



Remote  
Health

# Kursunterlagen

## Gute Gewohnheiten schaffen

Angemessener Umgang mit Alkohol



## Inhalt

- **Die wichtigsten Fakten**
- **Was versteht man unter Alkoholmissbrauch**  
Ab wann ist Alkoholkonsum schädlich
- **Gesundheitliche Lang- und Kurzzeitfolgen von Alkohol**  
Warum besteht Handlungsbedarf?
- **Tipps zur Vermeidung von Alkoholmissbrauch**

## Die wichtigsten Fakten (1)



- Übermäßiger Alkoholkonsum verursacht Krankheiten
- Weltweit sterben jährlich 3 Millionen Menschen durch Alkohol
- Übermäßiger Alkoholkonsum verursacht soziale und wirtschaftliche Verluste für die Betroffenen und die Gesellschaft
- In den letzten 10 Jahren ist der Alkoholmissbrauch bei jungen Menschen stark gestiegen



- In der Gruppe der 20-39 Jährigen werden ca. 13,5% der Tode durch Alkohol verursacht
- Es gibt einen direkten Zusammenhang zwischen Alkoholmissbrauch und psychischen Krankheiten oder Verhaltensstörungen
- Jeder dritte Erwachsene in der EU gibt zu, mindestens einmal im Monat große Mengen Alkohol zu trinken (mehr als 5 Einheiten)



## Was versteht man unter Alkoholmissbrauch<sup>(3)</sup>



- Unter Alkoholmissbrauch versteht man den Konsum von alkoholischen Getränken in gesundheitsschädlichen Mengen
- Alkoholkonsum wird in Einheiten gemessen
  - 1 Einheit = 8 bis 9 g reiner Alkohol
  - 1 Einheit = ca. 1 Glass Wein (10cl)
  - 1 Einheit = ca. 2 Gläser Bier (25cl)



## Ab wann ist Alkoholkonsum schädlich?

- Mehr als 4 Einheiten pro Tag bei Männern oder mehr als 2 Einheiten pro Tag bei Frauen gilt als gesundheitsschädlich
- Für Kinder und Jugendliche gibt es keine unschädliche Menge
- Während der Schwangerschaft sind schon kleine Mengen Alkohol schädlich für das ungeborene Kind





## Kurz- und Langzeitfolgen von Alkohol (3,5)



## Gesundheitliche Kurzzeitfolgen von Alkoholkonsum



### Kurzfristige Gesundheitsrisiken:

Verletzungen, Unfälle mit Kraftfahrzeugen, Stürze, Ertrinken

### Gewalt:

Tötungsdelikte, Selbstmord, sexuelle Nötigung, Gewalt in Beziehungen

### Alkoholvergiftung

### Reproduktive Gesundheit:

Riskante sexuelle Verhaltensweisen, Ungewollte Schwangerschaft, sexuell übertragbare Krankheiten, einschließlich HIV, Fehlgeburt

# Gesundheitliche Langzeitfolgen von Alkoholkonsum



## Langfristige Gesundheitsrisiken

Chronische Krankheiten, Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Schlaganfall

## Krebserkrankungen

## Lern- und Gedächtnisprobleme

Demenz, Schlechte schulische Leistungen

## Psychische Gesundheit

Depressionen, Ängste

## Soziale Probleme

Familiäre Probleme, Berufsbezogene Probleme, Arbeitslosigkeit

Störungen durch Alkoholkonsum

## Warum besteht Handlungsbedarf?

Der schädliche Alkoholkonsum hat erhebliche Auswirkungen auf die öffentliche Gesundheit und verursacht sehr hohe Kosten für das Gesundheitswesen, die Krankenversicherung, die Rechtsdurchsetzung, öffentliche Ordnung und den Arbeitsplatz.

Einige Probleme treten häufig auf, wie z. B. Alkoholkonsum bei Minderjährigen oder alkoholbedingte Verkehrsunfälle. Daher besteht Handlungsbedarf.



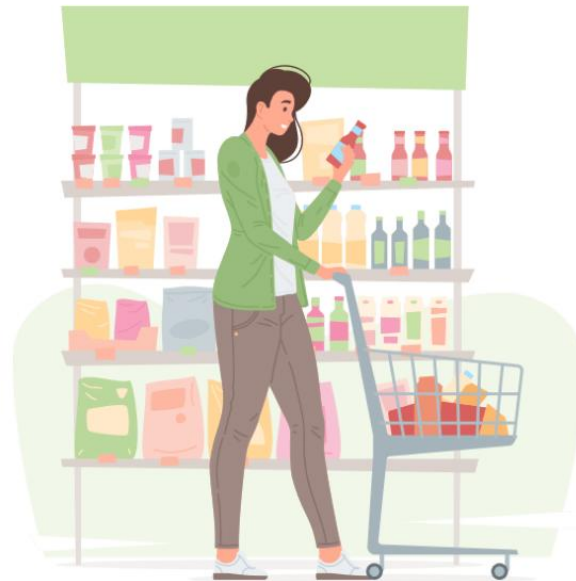
## Tipps zur Vermeidung von Alkoholmissbrauch (4)



- Es ist wichtig zu verstehen, dass Alkohol ein Risiko für Ihre Gesundheit und Sicherheit darstellt.
- Wenn Sie von zu Hause aus arbeiten, halten Sie sich an die üblichen Regeln am Arbeitsplatz und trinken Sie nicht.
- Alkohol ist kein notwendiger Bestandteil Ihrer Ernährung und sollte nicht an erster Stelle Ihrer Einkaufsliste stehen.



- Vermeiden Sie es, Alkohol zu Hause zu horten, da dies Ihren eigenen Alkoholkonsum und den, anderer Personen erhöhen könnte.
- Ihre Zeit, Ihr Geld und andere Ressourcen sind besser investiert, wenn Sie gesunde und nahrhafte Lebensmittel, die Ihre Gesundheit erhalten und Ihr Immunsystem stärken, einkaufen.



Man könnte meinen, dass Alkohol bei der Stressbewältigung hilft, aber in Wirklichkeit ist er kein guter Bewältigungsmechanismus, da er bekanntermaßen die Symptome von Panik- und Angststörungen, Depressionen und anderen psychischen Störungen sowie das Risiko von Gewalt in der Familie und häuslicher Gewalt erhöht.





- Anstatt Alkohol zu konsumieren, um sich die Zeit zu Hause zu vertreiben, sollten Sie es mit einem Indoor-Workout versuchen.
- Körperliche Aktivität stärkt das Immunsystem und ist insgesamt - sowohl kurz- als auch langfristig gesehen - sehr vorteilhaft.





- Führen Sie Ihre Kinder oder andere junge Menschen nicht an den Alkohol heran und betrinken Sie sich nicht in ihrer Gegenwart.
- Kindesmissbrauch und Vernachlässigung können durch Alkoholkonsum verschlimmert werden.
- Alkohol steht in engem Zusammenhang mit Gewalt, auch mit Gewalt in der Partnerschaft. Männer üben die meiste Gewalt gegen Frauen aus, die durch ihren Alkoholkonsum noch verschlimmert wird.

## Quellen:

- (1) World Health Organization (2016, August 17). Alcohol use [Alcohol Fact Sheet \(who.int\)](#)
- (2) World Health Organization (2016). The impact of alcohol on health [The impact of alcohol on health \(who.int\)](#)
- (3) European communities (2017). Factsheet alcohol [FactsheetAlcohol \(europa.eu\)](#)
- (4) World Health Organization (2020, August 31). Alcohol and Covid 19 – what you need to know [Alcohol-and-COVID-19-what-you-need-to-know.pdf \(who.int\)](#)
- (5) Centers for disease control and prevention (2022, April 20). Alcohol use and your health [Alcohol Use and Your Health \(cdc.gov\)](#)



Co-funded by  
the European Union

©Remote Health EU, 2023, gefördert von Erasmus+

Autoren & Design: Lilli Elias, Studentin der Gesundheitswissenschaften,  
Technische Universität München;  
Eva Smeyers, European school the Hague

Editorial: Lulu Jiang, Joy of Learning –  
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Illustrationen mit freundlicher Genehmigung von Canva

[www.remote-health.eu](http://www.remote-health.eu)