



# Anleitung zum richtigen Trinken

**Alkohol ist eine Droge  
– und ein Geschenk:  
die meisten Menschen gehen  
vernünftig damit um**

***Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen  
Sie Ihren Arzt, Ihren Wirt, Ihren Verkehrs-  
psychologen oder die Damen und Herren  
mit dem Rettungsspreizer***

**Entscheidungsträger und  
Öffentlichkeit müssen sich  
einig sein:  
falsche Scheu im Umgang  
mit dem Thema  
„Alkoholmissbrauch“  
schadet den Betroffenen**



**Ich wünsche mir:**

- den **Mut**, zu ändern, was zu ändern ist
- die **Gelassenheit**, hinzunehmen, was nicht zu ändern ist
- und die **Weisheit**, das eine vom anderen zu unterscheiden

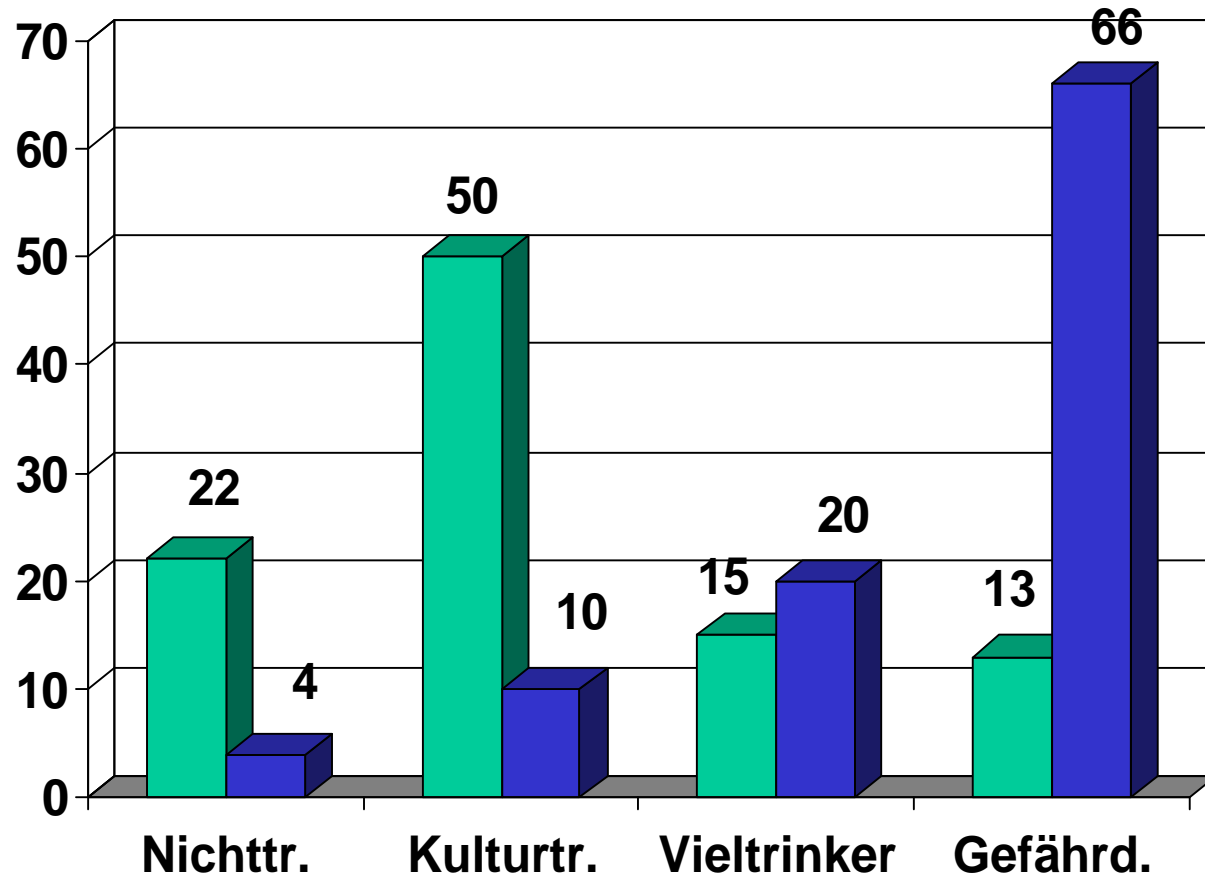


- **Trinken in Deutschland**
- **Die Botschaft der Blutalkoholkonzentration**
- **Einmaliger falscher Gebrauch**
- **Entwicklung problematischer Trinkgewohnheiten**
- **Alkoholprävention bei Jugendlichen**
- **„Richtiges Trinken“**



# **Trinken in Deutschland: Wie viele Menschen trinken wie viel Alkohol ?**

# Nur wenige trinken viel:



■ % der erwachsenen Konsumenten (ab 12J.)  
■ trinken soviel % des produzierten Alkohols

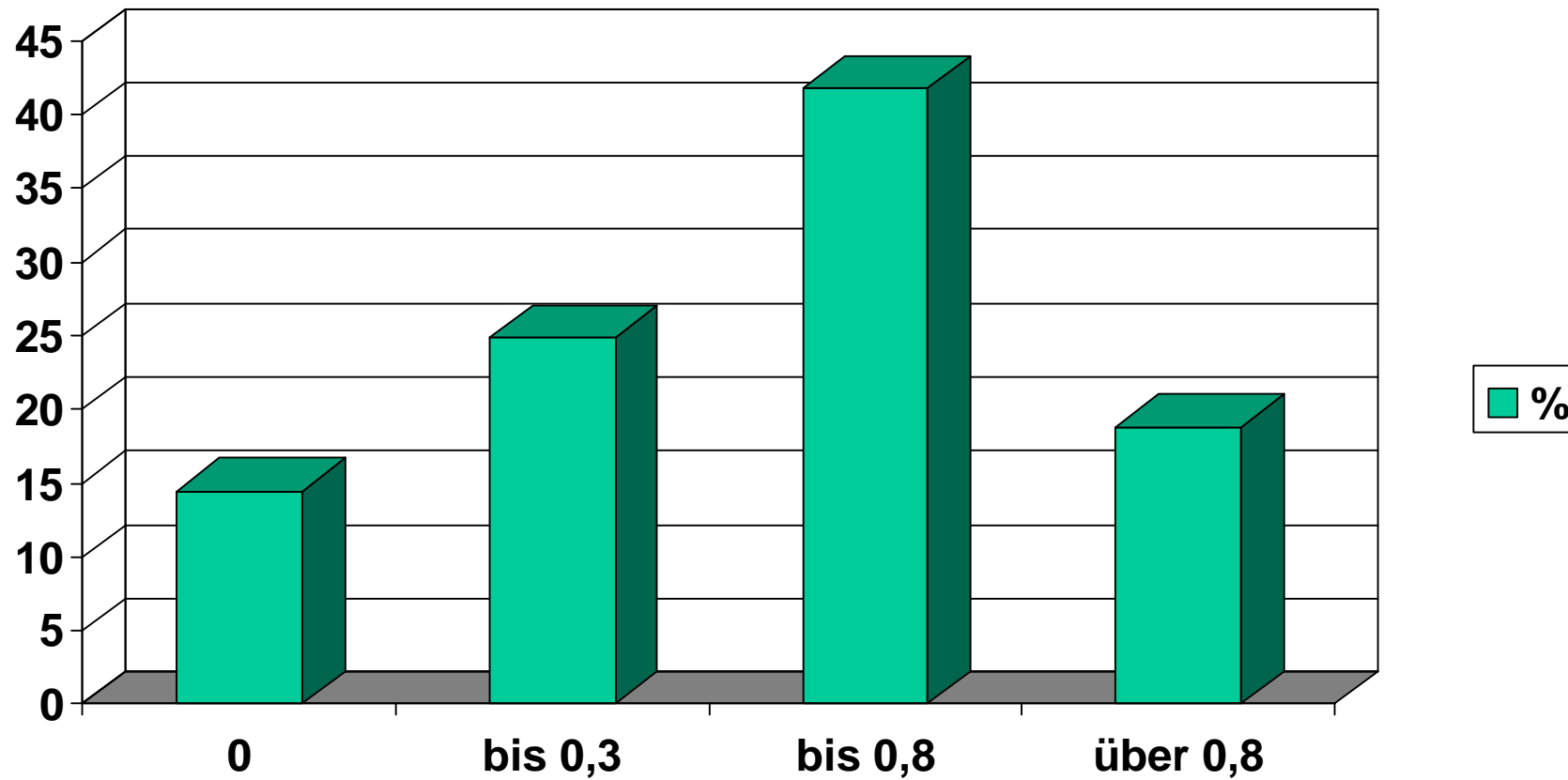
< 20 gAlk/d (F)    20-40 gAlk/d (F)    40-80 gAlk/d (F)  
< 40 gAlk/d (M)    40-60 gAlk/d (M)    60-120 gAlk/d (M)



# Die Botschaft der Blutalkoholkonzentration

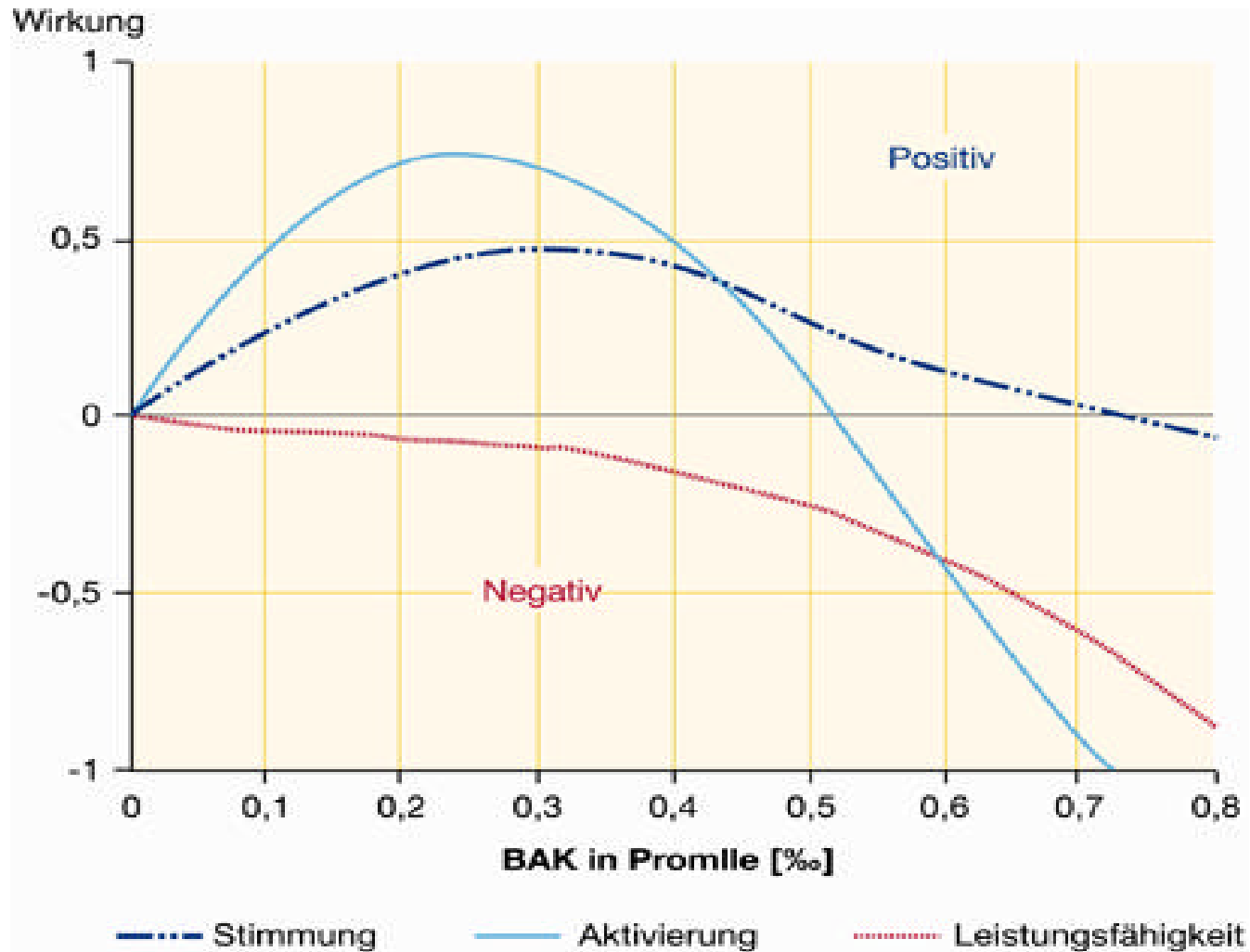


# BAK: Konsumverteilung bei Männern



- è 0,5 Promille: Der „Kulturtrinker“ erlebt eine Trinksperrre
- è 0,8 Promille: Ausnahmezustand, Gefühl der Trunkenheit/ Übelkeit beim Normalkonsumenten
- è 1,3 Promille: Ende des „bürgerlichen“ Trinkens
- è 1,5 Promille: Beleg für Gewöhnung
- è 1,5 Promille in der Öffentlichkeit ohne Ausfälle: „Alkoholismus“ lt. Experten in den USA

# Alkoholwirkung subjektiv und objektiv



**Um 1,6 Promille zu erreichen kann ein ca. 80 kg schwerer Mann in ungefähr 5 Stunden**

**8 Halbe Bier (0,5l)**



**oder knapp 8 Viertel Wein (0,25l)**



**oder 24 Schnäpse (2 cl) trinken**



- **0,5 l Helles / Pils / Dunkel:** 16 – 20 g, durchschnittlich 18 g
- **0,5 l Weizen / Märzen:** 21 – 24 g, durchschnittlich 21g
- **0,5 l Bockbier:** 24 – 34 g, je nach Alkoholgehalt
- **0,5 l leichtes Weizen:** 7 - 14 g, je nach Alkoholgehalt
- **0,5 l alkohol“freies“ Bier:** 2 g
- **0,25 l Wein:** 21 – 24 g (leichter: 17 – 20 g)
- **0,25 l schwerer Roter:** 26 – 30 g
- **0,1 l Sekt:** 8 - 11 g
- **0,1 l Sherry, Port etc.:** 12 - 18 g
- **2 cl Korn (32 Vol.%):** 5 g
- **2 cl Weinbrand (40 %):** 6,6 g
- **2 cl Whiskey (42 %):** 7 g
- **2 cl Magenbitter:** 8,2 g



# *Einmaliger* falscher Gebrauch



- **Ohne Maß und Ziel (> 5 Einheiten oder bis zum Kontrollverlust)**
- **Schnell, ungeduldig**
- **Aus unpassendem Gefäß (Flasche, großes Glas)**
- **Ohne „Unterlage“ (u.a. morgendliches Trinken)**
- **Gegen Durst**
- **Zur „Unzeit“: bei der Arbeit, beim Sport, im Straßenverkehr, bei sonstiger Pflicht**
- **Trotz Schwangerschaft**
- **Trotz Medikamenteneinnahme / Krankheit**
- **kombiniert mit anderen Drogen (auch Koffein!)**
- **Bei Ärger, Stress, Frust, Kummer, Langeweile**

# Hansestadt Hamburg zum Alkoholmissbrauch







# Entwicklung von problematischen *Trinkgewohnheiten*

# Entwicklungslinien

