



So viel war es doch nicht! Einmal geht noch! Morgen für mich auf! Die anderen trinken ja auch. Nicht trinken ist später. Klar, kann ich mich an gestern Abend erinnern. Zum Entspannen gibt's nichts Besseres.

ICH DOCH NICHT!

Problem: Alkohol.
Bitte (ab)wenden... →

Sich sehen

Den Kreislauf anregen, Spaß haben, sich eine Belohnung genehmigen? Ein Glas in geselliger Runde, um den Tag abzuschließen, zur Entspannung oder auf den Chef...

Für den Konsum von alkoholischen Getränken gibt es viele gute Gründe. Und viele Entschuldigungen. „Schwer zu sagen, ob ich abhängig bin“, sagen Betroffene. „Leicht zu beurteilen, ob Sie abhängig sind“, meinen Experten.

Bei Alkoholsucht bleibt vieles auf der Durststrecke: erst die Selbstachtung, dann der gesunde Körper, die Karriere oder der Führerschein. Alles immer schön der Reihe nach. Die Beziehung zur Familie, zu Angehörigen, Freunden oder Arbeitskollegen verändert sich schleichend – und mündet am Ende in eine Katastrophe. Ein selbstbestimmtes Leben? Was ist das?

Alkoholsucht in Zahlen für Deutschland

- 1,6 Millionen Menschen sind alkoholabhängig
- Männer sind mindestens doppelt so häufig wie Frauen betroffen
- Jährlich werden 2.200 alkoholgeschädigte Kinder geboren
- Jährlich sterben 1.100 Menschen bei Alkoholunfällen im Straßenverkehr



Sich verändern

Und?
Gibt die Flasche noch Halt?



**Sind Sie es – oder nicht? Ja oder Nein?
Wollen Sie weiter spekulieren?
Oder endlich wissen, was Sache ist?**

Beantworten Sie bitte folgende Fragen:

- Haben Sie häufig einen starken Drang nach Alkohol?
- Haben Sie Probleme, Beginn und Ende des Trinkens zu kontrollieren?
- Haben Sie körperliche Entzugssymptome wie Übelkeit oder Zittern?
- Müssen Sie immer mehr trinken, um die gleiche Wirkung zu erzielen?
- Ändern Sie Ihren Tagesablauf, um trinken zu können?
- Trinken Sie trotz der schädlichen Folgen?
- Kommen Sie keine zwei Wochen ohne Alkohol aus?

**Treffen drei oder mehr Punkte auf Sie zu?
Dann sorgen Sie jetzt für einen Ausweg!
Sie sind ein abhängiger Trinker.**

Auf die Menge kommts an!

- Für Frauen: höchstens 12 g Alkohol pro Tag (0,3 l Bier oder 0,12 l Wein)
- Für Männer: höchstens 24 g Alkohol pro Tag (0,6 l Bier oder 0,25 l Wein)
- 2 Tage pro Woche sollten Sie keinen Alkohol trinken
- Sie sollten regelmäßig 2 Wochen lang auf Alkohol verzichten

3 SCHRITTE IN DIE SUCHT



Erleichterungstrinken:
Das Trinkverhalten dient dem Abbau von inneren Spannungen und äußerem Stress. Der Alkoholkonsum verhindert einen adäquaten Umgang mit beidem.

Schädlicher Gebrauch:
Das Trinkverhalten führt zu ersten gesundheitlichen Schäden sowie zunehmenden sozialen und familiären Problemen.

Abhängigkeit:
Es kommt zum Auftreten von körperlichen Entzugsscheinungen und zum Verlust der Kontrolle über das Trinkverhalten.

Veränderungen im sozialen Umfeld



- Entfernung von Familie, Freunden und Gesellschaft
- Heimlichkeiten führen zu Misstrauen
- Extreme Belastung des Partners, der mehr Verantwortung tragen muss und sich Sorgen macht
- Trennung, Scheidung, Kontakt bricht ab
- Verlust des Arbeitsplatzes

Veränderungen der Gesundheit

- Akute Folgen**
- Euphorie, Rededrang, Aktivität
 - Reduzierte Sinneswahrnehmung
 - Erhöhter Blutdruck, vermehrtes Schwitzen
 - Erhöhte Magensaftproduktion, Brechreiz
 - Vermehrter Harndrang, Unterzuckerung
- Langfristige Folgen**
- Degeneration des Hirns, Erinnerungslücken, Demenz, Depression bis hin zu Suizid
 - Gestörte Immunabwehr
 - Atemwegsinfektionen, Schlafapnoe
 - Bluthochdruck, Störung der Blutgerinnung, Herzrhythmusstörungen, plötzlicher Herztod
 - Übergewicht, Muskelabbau, Fettleber, Leberentzündung, Entzündung der Bauchspeicheldrüse
 - Verminderte Libido, verminderte Fruchtbarkeit, Verkleinerung der Brüste/Hoden, Brustkrebs, Impotenz

Ohne Alkohol Vorbild sein.

3 SCHRITTE AUS DER SUCHT

1. Den Tatsachen ins Auge blicken

- Sich sehen
- Sich fragen
- Sich stellen

2. Beratung und Hilfe nutzen

- Informationen einholen
- Hilfe suchen
- Beratung in Anspruch nehmen
- www.ichdochnicht.info

3. Ein selbstbestimmtes Leben führen

- Gewohnheiten ändern
- Verhalten ändern
- Therapieangebote nutzen
- Familie und Freunde fokussieren



www.ichdochnicht.info

Informationen, Tests, anonyme Foren

Nähere Informationen:

Rehaklinik Birkenbuck
Fachklinik für Abhängigkeitserkrankungen

79429 Malsburg-Marzell

Telefon: 07626 902-100

Telefax: 07626 902-379

info@rehaklinik-birkenbuck.de

www.rehaklinik-birkenbuck.de

www.rehazentren-bw.de