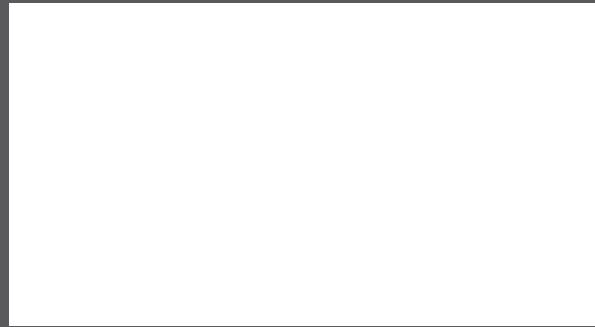


Denken Sie daran!

- ❖ Lernen Sie zu akzeptieren, dass Sie ein Alkoholproblem haben (oder bekommen könnten). Dies ist der erste Schritt, sich helfen zu lassen.
- ❖ Sie müssen Ihr Alkoholproblem nicht alleine lösen.
- ❖ Auch wenn Sie es schon ohne Erfolg versucht haben: Geben Sie sich eine neue Chance!
- ❖ Wenden Sie sich an Ihre Beratungsstelle oder eine Selbsthilfegruppe. Dort erhalten Sie Rat und Hilfe – diskret und kompetent.

**Ihr Leben und  
Ihre Gesundheit  
stehen auf dem  
Spiel!**

Hilfe finden Sie hier:



Trinken Sie zuviel –  
oder kennen Sie jemanden,  
der zuviel trinkt?

**»Ob ich ein  
Alkoholproblem  
habe? Weiß nicht,  
mal sehen ...«**

Herausgeber



Deutsche Hauptstelle  
gegen die Suchtgefahren e.V.  
Postfach 13 69  
59003 Hamm  
Fax 0 23 81/90 15-30  
eMail: [info@dhs.de](mailto:info@dhs.de)  
Internet: [www.dhs.de](http://www.dhs.de)

Informationstelefon der  
Bundeszentrale für gesundheitliche  
Aufklärung (BZgA), Köln:  
Tel. 02 21/89 20 31  
Mo. - Do. 10.00 - 22.00 Uhr  
Fr. - So. 10.00 - 18.00 Uhr

**BARMER**  
Deutschlands größte Krankenkasse



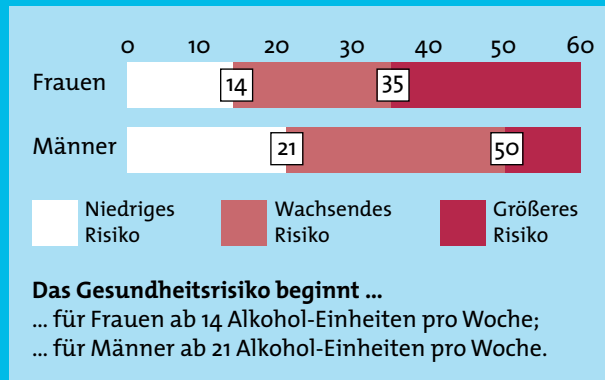
**Alkohol!**  
! Verantwortung  
setzt die Grenze



## Alkoholeinheiten



## Wochenkonsum



## Was konsumieren Sie pro Woche?

	€	Wann und wo?	Einheiten	Summe
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So				

## Alkohol: eine Droge, die Sie verändert.

- Alkohol ist eine Droge und verändert Ihre Gefühlswelt. Sie wird oft dafür missbraucht, Gefühle zu kaschieren oder zu unterdrücken und Hemmschwellen abzubauen.
- Je mehr Sie trinken, desto größer ist das Risiko. Weniger ist in jedem Fall besser.
- Zuviel Alkohol kann Ihrer Gesundheit schaden und Probleme auslösen – bei der Arbeit, in der Familie und mit Freunden.
- Schützen Sie sich. Beobachten Sie, wie viele Alkohol-Einheiten Sie pro Woche trinken.
- Über die Woche verteilt gilt: Gesunde Frauen können bis zu 14 Alkohol-Einheiten trinken, ohne ihrer Gesundheit zu schaden; gesunde Männer bis zu 21 Alkohol-Einheiten.
- Wenn Sie zuviel trinken oder wenn Ihnen Ihr Alkohol-Konsum Sorge macht, dann sollten Sie sich an eine Beratungsstelle oder eine Selbsthilfegruppe wenden.

*Ihr Alkohol-Konsum macht Ihnen Sorge? Je früher Sie nach Hilfe fragen, desto besser!*

## Alkohol-Probleme?

Trinken sie häufig mehr, als Sie vorhatten?  
 ja  nein

Können Sie es kaum abwarten zu trinken oder denken Sie oft daran?  
 ja  nein

Trinken Sie, um Ihre Sorgen und Ihren Ärger wegzuspülen?  
 ja  nein

Haben Sie Schuldgefühle, was das Trinken angeht?  
 ja  nein

Macht Ihr Trinkverhalten Probleme, z. B. in der Beziehung, in der Familie, im Beruf – finanziell oder gesundheitlich?  
 ja  nein

Beschwert sich jemand regelmäßig darüber, dass Sie trinken?  
 ja  nein

Haben Sie zwei oder mehr Fragen mit »Ja« beantwortet? Dann sollten Sie unbedingt fachlichen Rat und Hilfe in Anspruch nehmen, weil ansonsten schwerwiegende Probleme auf Sie zukommen.