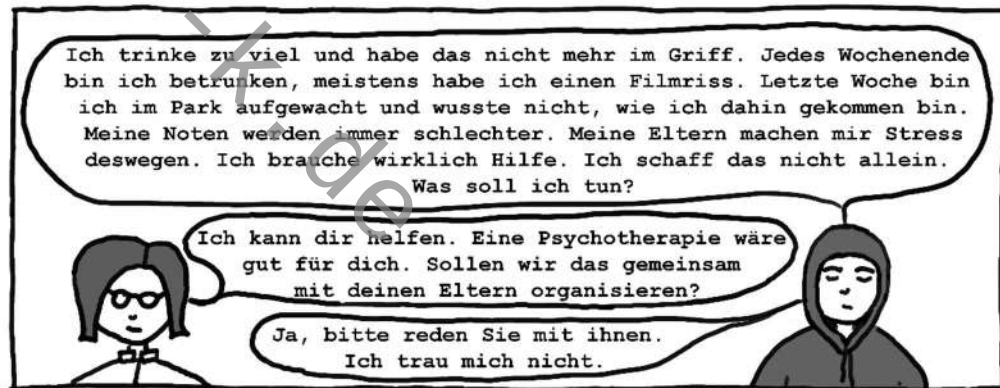


Wann solltest du mit einer erwachsenen Person oder deiner Ärztin reden?



Weitere Infos:

<https://www.null-alkohol-voll-power.de>

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

Quellen:

<https://www.deximed.de>

<https://www.gesundheitsinfos-dr-k.de>

Dr. Marlies Karsch-Völk ist Allgemeinärztin und erstellt als Chefredakteurin von Deximed (www.deximed.de/patienten) hauptberuflich medizinische Informationen für Ärzt*innen und Patient*innen. Die **Gesundheitsinfos von Dr. K.** sind aktuell, wissenschaftsbasiert und unabhängig. Sie enthalten keine offene oder versteckte Werbung. Die Autorin hat keine Interessenkonflikte und keinen Vorteil davon, eine bestimmte Behandlung zu empfehlen. Diese Information ersetzt keine ärztliche Beratung. Die Inhalte und Zeichnungen sind urheberrechtlich geschützt. Weitere Infos: www.gesundheitsinfos-dr-k.de

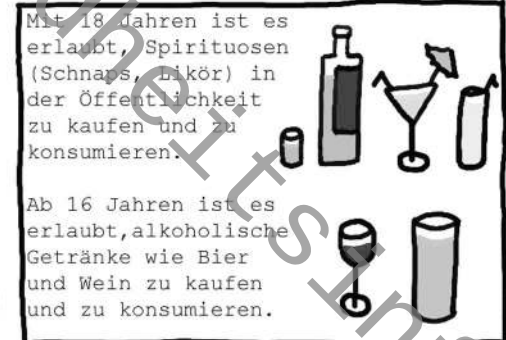
Stand: 02.01.2023



Lass uns über Alkohol reden.



© Dr. Marlies Karsch-Völk 2023



Was ist schädlicher Gebrauch?

Als schädlich wird der Gebrauch von Alkohol bezeichnet, der zu Gesundheitsschäden führt. Bei Erwachsenen gibt es Grenzwerte für schädlichen und riskanten Konsum:

Frauen: > 12 g Alkohol/Tag (0,3 l Bier oder 0,13 l Wein)

Männer: > 24 g Alkohol/Tag (0,6 l Bier oder 0,25 l Wein)

Diese Grenzwerte können nicht auf Kinder und Jugendliche übertragen werden.

Kinder sollten gar keinen Alkohol trinken.

Jugendliche zwischen 14 und 18 Jahren sollten Alkohol vermeiden.



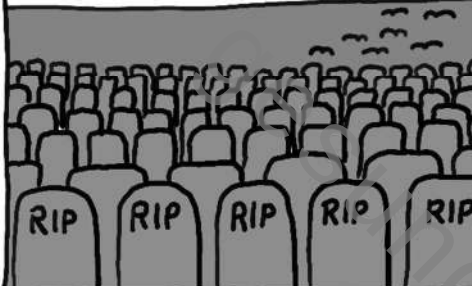
Alkohol kann krank machen.

Regelmäßiger schädlicher Gebrauch kann schwere gesundheitliche Folgen haben, z. B.

- Fettleber
- Leberzirrhose
- Bauchspeicheldrüsenerkrankung
- Herzerkrankungen
- Schlaganfall
- Krebs
- Demenz
- u. v. m.



Jährlich sterben in Deutschland schätzungsweise 74.000 Menschen durch Alkoholmissbrauch.

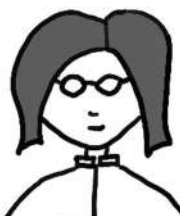


Wieviel Alkohol enthalten bestimmte Getränke?

Art

	Bier		Wein		Schnaps		Longdrink
Menge	0,5 l	0,3 l	0,2 l	0,1 l	40 ml	20 ml	40 ml
Alkohol	20 g	12 g	20 g	10 g	12 g	6 g	12 g

Wodka



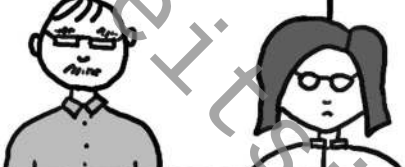

Wieviel Alkohol ist okay?

Alkohol hat keine gesundheitlichen Vorteile, schon gar nicht für Kinder und Jugendliche, die sich noch in der Entwicklung befinden. Je mehr, desto schlechter.



Einen richtigen Rausch müssen alle mal erleben.

Was für ein Quatsch!



Wenn du Alkohol trinkst, achte darauf, nicht zu viel zu trinken, sodass du die Kontrolle behältst. Kenne deine persönliche Grenze!

Nein danke!



Sorge dafür, dass du und deine betrunkenen Freund*innen sicher nach Hause kommen.

Wo sind nur meine Kumpels?



Lass Auto, Motorrad, Fahrrad oder Roller stehen, wenn du Alkohol getrunken hast und fahre mit ÖPNV oder Taxi.

Jetzt ist der Lappen aber weg!



Steig niemals zu jemandem ins Auto, der Alkohol getrunken hat, auch wenn du die Person gut kennst.

Kommt, lasst uns ein Taxi teilen!

