

Alkohol ist riskant

Ein Heft in Leichter Sprache





Inhalt

| | |
|---------------------------------------|----------|
| Alkohol im Alltag | Seite 2 |
| Wie viel Alkohol ist im Getränk? | Seite 4 |
| Alkohol ist nicht wie andere Getränke | Seite 6 |
| Wie wirkt Alkohol? | Seite 8 |
| Tipps gegen Alkohol | Seite 12 |
| Alkohol und Medikamente | Seite 14 |
| Alkohol in der Schwangerschaft | Seite 15 |
| Wenn jemand anderes Alkohol trinkt | Seite 16 |
| Haben Sie ein Problem mit Alkohol? | Seite 17 |
| Welche Hilfe gibt es? | Seite 18 |
| Hier bekommen Sie Hilfe: | Seite 20 |
| Wer hat dieses Heft gemacht? | Seite 24 |

Alkohol im Alltag

Fast alle Erwachsenen trinken Alkohol.

Sie trinken Wein oder Bier.

Schnaps oder Sekt.

Zum Beispiel beim Essen.

Oder bei einem Fest.

Oder zum Feierabend.

Überall gibt es Alkohol.

Für viele Menschen ist das in Ordnung.

Viele Menschen fühlen sich gut mit Alkohol.

Sie sind dann lustiger.

Sie können leichter mit anderen sprechen.

Oder sie wollen ihre Probleme vergessen.

Dabei ist Alkohol sehr gefährlich.

Manche Menschen trinken zu viel Alkohol.

Das ist nicht gesund.

Betrunkene Menschen sind oft gewalttätig.

Viele Menschen sind abhängig.

Sie müssen Alkohol trinken.

Obwohl ihnen der Alkohol sehr schadet.



Jeder Mensch ist anders.
Darum kann niemand sagen,
wie viel Alkohol eine Person trinken kann.

Das hängt ab von:

- Alter und Gewicht
- der eigenen Gesundheit
- von der Vererbung

Auch kleine Mengen Alkohol sind gefährlich.
Besonders für Kinder und Jugendliche.

Wie viel Alkohol ist im Getränk?

Das Bild zeigt Getränke mit Alkohol.

Unter den Gläsern steht:

So viel Alkohol ist in den Getränken enthalten.

Zum Beispiel:

In einem Glas Bier sind ungefähr 13 Gramm Alkohol.

Alkohol schadet der Gesundheit.

Alkohol ist immer gefährlich.

Am besten ist:

- Eine Frau trinkt nicht mehr als 1 Glas am Tag.
- Ein Mann trinkt nicht mehr als 2 Gläser am Tag.
- Frauen und Männer sollen nicht jeden Tag Alkohol trinken.
- Kranke Menschen trinken keinen Alkohol.

Wer jeden Tag 1 Glas Wein trinkt,
hat schon viel zu viel Alkohol getrunken.



Bier

0,3 l

13 g



Wein

0,2 l

16 g



Sekt

0,1 l

9 g



Sherry

0,1 l

16 g



Likör

0,02 l

5 g



Whisky

0,02 l

7 g

Bitte beachten Sie.

Das sind nur Beispiele.

Manchmal ist etwas mehr Alkohol im Getränk.

Manchmal etwas weniger.



Alkohol ist nicht wie andere Getränke

Alkohol ist ein Gift.

Manche denken:

Ein Glas Rotwein oder Schnaps ist gesund.

Das ist falsch.

Alkohol ist kein Medikament.

Wer krank ist, darf keinen Alkohol trinken.

Viele Menschen trinken regelmäßig Alkohol.
Sie gewöhnen sich daran.
Und sie trinken immer mehr.
Das ist gefährlich.

Viele Menschen können nicht ohne Alkohol sein.
Und sie merken das nicht.
Oft dauert das ein paar Jahre.
Dann sind sie abhängig.
Ohne Alkohol sind sie sehr unruhig.
Die Hände zittern.
Sie wissen nicht mehr,
wie viel Alkohol sie schon getrunken haben.

Wie wirkt Alkohol?

Alkohol verändert den Körper

Alkohol macht abhängig.

Abhängige Menschen trinken immer wieder Alkohol.

Obwohl sie das nicht wollen.

Sie sind sehr unruhig, wenn sie nichts trinken.

Das Herz schlägt sehr schnell und sie schwitzen.

Manche werden sogar bewusstlos.

Alkohol ist Gift für den Körper.

Das Blut verteilt das Gift im ganzen Körper.

Wer sehr viel Alkohol im Blut hat, kann daran sterben.

Das Gift kann auch die Krankheit Krebs auslösen.

Durch Alkohol entstehen viele andere Krankheiten.



Alkohol schädigt besonders die Leber,
den Magen und den Darm.
Und auch das Gehirn.

Betrunkene Menschen sind oft leichtsinnig.
Sie können Gefahren nicht mehr erkennen.
Zum Beispiel im Straßenverkehr.
Sie spüren meistens weniger Schmerzen.
Betrunkene verletzen sich häufig.
Frauen können durch Alkohol unfruchtbar werden.



Alkohol verändert die eigenen Gefühle

Viele denken: Ohne Alkohol geht es nicht.

Mit Alkohol kann man Probleme besser vergessen.

Oder den Stress bei der Arbeit.

Alkohol löst aber keine Probleme.

Alkohol macht Probleme.

Abhängige Menschen schämen sich oft.

Denn sie können nicht mehr ohne Alkohol leben.

Sie wollen nicht zeigen, dass sie hilflos sind.

Sie ziehen sich zurück.

Sie werden einsam.

Viele kümmern sich nicht mehr um sich selbst.

Sie verlieren die Lust am Leben.

Alkohol verändert das Zusammenleben

Alkohol ist nicht nur für den Menschen selbst gefährlich.

Sondern auch für die Familie.

Zum Beispiel:

Die Kinder sind dabei,
wenn Vater oder Mutter trinken.

Für Freunde und Freundinnen ist Alkohol gefährlich.

Sie denken vielleicht:

Ich muss auch Alkohol trinken.

Alkohol-abhängige Menschen können
den Arbeitsplatz verlieren.

Dann haben sie kein Geld mehr.

Oder die Partner oder Partnerinnen trennen sich.

Betrunkene Menschen sind für andere gefährlich.

Sie sind oft gewalttätig.

Tipps gegen Alkohol

Trinken Sie nicht jeden Tag Alkohol.

Trinken Sie andere Getränke.

Zum Beispiel Saft oder Tee.

Probieren Sie es aus:

Trinken Sie einige Wochen keinen Alkohol.

- Fehlt Ihnen der Alkohol?
- Fühlen Sie sich auch ohne Alkohol gut?

Sie erkennen daran:

Wie stark sind Sie schon an Alkohol gewöhnt?

Ohne Alkohol sind Sie gesünder.

Sie können besser schlafen.

Sie können alles besser erledigen.

Sie sind aufmerksam.

Sie können besser denken.

Sie müssen keinen Alkohol trinken.

Sie können Alkohol ablehnen.

Sagen Sie zum Beispiel:

- Ich trinke lieber Saft oder Wasser.
- Ich vertrage nicht so viel Alkohol.
- Ich muss morgen früh aufstehen.
- Mein Arzt oder meine Ärztin hat mir verboten, zu trinken.
- Ich habe auch so meinen Spaß.

Trinken Sie niemals Alkohol:

- bei der Arbeit
- wenn Sie mit Maschinen arbeiten
- im Straßenverkehr
- in der Schwangerschaft
- wenn Sie ein Baby stillen
- wenn Sie mit Kindern spielen
- beim Sport
- wenn Sie früher von Alkohol abhängig waren
- wenn Sie Medikamente nehmen



Alkohol und Medikamente

Trinken Sie niemals Alkohol,
wenn Sie Medikamente nehmen.

Viele Medikamente wirken sonst nicht so,
wie sie sollen.

Alkohol kann dann länger im Körper bleiben.

Alkohol kann stärker wirken als sonst.

Ein Beispiel:

Alkohol und Schlafmittel können dazu führen,
dass man nicht mehr atmen kann.



Alkohol in der Schwangerschaft

Alkohol ist für das ungeborene Kind
sehr gefährlich.

Auch ganz kleine Mengen.

Über das Blut kommt der Alkohol sofort
zu dem Kind.

Er schädigt das Gehirn.

Viele Babys haben Alkoholschäden.

Viele Tausend Babys jedes Jahr.

Am besten ist:

Frauen trinken keinen Alkohol,
wenn sie schwanger werden wollen.

Und sie trinken niemals Alkohol,
wenn sie schwanger sind.

Wenn jemand anderes Alkohol trinkt

Alle leiden darunter, wenn eine Person Alkohol-abhängig ist:

- Partner oder Partnerinnen und Kinder
- Freunde und Freundinnen
- Arbeitskollegen und Arbeitskolleginnen

Kinder wollen ihren Eltern helfen.

Sie kümmern sich um Geschwister.

Sie übernehmen große Verantwortung.

Die Kinder sind oft überfordert.

Sie sind unsicher und ängstlich.

Die Partner oder Partnerinnen von Abhängigen leiden auch.

Sie wollen ein normales Leben führen.

Oft kümmern sie sich um alles.

Dabei werden sie oft selbst krank.

Denn für Abhängige ist der Alkohol wichtiger als der Partner oder die Partnerin.



Haben Sie ein Problem mit Alkohol?

Wie ist es, wenn Sie keinen Alkohol trinken?

- Sind Sie unruhig?
- Können Sie nicht schlafen?
- Schwitzen Sie?
- Zittern die Hände?
- Ist Ihnen übel?

Haben Sie diese Beschwerden?

Dann gehen Sie zu einem Arzt oder einer Ärztin.

Oder zu einer Beratungs-Stelle.

Dort bekommen Sie Hilfe.

Welche Hilfe gibt es?

Menschen mit Alkohol-Problemen bekommen Hilfe.
Es gibt Sucht-Beratungs-Stellen.
Überall in Deutschland.

Die Berater und Beraterinnen helfen weiter.
Sie helfen bei Alkohol-Problemen.
Sie suchen Therapie-Plätze.
Sie kennen Selbsthilfe-Gruppen.

In Selbsthilfe-Gruppen treffen sich Menschen.
Sie wollen ohne Alkohol leben.
Sie sprechen über ihre Probleme.
Sie unterstützen sich.
Sie lernen, ohne Alkohol zu leben.



Alkohol-Abhängigkeit ist eine Krankheit.
Ärztinnen und Ärzte können diese Krankheit behandeln.
Es gibt Krankenhäuser.
Dort können Abhängige einen Entzug machen.
Das bedeutet:
Sie entgiften ihren Körper.

Die Krankenkasse und die Renten-Versicherung
bezahlen die Kosten.
Sie bezahlen den Entzug und die Behandlungen.

Private Krankenversicherungen bezahlen leider nur
einen Teil der Kosten.
Zum Beispiel die medizinische Behandlung.

Hier bekommen Sie Hilfe:

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V.

Telefon: 0 23 81 90 15 0

Fax: 0 23 81 90 15 30

E-Mail: info@dhs.de

Internet: www.dhs.de

Bundesweite Sucht und Drogen Hotline

Telefon: 0 18 06 31 30 31

Sie können Tag und Nacht dort anrufen.

Internet: www.sucht-und-drogen-hotline.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Telefon: 02 21 89 20 31

Internet: www.bzga.de

Bitte beachten Sie:

Der Anruf kostet Geld.

Je nachdem, wer Ihr Telefon-Anbieter ist.



Telefon-Seelsorge

Telefon: 08 00 111 0 111

Oder: 08 00 111 0 222

Sie können Tag und Nacht dort anrufen.

Der Anruf kostet nichts.

Internet: www.telefonseelsorge.de

Selbsthilfe-Gruppen:

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche Bundesverband e. V.

Telefon: 02 31 586 41 32

E-Mail: info@bke-suchtselbsthilfe.de

Internet: www.bke-suchtselbsthilfe.de

Blaues Kreuz in Deutschland e. V.

Telefon: 02 02 620 03 0

E-Mail: bkd@blaues-kreuz.de

Internet: www.blaues-kreuz.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Bundesverband e. V.

Telefon: 05 61 78 04 13

E-Mail: mail@freundeskreise-sucht.de

Internet: www.freundeskreise-sucht.de

Guttempler in Deutschland e. V.

Telefon: 040 28 40 76 99 0

E-Mail: info@guttempler.de

Internet: www.guttempler.de



Kreuzbund e. V.

Bundesgeschäftsstelle

Telefon: 0 23 81 672 72 0

E-Mail: info@kreuzbund.de

Internet: www.kreuzbund.de

Selbsthilfe im Deutschen Roten Kreuz

Telefon: 0 60 62 607 60

E-Mail: selbsthilfe@drk-odenwaldkreis.de

Internet: <https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/selbsthilfegruppen/>

Bitte beachten Sie:

Der Anruf kostet Geld.

Je nachdem, wer Ihr Telefon-Anbieter ist.

Wer hat dieses Heft gemacht?

Herausgeber

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)

Postfach 1369, 59003 Hamm

Tel.: 0 23 81 90 15 0

Fax: 0 23 81 90 15 30

E-Mail: info@dhs.de

Internet: www.dhs.de

Redaktion

Dr. Raphael Gaßmann, Christa Merfert-Diete

Text in Leichter Sprache

Christiane Völz, AWO Büro Leichte Sprache, Berlin

Prüfer: G. Gerwins und G. Zehe

Konzeptionelle Beratung

Marion Döbert, Volkshochschule Bielefeld

Walter Großmann, Landesgehörlosenpfarramt, Stuttgart

Julia Kuhlmann, Bundesverband Alphabetisierung
und Grundbildung e.V., Münster

Kristina Schmid, Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung, Köln

Gestaltung: STADTLANDFLUSS, Frankfurt

Druck: Warlich Druck Meckenheim GmbH,
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim

Dieses Medium wurde klimaneutral gedruckt

Auflage: 5. Auflage, April 2023 5.20.04.23

Dieses Heft kostet nichts.

Es kann kostenfrei bestellt werden:

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Postfach 1369

59003 Hamm

info@dhs.de

oder

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

50819 Köln

bestellung@bzga.de

Niemand darf das Heft verkaufen.

Das Heft darf kein Geld kosten.

Bestellnummer: 33224700

Wenn Sie den Text abdrucken möchten,
müssen Sie uns vorher fragen.

Sie brauchen die Erlaubnis von der
Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Alle Rechte vorbehalten.



Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e.V.

Westenwall 4, 59065 Hamm

Tel.: 0 23 81 90 15 0

E-Mail: info@dhs.de

Internet: www.dhs.de



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Gefördert von der Bundeszentrale

für gesundheitliche Aufklärung

im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit