



## An den Festtagen beim Alkohol im Limit bleiben und die AHAFormel beachten

Von *voelker-albert*

Erstellt am 11 Dez 2020 - 10:19

Für Körper und Psyche: Alkoholfreie Festtage  
Die BZgA rät, beim Alkohol im Limit zu bleiben

Bedingt durch das hohe Infektionsrisiko bei Kontakten mit anderen werden die Weihnachts- und Silvestertage in diesem Jahr im kleinen Kreis verbracht. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) weist darauf hin, auch bei Feiern mit den engsten Familienmitgliedern oder Freunden unbedingt darauf zu achten, sich selbst oder andere nicht mit dem Virus anzustecken. Dabei kann es hilfreich sein, auf mäßigen Alkoholkonsum zu achten - auch der körperlichen und seelischen Gesundheit zuliebe.

Prof. Dr. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA: „In diesem Jahr der Coronavirus-Pandemie ist es besonders ratsam, an den bevorstehenden Feiertagen beim Konsum von Alkohol zurückhaltend zu sein. Die bestehende Beschränkung der Kontakte kann insbesondere bei alleinlebenden Menschen das Gefühl der Einsamkeit noch verstärken. Auch in Familien können Spannungen entstehen, wenn an den Festtagen alle rund um die Uhr beisammen sind. Hinzu kommt die Angst vor einer Ansteckung mit dem Virus. Der Konsum von Alkohol ist dabei nachweislich kein Problemlöser, sondern erhöht Niedergeschlagenheit und Ängste sowie das Risiko für familiäre Konflikte. Auch wer sich alleine fühlt und aus Langeweile trinkt, verstärkt bestehende Verstimmungen. Zudem werden unter Alkoholeinfluss die empfohlenen Abstands- und Hygieneregeln oft nicht gewissenhaft eingehalten.“

Alkohol ist ein Zellgift, das alle Organe schädigen kann. Hoher Alkoholkonsum kann darüber hinaus das Immunsystem schwächen und dadurch das Risiko von Infekten erhöhen. Deshalb ist auch für die Festtage eine Orientierung an den Regeln für einen risikoarmen Alkoholkonsum bei gesunden Erwachsenen empfohlen:

- Bei Frauen maximal ein kleines Glas eines alkoholischen Getränks pro Tag, also nicht mehr als 0,3 Liter Bier oder 125 Milliliter Wein.
- Bei Männern maximal zwei kleine Gläser pro Tag, also nicht mehr als 0,6 Liter Bier oder 250 Milliliter Wein.
- Um das Risiko einer schleichenden Abhängigkeitsentwicklung zu reduzieren, sollten mindestens zwei Tage pro Woche komplett alkoholfrei sein.

Die BZgA-Präventionskampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ bietet Unterstützung und Tipps:

- Für Abwechslung sorgen Rezepte für heiße und kalte alkoholfreie Getränke für die festlichen Anlässe: [www.kenn-dein-limit.de/aktuelles/artikel/alkoholfreie-getraenke-fuer-die...](http://www.kenn-dein-limit.de/aktuelles/artikel/alkoholfreie-getraenke-fuer-die...) [1]
- Der Alkohol-Selbsttest der BZgA hilft, den eigenen Umgang mit Alkohol kritisch zu prüfen und macht gegebenenfalls auf Risiken und Probleme aufmerksam: [www.kenn-dein-limit.de/selbst-tests/alkohol-selbst-test](http://www.kenn-dein-limit.de/selbst-tests/alkohol-selbst-test) [2]
- Wer Beratung zum Thema Alkoholkonsum sucht, erhält für sich selbst und andere telefonisch Unterstützung oder per E-Mail. Die Datenbank der BZgA bietet eine Übersicht zu Suchtberatungsstellen vor Ort: [www.kenn-dein-limit.de/handeln/beratungsangebote](http://www.kenn-dein-limit.de/handeln/beratungsangebote) [3]

Mehr Informationen der BZgA für Erwachsene zum Thema Alkohol:

- [www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de) [4]
- [www.facebook.com/kenndeinlimiterwachsene](https://www.facebook.com/kenndeinlimiterwachsene) [5]
- [www.twitter.com/Alkohol\\_Limit](https://www.twitter.com/Alkohol_Limit) [6]



BZgA-Infotelefon zur Suchtvorbeugung:

Das BZgA-Infotelefon zur Suchtvorbeugung ist unter der Telefonnummer 0221 89 20 31 (Kosten für Gespräche in das Kölner Ortsnetz) erreichbar, von Montag bis Donnerstag 10:00 bis 22:00 Uhr und Freitag bis Sonntag sowie an den Weihnachtsfeiertagen 10:00 bis 18:00 Uhr.

Weitere Alkoholpräventionskampagnen der BZgA im Überblick:

- [www.null-alkohol-voll-power.de](http://www.null-alkohol-voll-power.de) [7] für Jugendliche unter 16 Jahren
- [www.kenn-dein-limit.info](http://www.kenn-dein-limit.info) [8] für Jugendliche ab 16 Jahren
- [www.alkoholfrei-sport-geniessen.de](http://www.alkoholfrei-sport-geniessen.de) [9] für Sportvereine

---

Kontakt:

Pressestelle der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Maarweg 149-161

50825 Köln

[pressestelle@bzga.de](mailto:pressestelle@bzga.de) [10]

[www.bzga.de](http://www.bzga.de) [11]

[www.twitter.com/bzga\\_de](https://www.twitter.com/bzga_de) [12]

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

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 21:34):** <http://medkom24.eu/node/25048>

### Links:

[1] <http://www.kenn-dein-limit.de/aktuelles/artikel/alkoholfreie-getraenke-fuer-die-weihnachtstage0>

[2] <http://www.kenn-dein-limit.de/selbst-tests/alkohol-selbst-test>

[3] <http://www.kenn-dein-limit.de/handeln/beratungsangebote>

[4] <http://www.kenn-dein-limit.de>

[5] <http://www.facebook.com/kenndeinlimiterwachsene>

[6] [http://www.twitter.com/Alkohol\\_Limit](http://www.twitter.com/Alkohol_Limit)

[7] <http://www.null-alkohol-voll-power.de>



[8] <http://www.kenn-dein-limit.info>

[9] <http://www.alkoholfrei-sport-geniessen.de>

[10] <mailto:pressestelle@bzga.de>

[11] <http://www.bzga.de>

[12] [http://www.twitter.com/bzga\\_de](http://www.twitter.com/bzga_de)