



# ALKOHOL, GENUSS ODER GEFAHR

• • • • •

## Welcher Trinkertyp sind Sie? Machen Sie den Test

Der Alkoholkonsum verändert die Realitätswahrnehmung und beeinflusst das Verhalten und die Art, gegenüber dieser Realität zu reagieren.



### Unter den sich zu stellenden Fragen:

- Haben Sie schon einmal daran gedacht, weniger zu trinken?
- Sind Sie gereizt, wenn man Sie darauf aufmerksam macht, dass Sie zuviel trinken?
- Haben Sie manchmal Schuldgefühle in Bezug auf Ihren Alkoholkonsum?
- Haben Sie schon einmal beim Aufwachen Alkohol konsumiert, um ihre Nerven zu beruhigen oder die Auswirkungen eines Katers zu begrenzen?

Selbst wenn der Alkohol gesellschaftlich akzeptiert, ermutigt, geteilt, gekauft und frei konsumiert wird, bleibt er doch eine Droge und wird durch die Weltgesundheitsorganisation als solche definiert - er muss also mit Vorsicht und Mäßigung konsumiert werden.



### Lassen Sie Sich nicht irreführen...

- Es ist nicht erforderlich, beim Aufstehen Alkohol zu trinken, oder nach einer bestimmten Uhrzeit oder noch exzessive Mengen zu konsumieren, um davon abhängig zu sein.
- Betonen wir noch, dass Alkoholiker keine Menschen ohne Überlegung und Willen sind, sondern Kranke, die Opfer einer Verhaltensstörung sind.



## Welche Mengen konsumieren?

Es wird wärmstens empfohlen:

- Nicht mehr als 10 Standardeinheiten pro Woche zu konsumieren
- Nicht mehr als 6 Standardgläser auf einmal zu konsumieren
- Wenigstens während zwei (2) Tagen in der Woche keinen Alkohol zu konsumieren (Empfehlungen des Hohen Gesundheitsrates)



## Vergleich der Getränke





## Alkohol, Genuss oder Gefahr

Ein Glas Alkohol zur Entspannung, die Freude auf ein Glas guten Weines, trinken, um sich in Stimmung zu bringen, dies alles hat eine angenehme oder entspannende Wirkung... Der Alkoholkonsum, selbst gelegentlich, ist jedoch nicht ohne Risiko.

Er kann in der Tat der Ursprung von Sicherheitsproblemen werden und eine Quelle für Zwischenfälle aller Art. Angefangen mit den Verkehrsunfällen.



### Kurzfristige Auswirkungen:

Alkohol geht sofort nach dem Konsum in das Blut über und zieht zahlreiche körperliche Auswirkungen mit sich:

- Betäubung des Gehirns, Fehleinschätzungen
- Verringerung der Konzentrationsfähigkeit
- Einfluss auf die Bewegungsabläufe, Verringerung der Reflexe
- Die Tendenz, überheblich zu werden
- Reizbarkeit, Konfliktsuche oder Zerstörungstaten



### Langfristige Auswirkungen:

Regelmäßiger und übermäßiger Alkoholkonsum kann langfristig für den Organismus schädliche Auswirkungen haben:

- Risiko von Leberzirrhose oder Leberkrebs (wesentliches Organ, das den Alkohol filtert)
- Schäden am Verdauungssystem (Magengeschwüre, Magenblutungen, Halskrebs, Speiseröhrenkrebs)
- Kardiovaskuläre und Koronarerkrankungen
- Schäden an Nervensystem und Gehirn



## Wiederholter und übermäßiger Alkoholkonsum kann schwerwiegende Folgen auf der psychischen und der Verhaltensebene haben:

- Verlust an Selbstvertrauen, Angstzustände
- Aggressivität, Wut
- Gewalt (übermäßiger Alkoholenuss stellt einen der wesentlichen Faktoren für Gewalt in der Ehe dar)
- Risiko der Abhängigkeit



## Ein Mensch wird alkoholabhängig ab dem Zeitpunkt, an dem er die Freiheit verloren hat, sich vom Trinken abzuhalten.

### Alkoholismus, ein reelles Abhängigkeitsrisiko

- Ca. 3 bis 4 % der europäischen Bevölkerung ist alkoholabhängig. Diese Schätzung ist umso beeindruckender, als sie die 6 bis 9 % der Bevölkerung, die als exzessive Trinker betrachtet werden, nicht berücksichtigt.
- Alkoholismus ist eine Krankheit, eine Verhaltensstörung deren Charakteristika nicht so von der Menge des täglich konsumierten Alkohols abhängen, sondern eher in der Abhängigkeitsbeziehung liegen, die der Konsument mit dem Produkt unterhält. Diese Abhängigkeit spiegelt sich in der Tatsache wieder, dass man sich nicht vom Alkoholkonsum abhalten kann.
- Das Opfer sucht zwanghaft nach der Flasche und multipliziert oder sucht ständig eine Gelegenheit zum Trinken. Natürlich denkt es, seinen Alkoholkonsum bewältigen und vollständig beherrschen zu können, aber in der Wirklichkeit sieht das ganz anders aus.
- Die Folgen dieser Alkoholabhängigkeit sind gefährlich, sowohl für die körperliche und geistige Gesundheit als auch für das Sozialleben des Opfers und seiner Angehörigen. Schlafstörungen, Depressionen, Angstzustände, Paranoia oder Schizophrenie sind die häufigsten Symptome bei Problemtrinkern und Alkoholabhängigen. In zahlreichen Fällen führt die Alkoholabhängigkeit zum sozialen Ausschluss, zur Marginalisierung, zur Depression, zur ehelichen Gewalt, zum Selbstmord oder aber noch zur Tötung.



## Ihr Alkoholkonsum zusammengefasst? Machen Sie den Test

Kreuzen Sie jeweils das für Sie zutreffende Kästchen an. **Achtung:** Dieser Test befragt Sie nach Ihrem Alkoholkonsum im vergangenen Jahr. Achten Sie also darauf, dass Ihre Antworten sich in dieser Referenzperiode widerspiegeln.

Zur Erinnerung: 1 Standardmenge (\*) = 10 Gramm Alkohol

### In welcher Frequenz konsumieren Sie alkoholische Getränke?

- 0  Niemals
- 1  1 x pro Monat oder weniger
- 2  2 bis 4 x pro Monat oder weniger
- 3  2 bis 3 x pro Woche
- 4  4 x pro Woche und mehr

### Wie viele alkoholische Getränke konsumieren Sie an einem normalen Tag, an dem Sie Alkohol trinken (Standardmenge)?

- 0  1 oder 2
- 1  3 oder 4
- 2  5 oder 6
- 3  7, 8 oder 9
- 4  10 oder mehr

### Wie oft geschieht es, dass Sie 6 Standardgetränke oder mehr bei einer gleichen Gelegenheit konsumieren?

- 0  Niemals
- 1  Weniger als einmal pro Monat
- 2  Einmal pro Monat
- 3  Einmal pro Woche
- 4  Einmal pro Tag oder fast einmal pro Tag

### Wie oft hatten Sie im letzten Jahr den Eindruck, dass - wenn Sie mit dem Trinken beginnen - es Ihnen unmöglich war aufzuhören?

- 0  Niemals
- 1  Weniger als einmal pro Monat
- 2  Einmal pro Monat
- 3  Einmal pro Woche
- 4  Einmal pro Tag oder fast einmal pro Tag

### Wie oft waren Sie im letzten Jahr nicht fähig, das auszuführen, was man von Ihnen erwartete, weil Sie unter Alkoholeinfluss standen?

- 0  Niemals
- 1  Weniger als einmal pro Monat
- 2  Einmal pro Monat
- 3  Einmal pro Woche
- 4  Einmal pro Tag oder fast einmal pro Tag

### Wie oft hatten Sie in den letzten 12 Monaten morgens den Bedarf nach Alkohol, um nach einer besonders begossenen Nacht wieder fit zu werden?

- 0  Niemals
- 1  Weniger als einmal pro Monat
- 2  Einmal pro Monat
- 3  Einmal pro Woche
- 4  Einmal pro Tag oder fast einmal pro Tag

### Wie oft hatten Sie im letzten Jahr Schuld- oder Reuegefühle, nachdem Sie getrunken hatten?

- 0  Niemals
- 1  Weniger als einmal pro Monat
- 2  Einmal pro Monat
- 3  Einmal pro Woche
- 4  Einmal pro Tag oder fast einmal pro Tag

### Wie oft hatten Sie im letzten Jahr keine Erinnerung mehr an die Ereignisse des Vortags, weil Sie getrunken hatten?

- 0  Niemals
- 1  Weniger als einmal pro Monat
- 2  Einmal pro Monat
- 3  Einmal pro Woche
- 4  Einmal pro Tag oder fast einmal pro Tag

### Ist es Ihnen bereits passiert sich zu verletzen oder eine andere Person zu verletzen, weil Sie unter Alkoholeinfluss standen?

- 0  Nein
- 2  Ja, aber nicht im Laufe des vergangenen Jahres
- 4  Ja, letztes Jahr

### Hat sich ein Verwandter, Freund, Arzt oder Gesundheitsfachmann schon um Ihren Alkoholkonsum gesorgt oder hat er Ihnen geraten, diesen zu verringern?

- 0  Nein
- 2  Ja, aber nicht im Laufe des vergangenen Jahres
- 4  Ja, letztes Jahr

Um Ihre Testergebnisse zu berechnen genügt es, die vor jedem angekreuzten Kästchen angegebenen Ziffern zu addieren. Sie erhalten so ein Ergebnis zwischen 0 und 40.

Score










## Testergebnisse

## Score

Sie erhalten so ein Ergebnis zwischen 0 und 40. Hier dessen Deutung:



					
Frau	0	von 1 bis 6	von 7 bis 13	von 13 bis 20	> 20
Mann	0	von 1 bis 7	von 8 bis 13	von 13 bis 20	> 20
	Totale Abstinenz	Moderater Konsum	Riskanter Konsum	Riskanter Konsum	Risiko der Abhängigkeit
	Person, die keinen Alkohol konsumiert		Versuchen Sie, Ihren Alkoholkonsum einzuschränken	Ziehen Sie Ihren Arzt zu Rate. Lassen Sie sich medizinisch begleiten oder betreuen, um Ihren Alkoholkonsum zu moderieren oder sich vom Trinken abzuhalten.	

## 10 Empfehlungen für einen mäßigen Alkoholkonsum.

Trinken Sie niemals mehr als 10 Gläser Alkohol pro Woche

Trinken Sie maximal 6 Gläser Alkohol auf einmal

Bleiben Sie mindestens 2 Tage/Woche ohne Alkohol

Konsumieren Sie vorzugsweise Alkohol beim Essen oder von Nahrung begleitet

Trinken Sie abwechselnd Wasser zwischen Ihren alkoholisierten Getränken

Mischen Sie niemals Alkohol mit Medikamenten oder Rauschmitteln

Ändern Sie Ihre Gewohnheiten, versuchen Sie mit weniger Stress zu leben, trinken Sie weniger Kaffee

Betreiben Sie Sport oder eine Entspannungstechnik

Meiden Sie Fallen oder zu verführerische Situationen

Wenn Sie ein Trinkproblem haben, reden Sie darüber, lassen Sie sich helfen. Gehen Sie in Therapie

### Für weitere Informationen oder eine Begleitung, hier einige nützliche Personen und Adressen:

- Ihr Hausarzt! Er kann Sie gegebenenfalls an eine spezialisierte Stelle in Ihrer Nachbarschaft verweisen.
- Die Anonymen Alkoholiker (AA) sind 7 Tage/Woche und 24 Stunden/Tag erreichbar; Sie finden die nächste Kontaktstelle auf der Webseite: [www.alcooliquesanonymes.be](http://www.alcooliquesanonymes.be) oder [www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)
- [www.infor-drogues.be](http://www.infor-drogues.be) (T 02 227 52 52) Sie können dort anonym anrufen. Die Mitarbeiter von Infordrogues urteilen nicht über das Verhalten der Anrufer. Dienstleistung nur auf französischer Sprache.
- Es gibt eine Vielzahl von organisierten Initiativen, wie Selbsthilfegruppen, Wohlseinszentren, Zentren für mentale Gesundheit, Entgiftungszentren in den Krankenhäusern (diese Anschriften erhalten Sie bei Infordrogues).

**Der Alkoholismus ist eine progressive und fatale Krankheit. Selbst wenn Sie denken, dass Sie nur leicht betroffen sind, wird sich Ihr Gesundheitszustand verschlechtern, wenn Sie weiterhin trinken.**

Verantwortlicher Herausgeber: Groupe Securex VoG, Patrick Ghyllbert, avenue de Tervueren 43, 1040 Bruxelles - 908D051 - 08/03/21

Bitten Sie Ihren Arbeitsarzt um Rat.

@ health-safety@securex.be  [www.securex.be](http://www.securex.be)

