



## Alkohol – weniger ist mehr!

Wer Alkohol trinkt, um Probleme, Stress oder Angst zu lindern, kommt in einen Teufelskreis. Es mag für sehr kurze Zeit eine Erleichterung wahrnehmbar sein, aber der erwünschte Effekt ist nicht von Dauer und schadet der Gesundheit auf vielen Ebenen.

Hier ein paar Tipps, um leichter die Kontrolle über den eigenen Alkoholkonsum zu behalten:

- 1. Beschränke den Konsum.** Plane wie viel und was du trinken wirst. Beachte mindestens 2 Tage keinen Alkohol zu trinken.
- 2. Überprüfe es.** Versuch dich an den Plan zu halten. Halte z.B. jedes alkoholische Getränk das du konsumierst mit einem Strich auf dem Kalender fest.
- 3. Alkoholfreie Zeiten.** Plane fixe Tage und Zeiten ein, an denen du keinen Alkohol trinkst.
- 4. Gesunde Ernährung, um das Immunsystem zu stärken.** Probiere weniger zuckerhaltige Getränke zu trinken.
- 5. Zeit an der frischen Luft verbringen.** Erwachsene sollten täglich mindestens 30 Minuten körperlich aktiv werden, Kinder 60 Minuten.
- 6. Außer Reichweite.** Versuche nicht ununterbrochen Zugang zu Alkohol zu haben und ihn zu sehen. Der Gang in den Keller kann beispielsweise aufwendiger sein als bis zum Kühlschrank.
- 7. Weglassen.** Auf welches alkoholische Getränk kannst Du beispielsweise am leichtesten verzichten? Versuche mit diesem Verzicht zu beginnen
- 8. Alternativen.** Was kannst du an Stelle tun? Musikhören, ein Buch lesen, telefonieren, kochen....
- 9. Beim Verlangen nach Alkohol kann die 3-A-Technik angewendet werden.** Ablenken: denke bewusst an etwas anderes Abhauen: vermeide Situationen, in denen du ein Verlangen nach Alkohol bekommst. Abwarten: halte durch und versuche dem Verlangen zu widerstehen.

Aus: <https://www.forum-p.it/de/alkohol-weniger-ist-jetzt-mehr--1-2985.html>

### Schon gewusst...

**Fast 50% trinken keinen Alkohol.** 48 % der 18 – 24-Jährigen der sogenannten Generation Z gaben bei einer online Umfrage des Meinungsforschungsinstitutes YouGov an, gar keinen Alkohol zu trinken.

Auch Nahrungsmittel enthalten etwas Alkohol. Ein paar Beispiele, Alkoholangabe in Volumenprozent: Brot bis zu 0,3, Apfelsaft bis zu 0,4, Sauerkraut etwa 0,5, Traubensaft bis zu 0,6, reife Bananen etwa 1.

Quelle: süddeutsche.de