



## Deutscher Lebertag 2018: BZgA informiert über Risiken zu hohen Alkoholkonsums

Von *voelker-albert*

Erstellt am 15 Nov 2018 - 11:32

„Ist Ihre Leber gesund?“

BZgA informiert zum Deutschen Lebertag 2018 über die Risiken eines zu hohen Alkoholkonsums

Köln, 15. November 2018. Unter dem Motto „Ist Ihre Leber gesund?“ findet am 20. November bundesweit der Deutsche Lebertag 2018 statt. Anlässlich des Deutschen Lebertags macht die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) darauf aufmerksam, dass ein regelmäßiger hoher Alkoholkonsum für die Lebergesundheit ein großes Risiko darstellt.

Dr. med. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA, betont: „Alkohol wird vor allem über die Leber abgebaut. Dauerhaft überhöhter Alkoholkonsum kann zu Veränderungen der Leberfunktion führen. Mögliche Folgen sind eine Verfettung der Leber bis hin zur Leberzirrhose. In Deutschland ist ein hoher Alkoholkonsum eine der häufigsten Ursachen für die Entwicklung einer Lebererkrankung, die durch einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol hätte verhindert werden können.“

Um Leberschäden vorzubeugen, sollten gesunde erwachsene Frauen nicht mehr als 12 Gramm reinen Alkohol täglich zu sich nehmen. Das entspricht etwa einem Standardglas Alkohol am Tag. Männer sollten nicht mehr als 24 Gramm Alkohol pro Tag konsumieren. Unter einem Standardglas versteht man beispielsweise ein kleines Glas Bier (0,25 Liter) oder ein Achtel Glas Wein (0,125 Liter). Männer wie Frauen sollten an mindestens zwei Tagen pro Woche ganz auf Alkohol verzichten, auch damit es nicht zu einer Gewöhnung und einer Abhängigkeit kommt.

Beim Alkohol im Limit bleiben – die BZgA hilft dabei

Auf der Webseite der Präventionskampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ stellt die BZgA Informationen zum Erhalt der Lebergesundheit bereit, zum Beispiel Tipps, wie man den Konsum von Alkohol im Alltag reduzieren kann. Darüber hinaus bietet [www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de) [1] Unterstützung bei der Risikoeinschätzung des eigenen Alkoholkonsums:

<https://www.kenn-dein-limit.de/handeln/weniger-trinken-so-gehts> [2]

<https://www.kenn-dein-limit.de/selbst-tests> [3]

Weitere Informationen der BZgA-Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ im Internet

<https://www.facebook.com/kenndeinlimit erwachsene> [4]

[https://twitter.com/Alkohol\\_Limit](https://twitter.com/Alkohol_Limit) [5]

Eine telefonische Beratung zur Suchtvorbeugung bietet die BZgA anonym und persönlich unter der Rufnummer 0221 - 89 20 31. Montag bis Donnerstag von 10:00 bis 22:00 Uhr, Freitag bis Sonntag von 10:00 bis 18:00 Uhr (zu den Kosten für Gespräche in das Kölner Ortsnetz).



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 22:36):** <http://medkom24.eu/node/23586>

### Links:

- [1] <http://www.kenn-dein-limit.de>
- [2] <https://www.kenn-dein-limit.de/handeln/weniger-trinken-so-gehts>
- [3] <https://www.kenn-dein-limit.de/selbst-tests>
- [4] <https://www.facebook.com/kenndeinlimiterwachsene>
- [5] [https://twitter.com/Alkohol\\_Limit](https://twitter.com/Alkohol_Limit)