Wissen um diese Unterschiede von so großer Bedeutung, dass wir den Leser lieber dieser Verwirrung aussetzen, als zu riskieren, dass er infolge einer Verwechslung der Einheiten, irrtümlich die zweieinhalbfache Menge als unbedenklich erachtet.

Die Harmlosigkeitsgrenze ist die Obergrenze des Bereichs mit niedrigem Risiko. Ab der Gefährdungsgrenze beginnt der Hochrisikobereich. Diese angegebenen Grenzwerte sind Richtwerte für gesunde Erwachsene. Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Personen, die gefährliche Tätigkeiten ausführen, sollten gar keinen Alkohol trinken und auch schwangere Frauen sollten auf Alkoholkonsum möglichst verzichten.

Es wird empfohlen, die Harmlosigkeitsgrenze nicht zu überschreiten sowie mindestens zwei alkoholfreie Tage pro Woche einzuhalten. Die Gefährdungsgrenze sollte unter gar keinen Umständen überschritten werden.

Um diese Grenzen anschaulicher zu machen, erfolgen Präzisierungen:

- Die **Harmlosigkeitsgrenze für Männer** (21 ASG pro Woche) bedeutet durchschnittlich ca. 24g Reinalkohol pro Tag – also geringfügig mehr als ein Viertel Liter Wein oder ein halber Liter Bier
- Die **Harmlosigkeitsgrenze für Frauen** (14 ASG pro Woche) bedeutet durchschnittlich ca. 16g Reinalkohol pro Tag – also geringfügig weniger als ein Viertel Liter Wein oder ein halber Liter Bier
- Die **Gefährdungsgrenze überschreiten Männer** (mit 21 ÖSG) also mit durchschnittlich 60g Reinalkohol pro Tag – also mit mehr als drei Viertel Liter Wein oder drei halben Liter Bier
- Die **Gefährdungsgrenze überschreiten Frauen** (mit 14 ÖSG) also mit durchschnittlich 40g Reinalkohol pro Tag – also mit mehr als zwei Viertel Liter Wein oder zwei halben Liter Bier

Regel Nr. 2: **Für erwachsene, gesunde Menschen sind in der Regel bis 6 ÖSG (Frauen) und bis 8 ÖSG (Männer) pro Woche unbedenklich. An mindestens zwei Tagen pro Woche sollte gar kein Alkohol getrunken werden.**

Ist das Risiko für alle gleich?

Nicht jeder ist durch die gleiche Alkoholmenge in gleicher Weise gefährdet. Der Blutalkoholspiegel (umgangssprachlich Promillewert), der primär für akute Wirkungen und chronische Auswirkungen verantwortlich ist, ergibt sich aus der Menge des konsumierten Reinalkohols und dem Wasseranteil im Körper des Konsumenten. Kleine und zarte Menschen erreichen daher mit weit geringeren Alkoholmengen bedenkliche Blutalkoholkonzentrationen als große und muskulöse Menschen. Betont werden muss: Es geht hier um die Körperwassermenge und nicht um das Körpergewicht. Wer sehr fettleibig ist, erreicht mit einem Liter Bier unter identischen Bedingungen die gleiche Blutalkoholkonzentration wie ein normalgewichtiger Mensch gleicher Körperkonstellation. Die »absolute Alkoholmenge«, die eine identische Blutalkoholkonzentration bewirkt, wird als »äquivalente Alkoholmenge« bezeichnet.

Da Frauen leichter sind als Männer und einen höheren Körperfettanteil aufweisen, erzielen sie durchschnittlich mit 2/3 der absoluten Alkoholmenge die gleiche Blutalkoholkonzentration wie durchschnittliche Männer. Die äquivalente Alkoholmenge beträgt daher bei Frauen im Durchschnitt zwei Drittel jener des durchschnittlichen Mannes. Daraus erklärt sich auch das Verhältnis 3 : 2 bei Männer vs. Frauen die Harmlosigkeitsgrenze sowie Gefährdungsgrenze betreffend.

In unserem Kulturkreis konsumieren fast alle Männer und Frauen zumindest gelegentlich Alkohol. Wenn Frauen und Männer äquivalente Alkoholmengen konsumieren, so ist die akute Beeinträchtigung, die Abbaugeschwindigkeit bis zur völligen Ausnüchterung und das langfristige Gesundheitsrisiko in etwa gleich. Das Risiko für Männer an Alkoholismus zu erkranken ist derzeit rund dreimal so groß wie für Frauen, wobei dafür vermutlich eher kulturelle Faktoren als Geschlechtsunterschiede per se verantwortlich zu machen sind.

Menschen, die an bestimmten chronischen Krankheiten leiden, sind durch Alkohol stärker gefährdet. Besonders jene, die einen erhöhten Blutzucker

aufweisen, an Bluthochdruck leiden, leberkrank sind oder Arzneimittel einnehmen, die mit Alkohol reagieren (z. B. Beruhigungsmittel, Schlafmittel, Antiallergika) sowie Raucher und Übergewichtige gehören zur stärker gefährdeten Gruppe und sollten auf Alkohol weitgehend verzichten.

Viele Menschen lassen Kindern auf Anfrage einmalig einen kleinen Schluck Bier oder Wein kosten. In der Regel ist damit das Interesse der Kinder an alkoholischen Getränken gestillt und Alkohol verliert für sie den Reiz des Anstrebenswerten. Dagegen ist auch wenig einzuwenden. Man sollte aber immer bedenken, dass bei kleinen Kindern bereits relativ geringe Alkoholmengen dramatische Auswirkungen haben können – und dass man daher vor allem süße und hochprozentige alkoholische Getränke in Gegenwart von Kleinkindern nicht herumstehen lassen sollte. Wenn ein Kleinkind mit 8kg Körpergewicht bloß ein Achtel Liter Likör trinkt, so ist das, als ob ein völlig alkoholunerfahrener Erwachsener plötzlich einen Liter Likör zu sich nimmt – was sehr dramatische Auswirkungen haben kann.

Stärkerer Alkoholkonsum während der Schwangerschaft bewirkt in vielen Fällen schwerwiegende Schädigungen beim Ungeborenen (Alkoholembryopathie). Auch wenn es keine stichhaltigen wissenschaftlichen Beweise dafür gibt, dass moderater Alkoholkonsum während der Schwangerschaft ebenfalls relevante Schädigungen beim Ungeborenen bewirken kann, so sollte man dazu raten, während der Schwangerschaft sicherheitshalber auf Alkohol zu verzichten. Im Lichte dieser Faktenlage ist es aber auch nicht nötig, sich große Sorgen zu machen, wenn man, solange man von der Schwangerschaft noch nichts wusste, Alkohol konsumiert hat.

Regel Nr. 3: **Die risikoarme Alkoholmenge ist bei durchschnittlichen Frauen um ein Drittel geringer als bei durchschnittlichen Männern. Zum Schutz des Kindes sollte während der Schwangerschaft völlig auf Alkoholkonsum verzichtet werden. Alkoholische Getränke in für Erwachsene völlig unbedenklichen Mengen können für Kleinkinder bedrohlich sein.**

Sehr alte Menschen, bei denen der Körperwasseranteil bereits erheblich reduziert ist, erzielen mit geringeren absoluten Alkoholmengen eine deutlich höhere Blutalkoholkonzentration als in der Blüte ihres Lebens und sollten sich diesem Umstand anpassen, indem sie entsprechend weniger Alkohol zu sich nehmen. Mit zunehmendem Alter nimmt auch der Gesundheitszustand sowie die Alkoholabbaugeschwindigkeit ab und die Einnahme von Medikamenten wird im Alter häufiger. Altersbedingten Veränderungen der verschiedenen Körperfunktionen beeinflussen nicht nur den Alkoholabbau, sondern auch den Abbau von Medikamenten, wodurch das Risiko für unerwünschte und unangenehme Nebenwirkungen im Alter noch weiter ansteigt. Letzteres ist vor allem bei der Einnahme von Schlafmitteln, Beruhigungsmitteln, Schmerzmitteln und Antiallergiemitteln zu beachten. Vom täglichen »Gläschen Rotwein am Abend« ist in diesem Fall abzuraten.

Regel Nr. 4: **Bei älteren Menschen reagiert der Körper aus unterschiedlichsten Gründen auf Alkoholmengen empfindlicher, was man durch eine entsprechende Anpassung des Alkoholkonsums nach unten ausgleichen sollte.**

Bekanntlich kann Alkohol die Wirkung bestimmter Medikamente verstärken oder verringern, worauf auch in den Beipacktexten dieser Medikamente hingewiesen wird. Wenn das der Fall ist, sollte man auf Alkoholkonsum verzichten.

Regel Nr. 5: **Bei Einnahme von Medikamenten sollte man immer den Arzt fragen, ob Alkohol deren Wirkung verstärkt oder verringert. Wenn dies der Fall ist, so erspart man sich bei weitgehendem Alkoholverzicht unangenehme oder vielleicht sogar gesundheitsschädliche Nebenwirkungen.**

Mögliche Gesundheitsschäden durch »normalen« Alkoholkonsum

Die einzige positive Auswirkung des Alkoholkonsums, die regelmäßig aus empirischen Untersuchungen abgeleitet wird, ist, dass – sofern nur geringe Alkoholmengen konsumiert werden – die Wahrscheinlichkeit für Herzinfarkte gesenkt werden kann. Bei stärkerem Alkoholkonsum nimmt die Wahrscheinlichkeit für Herzinfarkte wieder deutlich zu, weil Alkohol die Entstehung von Bluthochdruck begünstigt – und ein erhöhter Blutdruck ein Risikofaktor für den Herzinfarkt und die wichtigste Ursache für den Schlaganfall darstellt.

Unter Alkoholeinfluss verändert sich das Sekret der Bauchspeicheldrüse, es wird proteinreicher und dickflüssiger. Dadurch kommt es häufiger zu einer Verlegung der Ableitungsgänge und damit zu Bauchspeicheldrüsenentzündungen.

Auf Grund der Wirkung des Alkohols auf die Insulinausschüttung und den Fettstoffwechsel ist die chronische Alkoholzufuhr auch eine Ursache für den Diabetes mellitus Typ II und für frühzeitige Arteriosklerose, Fettsucht, Gicht und Neuralgien.

Alkohol reizt die Schleimhäute. Entzündungen der Speiseröhre, des Magen- und Darmtraktes sowie der Leber und Galle samt Bildung von Gallensteinen können Folgen des regelmäßigen Alkoholkonsums sein.

Außerdem ist Alkohol an der Entstehung von Krebs mitbeteiligt. So konnte bei einer Reihe von Krebserkrankungen, insbesondere bei Karzinomen der Speiseröhre, des Magen- und Darmtraktes, der Bauchspeicheldrüse, der weiblichen Brust und der Leber, Alkohol als Mitverursacher für deren Entwicklung erkannt werden.

Alkohol übt auch eine Giftwirkung auf das Blutsystem aus. Anämie und ein geschwächtes Abwehrsystem, das zu einer erhöhten Anfälligkeit gegenüber

Infektionen beiträgt, sind die Folge. Bei bereits eingetretenen Infektionen behindert Alkoholkonsum die Abwehr- und Heilungsfähigkeit des Körpers, daher ist bei akuten Infektionskrankheiten (z. B. Grippe) Alkohol zu meiden.

Weiters schädigt regelmäßiges stärkeres Trinken das Nervensystem. Es beeinflusst auch die Sexualfunktion. Bei Männern kann es zu Potenzstörungen kommen, bei Frauen zu Zyklusstörungen und zu Störungen des Sexualtriebes.

Wenn Sie Probleme in dem einen oder anderen gesundheitlichen Bereich haben und Ihre Trinkmenge häufig die Harmlosigkeitsgrenze überschreitet, dann sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen. Bei Infektionskrankheiten, wie bei Grippe, ist Alkohol zu meiden.

Durch bestimmte Laboruntersuchungen lässt sich mit großer Wahrscheinlichkeit feststellen, ob Ihr Alkoholkonsum bereits zu einer gesundheitlichen Beeinträchtigung geführt hat. Ist dies der Fall, sollten Sie einige Wochen auf jeglichen Alkoholkonsum verzichten. Eine neuerliche Laboruntersuchung nach dieser Abstinenzphase wird zeigen, ob sich Ihre Werte normalisiert haben. Dies ist bei alkoholbezogenen Gesundheitsproblemen häufig der Fall. Danach sollten Sie jedenfalls trachten, die Harmlosigkeitsgrenze nicht zu überschreiten.

Regel Nr. 6: **Bei alkoholverursachten Gesundheitsproblemen sollten Sie einige Wochen keinen Alkohol trinken.**

Wenn Sie noch keine gesundheitlichen Probleme haben, jedoch zur Gruppe der HochrisikokonsumentInnen (Konsum über der Gefährdungsgrenze) gehören, sollten Sie ihren Alkoholkonsum entsprechend einschränken, um Erkrankungen vorzubeugen.

Möglichkeiten zur Einschränkung des Alkoholkonsums

Die Einschränkung des Alkoholkonsums aus gesundheitlichen Gründen fällt oft jenen Leuten besonders schwer, die zwar nur wenig, dafür aber täglich trinken. Das »täglich Gewohnte« widersetzt sich am hartnäckigsten einer Veränderung. Dies ist besonders dann der Fall, wenn die gesundheitlichen Beeinträchtigungen keine Folge exzessiven Alkoholkonsums darstellen, wenn durch weiteren Alkoholkonsum aber eine Verschlechterung des Gesundheitszustandes zu befürchten ist.

Regel Nr. 7: **Stellen Sie fest, in welchen Situationen oder zu welchen Tageszeiten Sie Alkohol zu sich nehmen. Meiden Sie in der Umstellungsphase diese Situationen und verändern Sie Ihr Trinkverhalten.**

Hilfen für die Umstellung

- **Öfter nichtalkoholische Getränke trinken**: z.B. alkoholfreies Bier, Soda-Zitron, Gemüse- oder Obstsäfte, verschiedene Teesorten.
- **Alkoholische Getränke verdünnen**: z.B. lieber einen »G'spritzten« als ein Vierterl, Sekt mit Orangensaft, Whisky mit Soda, Gin-Tonic etc.
- **Getränkeart öfter wechseln**: z.B. statt Rotwein Weißwein, statt Wein Bier, statt harter Getränke Wein.
- **Langsamer trinken und in kleineren Schlucken**: wenn Sie durstig sind, trinken Sie vor dem »G'spritzten« ein Glas Wasser. Kontrollieren Sie, mit wie vielen Schlucken Sie ein Seidel Bier oder ein Glas Wein austrinken und versuchen Sie, diese Schlucke zu vermehren.
- **Nicht vor dem Essen trinken!**
- **Alkoholfreie Tage einführen**: mindestens an zwei Tagen pro Woche keinen Alkohol zu sich nehmen. Am besten ist, man nimmt sich vor, ohne Anlass (Gäste, Feier) zu Hause keinen Alkohol mehr zu trinken. Besprechen Sie das mit Ihren Familienangehörigen und treffen Sie gemeinsam eine Übereinkunft.

Regel Nr. 8: **In bestimmten Situationen sollte man auf Alkohol überhaupt verzichten. Zum Beispiel: während der Arbeit, beim Autofahren, während großer Hitze im Sommer, in der Sauna, beim Schifahren. Außerdem sollten Sie keinen Alkohol zu sich nehmen, wenn Sie in gedrückter Stimmung sind, Probleme vergessen wollen, sich entspannen oder beruhigen möchten.**

Wenn Sie sich an die Ratschläge und Regeln halten, tun Sie etwas für Ihre Gesundheit und können mit großer Wahrscheinlichkeit alkoholische Getränke – wenngleich nicht täglich – bis ins hohe Alter genießen.

Bestelltelefon:
0810 - 81 81 64