



## BZgA empfiehlt: Weihnachten beim Alkohol im Limit bleiben!

Von *voelker-albert*

Erstellt am 10 Dez 2019 - 11:56

Glühwein oder Punsch auf Weihnachtsmärkten, ein Glas Wein auf Weihnachtsfeiern und beim festlichen Essen, Sekt zum Jahreswechsel – die Gelegenheiten, Alkohol zu konsumieren, nehmen zum Jahresende zu. In diesem Zusammenhang weist die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) darauf hin, dass auch kleinere Mengen Alkohol bereits gesundheitsschädlich und mit Risiken verbunden sind.

Dr. med. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA, erläutert: „Alkohol ist ein Zellgift, das alle Organe schädigen kann, in jedem Lebensalter. Mehr als 200 verschiedene Krankheiten, darunter Magen-Darm-, Leber-, Herzkreislauf- und mehrere Krebserkrankungen, sind mit dem Konsum von Alkohol assoziiert. Jeder Schluck Alkohol stellt den Organismus vor besondere Herausforderungen, hat eine Reihe von Stoffwechselreaktionen zur Folge und muss am Schluss wieder abgebaut werden. Dabei ist die Leber besonders gefordert und gefährdet. Vor dem Hintergrund der vielfältigen gesundheitlichen Risiken, die mit dem Konsum von Alkohol verbunden sind, empfiehlt die BZgA einen verantwortungsvollen Umgang.“

Dazu zählt auch die Einhaltung der Empfehlungen für einen risikoarmen Konsum:

Am gesündesten ist der Verzicht auf Alkohol. Wenn Alkohol konsumiert wird, dann sollten Frauen nicht mehr als ein kleines Glas eines alkoholischen Getränks pro Tag, etwa 0,3 Liter Bier oder 125 Milliliter Wein trinken. Männer sollte maximal zwei kleine Gläser pro Tag, also 0,6 Liter Bier oder 250 Milliliter Wein trinken. Um das Risiko einer schleichenden Abhängigkeitsentwicklung zu reduzieren, ist es wichtig, mindestens zwei Tage pro Woche komplett alkoholfrei zu sein.

Tipps der BZgA, um in der Vorweihnachtszeit und an den Festtagen beim Alkohol im Limit zu bleiben:

Wenn Sie Alkohol trinken, dann möglichst wenig.

Trinken Sie nicht täglich Alkohol.

Trinken Sie langsam und genießen Sie Getränke bewusst.

Wählen Sie zum Alkohol immer ergänzend ein alkoholfreies Getränk.

Es gibt viele leckere alkoholfreie Alternativen.

Mehr Tipps und neue Rezepte für alkoholfreie Drinks gibt die BZgA unter:

[www.kenn-dein-limit.de/handeln/](http://www.kenn-dein-limit.de/handeln/) [1]

Telefonische Beratung der BZgA zur Suchtvorbeugung

Tel: 0221/892031

Montag bis Donnerstag 10:00 - 22:00 Uhr, Freitag bis Sonntag und an den Weihnachtsfeiertagen 10:00 - 18:00 Uhr (Kosten für Gespräche in das Kölner Ortsnetz)



Weiterführende Informationen:

[www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de) [2] (für Erwachsene)

[www.kenn-dein-limit.info](http://www.kenn-dein-limit.info) [3] (für Jugendliche zwischen 16 und 20 Jahren)

[www.null-alkohol-voll-power.de](http://www.null-alkohol-voll-power.de) [4] (für Jugendliche von 12 bis 15 Jahren)

Bestellung der kostenlosen BZgA-Materialien unter:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln

Online-Bestellsystem: [www.bzga.de/infomaterialien](http://www.bzga.de/infomaterialien) [5]

E-Mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de) [6]

Fax: 0221/8992257

---

Kontakt:

Pressestelle der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Maarweg 149-161

50825 Köln

[pressestelle@bzga.de](mailto:pressestelle@bzga.de) [7]

[www.bzga.de](http://www.bzga.de) [8]

[www.twitter.com/bzga\\_de](https://www.twitter.com/bzga_de) [9]

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 21:59):** <http://medkom24.eu/node/24433>



**Links:**

- [1] <http://www.kenn-dein-limit.de/handeln/>
- [2] <http://www.kenn-dein-limit.de>
- [3] <http://www.kenn-dein-limit.info>
- [4] <http://www.null-alkohol-voll-power.de>
- [5] <http://www.bzga.de/infomaterialien>
- [6] <mailto:order@bzga.de>
- [7] <mailto:pressestelle@bzga.de>
- [8] <http://www.bzga.de>
- [9] [http://www.twitter.com/bzga\\_de](http://www.twitter.com/bzga_de)