

# ALLES O.K. MIT ALKOHOL?

Informationen, Tests und Tipps  
zum Trinkverhalten



Einleitung	Seite 3	_____
Riskanter Alkoholkonsum	Seite 4	_____
Phasen der Änderung	Seite 6	_____
▶ Phase der Absichtslosigkeit	Seite 8	_____
▶ Phase der Absichtsbildung	Seite 12	_____
▶ Phase der Vorbereitung	Seite 20	_____
▶ Phase der Handlung	Seite 26	_____
▶ Phase der Aufrechterhaltung	Seite 32	_____
<b>Anhang</b>		
Trinktagebuch	Seite 40	_____
Entspannungsübung	Seite 44	_____
Zum Weiterlesen	Seite 46	_____
Weitere Kontakte	Seite 48	_____



Dieser Leitfaden richtet sich an alle Menschen<sup>1</sup>, die Alkohol trinken. Sie werden erfahren, ob Sie mit Ihrem Alkoholkonsum ein Risiko eingehen und welche Wege Sie beschreiten können, um das Risiko zu vermindern. Früher ging man davon aus, dass es Menschen gibt, die mehr oder weniger unbedenklich Alkohol trinken können, und andere, die abhängig sind („Alkoholiker“). Heute weiß man, dass das Risiko von gesundheitlichen Erkrankungen schon bei relativ kleinen Mengen regelmäßig konsumierten Alkohols beginnt – unabhängig davon, ob jemand eine Alkoholabhängigkeit entwickelt. Mit diesem Leitfaden möchten wir all jenen Rat und Hilfe anbieten, deren Alkoholkonsum riskant ist.

Einleitend sind zwei wichtige Fragen zu klären:

**1. Liegt bei mir ein Risiko vor?**

**2. Möchte ich daran etwas ändern?**

<sup>1</sup>Wenn möglich verwenden wir eine geschlechterneutrale Formulierung. Aus Gründen der flüssigeren Lesbarkeit und in Ermangelung einer befriedigenden Sprachregelung wird daneben meist die männliche Sprachform benutzt. Es sind damit immer auch weibliche Personen gemeint.

Die gesundheitlichen Risiken des Alkoholkonsums können bereits bei durchschnittlichen Trinkmengen von 10 Gramm Alkohol pro Tag (0,25 Liter Bier oder 0,1 Liter Wein) bei Frauen und 20 Gramm pro Tag bei Männern beginnen. Auf jeden Fall sollten Frauen nicht mehr als 12 Gramm Alkohol im Durchschnitt pro Tag zu sich nehmen, bei Männern liegt dieser Wert bei 24 Gramm.

Ein zusätzliches Risiko besteht beim Konsum größerer Alkoholmengen pro Trinkgelegenheit („Binge-Drinking“): für Männer fünf Gläser und mehr mit je etwa 10 Gramm Alkohol bei einer Trinkepisode, d. h. etwa 1,25 Liter Bier oder etwa 0,6 Liter Wein und mehr; für Frauen vier Gläser oder mehr, d. h. etwa 1,0 Liter Bier oder 0,5 Liter Wein und mehr. Ein solcher Konsum führt nach neueren wissenschaftlichen Erkenntnissen unabhängig von der durchschnittlich konsumierten Gesamtmenge an Alkohol zu einem gesundheitlichen Risiko. Empfehlenswert ist, an zwei Tagen in der Woche ganz auf Alkohol zu verzichten. Das Risiko steigt, wenn mehr als die angegebenen Mengen konsumiert werden.

Bei Personen mit besonderen Erkrankungen oder Risikogruppen wie Schwangeren kann auch bereits ein Konsum von sehr kleinen Mengen zu negativen Folgen führen.

## Schätzen Sie das Risiko Ihres Alkoholkonsums ein

In den folgenden Kästchen finden Sie die aktuellen Richtlinien für risikoarme Trinkmengen. Diese unterscheiden sich für Männer und Frauen, da Alkohol im Körper unterschiedlich abgebaut wird. Im Anhang gibt es eine Umrechnungstabelle, mit der Sie Ihren Alkoholkonsum einschätzen können.

Beispiele für Grenzen täglichen Konsums, die im Durchschnitt nicht überschritten werden sollten:

### Frauen

Wein/Sekt = 1 kleines Glas (0,1 l)

Bier = 1 kleines Glas (0,3 l)

Spirituosen/Likör = 1 Glas (0,04 l = „ein Doppelter“)

### Männer

Wein/Sekt = 2 kleine Gläser (0,1 l) oder 1 großes Glas (0,2 l)

Bier = 2 kleine Gläser (0,3 l) oder in etwa 1 großes Glas (0,5 l)

Spirituosen/Likör = 2 Gläser (0,04 l = „ein Doppelter“)

## Faustregel

- Für Frauen nicht mehr als 1 kleines Glas pro Tag oder 7 in der Woche.
- Für Männer nicht mehr als 2 kleine Gläser pro Tag oder 14 in der Woche.
- Es ist besser, Alkohol über die Woche zu verteilen, als mehrere Gläser auf einmal zu trinken.  
Für Frauen gilt: maximal 3 kleine Gläser an einem Tag bzw. Abend.  
Für Männer gilt: maximal 4 kleine Gläser an einem Tag bzw. Abend.
- Wenigstens 2 Tage der Woche sollten alkoholfreie Tage sein!
- Bei besonderen Erkrankungen und für Schwangere sowie beim Autofahren und Bedienen von Maschinen gilt: keine alkoholischen Getränke!

Aus wissenschaftlichen Untersuchungen und den Erfahrungen von Betroffenen weiß man, dass sich Verhaltensweisen nicht von heute auf morgen ändern lassen. Hierzu gehören z. B. Rauchen, Ernährungsweise, Bewegungsmangel und auch Alkoholkonsum. Vielmehr durchlaufen Menschen verschiedene Phasen, wobei es sehr lange dauern kann, bis sie von einer Phase zur anderen gelangen. Es gibt aber auch Menschen, die gar nicht darüber nachdenken, etwas an ihrem Verhalten zu ändern. Diese befinden sich in der Phase der Absichtslosigkeit. Dann gibt es Menschen, die an eine mögliche Änderung denken, sich aber noch nicht entschieden haben, etwas zu ändern. In dieser Phase der Absichtsbildung beschäftigen sich Menschen mit den Vor- und Nachteilen des Verhaltens, also z. B. des Alkoholtrinkens. Wenn es zu einer Entscheidung gekommen ist, sind die Personen in der Phase der Vorbereitung. Jetzt werden konkrete Pläne gemacht, wie man das Verhalten ändern kann. Schließlich gelangt man in die Phase der Handlung und beginnt tatsächlich, etwas zu ändern, z. B. den Alkoholkonsum einzuschränken. Die letzte Phase (Aufrechterhaltung) bezeichnet die Zeit, in der das angestrebte Verhalten erfolgreich beibehalten wird. Gelingt dieses nicht, gelangt man in eine der früheren Phasen zurück, häufig in die der Absichtsbildung. Mit Hilfe der folgenden Aussagen können Sie sich selbst einer der beschriebenen Phasen zuordnen.

**Im Folgenden können Sie einschätzen, wie groß Ihre Bereitschaft ist, weniger oder gar keinen Alkohol zu trinken.**

## Welche Aussage trifft am ehesten auf Sie zu?

Je nachdem, in welcher Phase Sie sich befinden, sind verschiedene Abschnitte des Leitfadens für Sie zutreffend. Bitte lesen Sie die jeweiligen Seiten für Ihre Phase.

- |   |                   |               |
|---|-------------------|---------------|
| „Ich denke nicht darüber nach, etwas an meinem Alkoholtrinken zu ändern.“                                 | Absichtslosigkeit | Seite 8 – 11  |
| „Ich denke darüber nach, innerhalb des nächsten halben Jahres etwas an meinem Alkoholtrinken zu ändern.“  | Absichtsbildung   | Seite 12 – 19 |
| „Ich habe mich entschieden, innerhalb der nächsten vier Wochen etwas an meinem Alkoholtrinken zu ändern.“ | Vorbereitung      | Seite 20 – 25 |
| „Ich habe begonnen, etwas an meinem Alkoholtrinken zu ändern.“  | Handlung          | Seite 26 – 31 |
| „Ich habe mein Alkoholtrinken schon vor einem halben Jahr geändert.“                                      | Aufrechterhaltung | Seite 32 – 39 |



## „Ich möchte nichts ändern.“

Sie machen sich zurzeit keine Gedanken darüber, etwas an Ihrem Alkoholkonsum zu ändern. Sie sind weitestgehend zufrieden so, wie es ist. Vielleicht haben Sie bereits einige kleine Bedenken, grübeln jedoch nicht weiter darüber nach. Daher mag es Sie überraschen, zu einer Gruppe von Personen zu gehören, deren Alkoholkonsum als riskant erachtet werden kann.

Informationen über riskante Trinkmengen sind wenig verbreitet. Daher passiert es leicht, dass man die risikoarmen Grenzen überschreitet. Dies kann eine vorübergehende Phase, aber auch dauerhaft sein. Was die meisten Menschen in der Phase der Absichtslosigkeit gemein haben, ist, dass sie sich nicht persönlich betroffen fühlen und zunächst keine Notwendigkeit sehen, ihr Trinkverhalten zu verändern.

Möglicherweise überwiegen die positiven Effekte, die Alkohol Ihnen bietet, gegenüber eventuellen negativen Folgen. Vielleicht können Sie sich nicht vorstellen, selbst einmal negative Folgen Ihres Trinkverhaltens zu erfahren. Auch mag Ihnen im Vergleich zu anderen, z. B. Freunden oder Bekannten, Ihr Alkoholkonsum nicht überhöht erscheinen. Vielleicht kennen Sie andere, die weitaus mehr trinken als Sie und die dennoch keine Probleme durch ihren Alkoholkonsum zu haben scheinen. Vielleicht sind Sie sich auch unsicher, ob Sie sich zutrauen, Ihren Konsum einzuschränken oder vielleicht sogar ganz auf Alkohol zu verzichten.

Wir möchten Ihnen Gelegenheit geben, einige Informationen zum Thema Alkohol zu sammeln. Vielleicht sind Sie neugierig geworden. Wie Sie mit diesen Informationen umgehen möchten, soll Ihnen selbst überlassen bleiben. Daher haben wir die Informationen so eingeteilt, dass Sie sich selbst aussuchen können, was Sie sich durchlesen möchten.

Möchten Sie mehr erfahren über das Risiko, welches mit einem regelmäßig überhöhten Alkoholkonsum verbunden sein kann? Im untenstehenden Kasten können Sie lesen, welche Auswirkungen Alkohol auf die Gesundheit hat.

[Alkohol in Mengen getrunken, die über die Richtlinien im Einleitungsteil dieser Broschüre hinausgehen \(S. 4\),](#)

- erhöht das Risiko von Bluthochdruck. Dieser wiederum kann zu Schlaganfällen und Herzinfarkt führen;
- schädigt häufig wichtige Organe. Dazu gehören neben der Leber vor allem die Bauchspeicheldrüse und das Herz;
- erhöht das Risiko für eine Vielzahl von Krebserkrankungen;
- führt zu Übergewicht.

Wenn Sie an weiteren Informationen zum Thema Alkohol und Gesundheit interessiert sind, beachten Sie bitte die Rubrik „Zum Weiterlesen“ (S. 44).

Der Zusammenhang von Alkohol und den genannten Erkrankungen ist durch wissenschaftliche Studien gut belegt und fängt bei weitaus geringeren Mengen an, als früher angenommen wurde.

Ganz kurz möchten wir die Meldungen streifen, die häufig durch die Presse gingen und darauf verwiesen, dass Alkohol gesundheitsförderlich für Herz und Gefäße sei. Diese Vorteile gelten nur bei sehr geringen Mengen, die unter dem liegen, was in dieser Broschüre als riskant beschrieben wird. Außerdem gelten diese Vorteile nur für ältere Menschen.

Neben den gesundheitlichen Folgen, die alle betreffen können, die Alkohol in riskanten Mengen konsumieren, gibt es weitere negative Konsequenzen, die eintreten können. Einige wichtige können Sie unten im Kasten nachlesen, wenn Sie mögen.

[Alkoholkonsum in riskanten Mengen](#)

- erhöht die Gefahr, einen Unfall zu haben oder sich zu verletzen;
- kann zu Streitigkeiten und vielerlei Problemen in der Familie beitragen;
- kann im Straßenverkehr zu schweren und tödlichen Unfällen führen;
- kann Leistungsprobleme im Beruf zur Folge haben;
- kann zu psychischen Problemen wie häufiger Niedergeschlagenheit, Missstimmung oder bestimmten Ängsten führen;
- kann zu einer Alkoholabhängigkeit werden.

Sie haben jetzt einige Informationen erhalten, die vielleicht neu für Sie waren oder über die Sie sich bisher wenig Gedanken gemacht haben. Gibt es etwas, das Sie besonders in Erinnerung behalten haben?

Über welche Punkte machen Sie sich die meisten Gedanken?  
Diese können Sie hier eintragen:


Es kann auch sehr sinnvoll sein, diese Punkte mit anderen zu besprechen, Ihrem Partner, Ihrer Partnerin, einem Freund oder Verwandten. Es kann auch hilfreich sein, sich die Vor- und Nachteile des Alkoholtrinkens deutlich zu machen. Wie, das können Sie auf den Seiten 12–13 nachlesen.

Wenn Sie Lust haben, achten Sie in der nächsten Zeit einmal darauf,

- welche positiven und negativen Aspekte des Alkoholtrinkens für Sie wichtig sind,
- wie Ihre Umwelt auf Ihren Alkoholkonsum reagiert,
- welche Information dieser Broschüre Ihnen am längsten im Kopf geblieben ist.



Testen Sie sich noch einmal:

Hat sich etwas geändert?  
Welche Aussage trifft am ehesten auf Sie zu?

- „Ich denke nicht darüber nach, etwas an meinem Alkoholtrinken zu ändern.“ Absichtslosigkeit Seite 8 – 11
  
- „Ich denke darüber nach, innerhalb des nächsten halben Jahres etwas an meinem Alkoholtrinken zu ändern.“ Absichtsbildung Seite 12 – 19
  
- „Ich habe mich entschieden, innerhalb der nächsten vier Wochen etwas an meinem Alkoholtrinken zu ändern.“ Vorbereitung Seite 20 – 25
  
- „Ich habe begonnen, etwas an meinem Alkoholtrinken zu ändern.“ Handlung Seite 26 – 31



Wenn Sie sich nun in eine andere Phase als zuvor eingeordnet haben, dann lesen Sie sich bitte die entsprechenden Seiten in dieser Broschüre durch.  
Hat sich nichts geändert und Sie ordnen sich weiterhin in die Phase der Absichtslosigkeit ein, dann nehmen Sie bitte diese Broschüre in zwei bis vier Wochen noch einmal zur Hand und schätzen sich dann erneut ein.





Nachfolgend finden Sie noch einige Beispiele von anderen Menschen. Wenn etwas für Sie zutrifft, könnten Sie es z. B. ankreuzen oder einfach in Ihre Tabelle übernehmen.

**Angenehme Dinge:**

- Angenehmer Geschmack
- Geselligkeit
- Macht locker
- Entspannt
- Probleme vergessen können
- Abschalten
- Weniger Hemmungen und Ängste haben
- Langeweile überwinden

**Unangenehme Dinge:**

- Gesundheitliche Folgen
- Übergewicht
- Kostet Geld
- Ärger mit dem/der (Ehe-) Partner(in)
- Weniger leistungsfähig im Beruf
- Führerscheinverlust
- Verletzungsrisiko
- Wenig Zeit für Familie
- Schlechtes Beispiel für Kinder
- Unüberlegte Dinge tun

Bitte schauen Sie sich noch einmal Ihre Tabelle auf Seite 13 an.  
Bitte überlegen Sie kurz: Welche der angenehmen Dinge an Ihrem derzeitigen Alkoholkonsum sind für Sie am wichtigsten?

Welche der unangenehmen Dinge am Alkoholkonsum beunruhigen Sie am meisten? Sie können diese unterstreichen, wenn Sie wollen. Suchen Sie sich die für Sie wichtigsten negativen Punkte heraus. Denken Sie jeweils an ein konkretes Beispiel. Was könnte im schlimmsten Fall, wenn alles schiefgeht, passieren?

Wenn Sie möchten, können Sie es hier eintragen:

Bei Beibehaltung meiner jetzigen Trinkgewohnheiten könnte im schlimmsten Fall passieren:


**Welche Dinge stellen Sie sich bei einer Änderung Ihres jetzigen Alkoholkonsums als angenehm vor? Welche als unangenehm?**

Als Nächstes denken Sie bitte über eine mögliche Änderung Ihres Alkoholkonsums nach und tragen Sie in die folgende Tabelle ein, welche Dinge für Sie angenehm wären, sollten Sie Ihren Alkoholkonsum ändern ...

Danach schreiben Sie bitte auf, welche Dinge Ihnen bei einer Änderung unangenehm wären. Auch hier mögen wieder kurze Stichpunkte genügen.

Wenn ich etwas an meinem Alkoholkonsum ändern würde, fände ich folgende Dinge positiv:

Wenn ich etwas an meinem Alkoholkonsum ändern würde, fände ich folgende Dinge negativ:



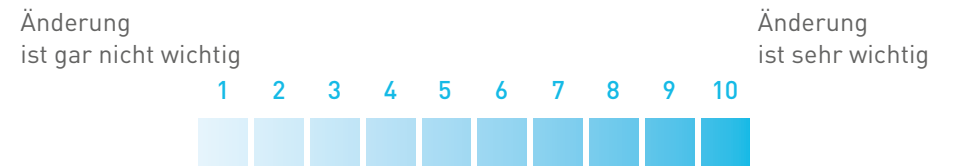
Schauen Sie sich nun bitte die unangenehmen Dinge an, die Sie sich bei einer Änderung Ihres bisherigen Trinkverhaltens vorstellen. Welche dieser Aspekte beunruhigen Sie am meisten? Könnten Sie sich hierfür eine Lösung vorstellen? Welche der angenehmen Dinge, die Sie mit einer Änderung verbinden, sind Ihnen am wichtigsten? Sie können diese unterstreichen, wenn Sie möchten. Versuchen Sie, sich diese angenehmen Dinge einer Änderung Ihres Trinkverhaltens, so gut es geht, bildlich vorzustellen. Was würde im besten Fall – wenn alles gut geht – passieren? Wenn Sie möchten, können Sie es auf der folgenden Seite eintragen:

Wenn alles gut geht, könnte durch eine Änderung meiner jetzigen Trinkgewohnheiten Folgendes geschehen:




**Wie wichtig ist es Ihnen, Ihren Alkoholkonsum zu ändern?**

Machen Sie ein Kreuz an der Stelle, die am meisten zutrifft.



Warum haben Sie Ihr Kreuz nicht bei einer niedrigeren Zahl gemacht?  
 (Beispiel: Sie haben die 5 gewählt.  
 Dann hieße die Frage: Warum war es nicht die 3?)  
 Finden Sie eine Begründung für Ihre Wahl, und Sie werden wichtige Argumente für eine Änderung entdecken.

Was müsste passieren, damit Sie Ihr Kreuz bei einer höheren Zahl machen?  
 (Beispiel: Sie haben eine 5 gewählt.  
 Dann hieße die Frage: Wann könnte es eine 7 sein?)  
 Wenn Sie eine Begründung für Ihre Wahl suchen, werden Ihnen Argumente einfallen, warum Sie noch nicht vollkommen entschieden sind, etwas zu ändern, und unter welchen Bedingungen Ihre Bereitschaft steigen würde.

Neben einer Einschätzung, wie wichtig es ist, das derzeitige Trinkverhalten zu ändern, hat es sich auch für viele Menschen als sehr nützlich erwiesen, die eigenen Erfolgchancen dazu einzuschätzen. Hierzu möchten wir Ihnen im Folgenden Gelegenheit geben.

## Wie zuversichtlich sind Sie, an Ihrem Alkoholkonsum etwas ändern zu können?

Machen Sie ein Kreuz an der Stelle, die am meisten zutrifft.

Ich bin gar nicht  
zuversichtlich

Ich bin sehr  
zuversichtlich



Warum haben Sie Ihr Kreuz nicht bei einer niedrigeren Zahl gemacht?

(Beispiel: Sie haben die 5 gewählt.

Dann hieße die Frage: Warum war es nicht die 3?)

Finden Sie eine Begründung für Ihre Wahl, und Sie werden sich Ihrer Stärken bewusst werden.

Was müsste passieren, damit Sie Ihr Kreuz bei einer höheren Zahl machen?

(Beispiel: Sie haben eine 5 gewählt.

Dann hieße die Frage: Wann könnte es eine 7 sein?)

Finden Sie eine Begründung für Ihre Wahl, und Sie werden wichtige Aufschlüsse darüber bekommen, in welchen Bereichen Sie sich noch unsicher sind.

Wenn Sie es als sinnvoll betrachten, an Ihrem Alkoholkonsum etwas zu ändern, sich jedoch unsicher sind, ob Sie sich diese Aufgabe zutrauen, dann könnten Sie sich z. B. durch fachliche Hilfe beraten lassen.

Möglicherweise möchten Sie auch erst einmal eine oder mehrere Broschüren kostenlos bestellen, die im Anhang (S. 46) aufgeführt sind. Weiterhin möchten wir darauf hinweisen, dass sich Verhaltensweisen, sei es Ernährung, körperliche Bewegung, Rauchen oder Alkoholkonsum, bei den wenigsten Menschen von heute auf morgen ändern lassen. Es wäre daher unfair, auf Anhieb zu viel von sich selbst zu erwarten. Allein die Entscheidung, etwas zu ändern, ist schon der erste Schritt in die richtige Richtung. In den meisten Fällen lassen sich dann bei genauem Hinsehen und ein wenig Unterstützung Wege ans Ziel finden.

**Denken Sie daran: Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt!**

## Testen Sie sich noch einmal:

Welche Aussage trifft am ehesten auf Sie zu?

- |   |                   |               |   |
|---|-------------------|---------------|---|
| „Ich denke nicht darüber nach, etwas an meinem Alkoholtrinken zu ändern.“                                 | Absichtslosigkeit | Seite 8 – 11  | ◀ |
| „Ich denke darüber nach, innerhalb des nächsten halben Jahres etwas an meinem Alkoholtrinken zu ändern.“  | Absichtsbildung   | Seite 12 – 19 |   |
| „Ich habe mich entschieden, innerhalb der nächsten vier Wochen etwas an meinem Alkoholtrinken zu ändern.“ | Vorbereitung      | Seite 20 – 25 | ▶ |
| „Ich habe begonnen, etwas an meinem Alkoholtrinken zu ändern.“  | Handlung          | Seite 26 – 31 | ▶ |

Wenn Sie sich nun in eine andere Phase als zuvor eingeordnet haben, dann lesen Sie sich bitte die entsprechenden Seiten in dieser Broschüre durch.

Hat sich nichts geändert und Sie ordnen sich weiterhin in die Phase der Absichtslosigkeit ein, dann nehmen Sie bitte diese Broschüre in zwei bis vier Wochen noch einmal zur Hand und schätzen Sie sich erneut ein.



## „Ich habe mich entschieden, mein Alkoholtrinken zu verändern.“

Sie haben sich entschieden, konkrete Schritte zu unternehmen, um etwas an Ihrem Alkoholkonsum zu verändern. Sehr gut! Damit sind Sie bereits auf dem besten Weg zu einem gesundheitsbewussteren Leben.

### Weniger trinken oder abstinent werden?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die eigenen Trinkmengen zu begrenzen. Zunächst müssen Sie für sich abklären, was Sie letztlich als Ziel anstreben. Außer einem kompletten Verzicht auf Alkohol können Sie beispielsweise eine maximale Trinkmenge pro Tag festlegen, die Sie nicht überschreiten möchten, und/oder eine Mindestanzahl an Tagen pro Woche festlegen, an denen Sie überhaupt keinen Alkohol trinken möchten. Wie die Erfahrung gezeigt hat, kann es auch für einen reduzierten Alkoholkonsum sinnvoll sein, zunächst eine Zeitlang überhaupt keinen Alkohol zu trinken. Überlegen Sie, was Sie sich als Ziel vorstellen könnten und was für Sie erreichbar ist. Nur Sie allein können die Entscheidung treffen, Sie sind Ihr eigener Experte. Darüber hinaus können Sie aus Ihren eigenen Erfahrungen weitere Informationen nutzen. Die folgenden Fragen können dazu dienen.

Schätzen Sie ein, ob es für Sie günstiger ist, weniger zu trinken oder ganz auf Alkohol zu verzichten.

1 Haben Sie in der Vergangenheit schon einmal versucht, eine Zeitlang völlig auf Alkohol zu verzichten?

- Nein
- Ja, gelang mir relativ problemlos
- Ja, war aber extrem schwierig
- Ja, aber ich habe es nicht durchgehalten

2 Fällt es Ihnen schwer, nach dem ersten Glas Alkohol mit dem Trinken aufzuhören?

- Ja
- Nein

3 Haben Sie in der Vergangenheit bereits einmal Hilfe wegen eines Alkoholproblems in Anspruch genommen?

- Ja
- Nein

Wenn Sie einen der blauen Punkte angekreuzt haben, ist der vollständige Verzicht auf Alkohol günstiger. Die Erfahrung hat gezeigt, dass dies den meisten Menschen in einer vergleichbaren Lage leichter fällt, als die Trinkmenge zu verringern.

Sollten Sie in der Vergangenheit schon einmal starke körperliche Beschwerden (z.B. Hände zittern, Schwitzen, Unruhe, Übelkeit, Schlaflosigkeit) gehabt haben, wenn Sie nichts oder weniger tranken, möchten wir Ihnen dringend nahelegen, medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ein selbstständiges Absetzen des Alkohols könnte unter diesen Umständen ein hohes Risiko für ernsthafte körperliche Beeinträchtigungen mit sich bringen, die im schlimmsten Fall lebensbedrohlich werden können.

## Planung des Vorgehens

Für eine realistische Planung des Vorgehens ist es zunächst sinnvoll, besser über das eigene Trinkverhalten Bescheid zu wissen. Wann und wo trinken Sie Alkohol und wann können Sie am besten darauf verzichten? Was sind besonders riskante Situationen, in denen Ihre Ziele gefährdet sein könnten? Wenn Sie sich bereits im Vorfeld mit solchen Situationen auseinandergesetzt haben, vermindern Sie Ihr Risiko, unvorbereitet in eine solche Situation hineinzurutschen.

In der Forschung haben sich besonders die folgenden Situationen als problematisch herausgestellt:

- negative Stimmungszustände (z. B. Angst, Trauer, Wut, Enttäuschung)
- soziale Verführungen und positive Gefühle (z. B. Feiern, Partys, Kneipen, Discos)
- körperliche und andere Beschwerden
- plötzliches Verlangen nach einem alkoholischen Getränk

Wenn Sie gerne mehr über Ihr persönliches Trinkverhalten erfahren möchten, empfiehlt es sich, für einige Tage ein Trinktagebuch zu führen (siehe Anhang, S. 40–42). Anhand dieser Aufzeichnungen können Sie dann besser erkennen, wie viel Alkohol Sie tatsächlich trinken, in welchen Situationen Sie besonders viel trinken und wie schwer es Ihnen fallen würde, in diesen Situationen auf Alkohol zu verzichten.

Oftmals bewirkt schon das Führen eines Trinktagebuchs, dass man die Trinkmenge reduziert.

Als Nächstes könnten Sie sich nun konkrete Schritte überlegen, wie Sie Ihr selbst gewähltes Ziel erreichen können. Grundsätzlich unterscheiden sich die Strategien danach, ob Sie von einem Tag auf den anderen überhaupt keinen Alkohol mehr trinken möchten oder ob Sie Ihren Alkoholkonsum schrittweise reduzieren möchten – unabhängig davon, ob Sie als Endziel eine Abstinenz oder ein reduziertes Trinkverhalten anstreben.

In beiden Fällen haben sich als hilfreiche Strategien erwiesen:

- 1 Einen Zeitplan festlegen
- 2 Andere einweihen
- 3 Mit kritischen Situationen umgehen
- 4 Routine durchbrechen
- 5 Auslöser in den Griff bekommen

### 1 Einen Zeitplan festlegen

Es ist wichtig, für die Veränderung einen bestimmten Zeitpunkt festzulegen. Klären Sie, an welchem Tag bzw. in welcher Woche Sie damit beginnen wollen, Ihren Alkoholkonsum zu verändern.

Aus Erfahrung haben sich für viele Menschen die folgenden Hilfen bewährt:

- Einen Zeitpunkt zu wählen, an dem beruflich oder privat keine zu starken Belastungen anstehen.
- Einen Zeitpunkt zu wählen, an dem keine Feiern oder Verabredungen bevorstehen, die zum Trinken verleiten könnten. Gegebenenfalls wäre es eine Überlegung wert, ob während der Anfangszeit der geplanten Änderung Einladungen abgesagt oder Termine verlegt werden könnten.

### 2 Andere einweihen

Bei der Durchsetzung eines Zieles kann es hilfreich sein, andere in die Pläne einzuweihen. Dieses kann helfen, am Ball zu bleiben. Auch gute Freunde oder Familienmitglieder könnte man fragen, ob sie bei dem Vorhaben helfen möchten.

Diese Personen könnten z. B. dazu bereit sein, Sie zu unterstützen, indem sie

- nicht in Ihrer Gegenwart Alkohol trinken;
- gemeinsam mit Ihnen ihren Alkoholkonsum reduzieren oder aufgeben;
- gute Gesprächspartner darstellen, mit denen Sie in kritischen Situationen sprechen oder telefonieren können, um sich ermutigen zu lassen;
- Ihnen Zeit widmen, etwas mit Ihnen unternehmen.

### 3 Mit kritischen Situationen umgehen

Allgemein gilt: Man sollte sich niemals zum Alkoholtrinken nötigen lassen. Mögliche Versuche von Seiten anderer („Einen wirst du ja wohl noch vertragen“) lassen sich meistens am besten freundlich, aber konsequent abblocken („Nein danke, ich möchte jetzt nichts/keinen Alkohol trinken“). Sollten diese Überredungsversuche jedoch hartnäckig bleiben, kann es helfen, sich aus solchen Situationen zurückzuziehen.

Bei einem Wunsch, abstinent zu werden, haben sich folgende Strategien als hilfreich erwiesen:

- die Meidung von Orten, an denen Alkohol getrunken wird
- das Entfernen von Alkoholvorräten und alkoholischen Restbeständen im Haushalt

Wenn das Ziel eine Reduzierung der Trinkmengen ist, werden folgende Dinge oftmals als hilfreich empfunden:

- der Verzicht auf Alkohol vor oder nach bestimmten Uhrzeiten (z. B. vor 20.00 Uhr und nach 22.00 Uhr)
- die Vermeidung bestimmter Alkoholika (z. B. „harter Sachen“)
- die Vermeidung von Alkohol an bestimmten Orten (z. B. vor dem Fernseher)
- die Meidung von Orten, an denen Sie erwarten können, dass Alkohol getrunken wird
- alkoholische Getränke weniger oft pur zu trinken (z. B. Alsterwasser/Radler zu trinken anstelle von Bier)

Bei einer Gelegenheit, bei der über einen längeren Zeitraum Alkohol getrunken wird (z. B. eine Feier), ist es hilfreich, zwischendurch möglichst viele nichtalkoholische Getränke zu trinken.

#### 4 Routine durchbrechen

Wenn der Konsum von Alkohol sich oft mit bestimmten Aktivitäten verbindet, d. h. in bestimmten Situationen vorkommt, ist es oftmals hilfreich, diese Situationen durch andere zu ersetzen. Man kann z. B. versuchen, andere angenehme, mit dem Alkoholtrinken nicht zu vereinbarende Unternehmungen durchzuführen.

Als mögliche Alternativen bieten sich z. B. an:

- ein Kino- oder Theaterbesuch
- Sport zu treiben (Schwimmen, Joggen, Radfahren etc.)

Zusätzlich ist es sinnvoll, zu Hause alle Dinge zu entfernen, die an das Alkoholtrinken erinnern und die dadurch zum Trinken verleiten könnten.

#### 5 Auslöser in den Griff bekommen

Es kann vorkommen, dass man bestimmte Situationen nicht vermeiden kann, in denen man den Wunsch verspürt, Alkohol zu trinken. Daher hilft es, sich im Voraus zu überlegen, was man persönlich in solchen kritischen Situationen tun kann und welche Alternativen zum Alkoholtrinken man jeweils ergreifen möchte. Natürlich sollten diese Alternativen ganz Ihren persönlichen Wünschen und Neigungen entsprechen.

Es ist z. B. nicht vermeidbar, jemals wieder mit Stress und Belastung konfrontiert zu werden. Außer Alkohol zu trinken, gäbe es jedoch eine Reihe von möglichen Alternativen, um mit Stress besser umzugehen.

Als besonders hilfreich haben sich die folgenden Strategien erwiesen:

- mit jemandem über die Situation sprechen
- Sport treiben
- ein entspannendes Bad nehmen
- Musik hören
- eine Entspannungstechnik erlernen (eine mögliche Entspannungstechnik finden Sie im Anhang auf der Seite 44)

Um Ihren bisherigen Entschluss zu bekräftigen und diesen in die Tat umzusetzen, ist es sinnvoll, folgende Punkte für sich selbst festzuhalten:

**A** Ich möchte meinen Alkoholkonsum ändern, weil:


**B** Die wichtigsten Ziele, die ich damit erreichen möchte, sind:


**C** Die ersten Schritte, die ich machen werde, sind:


**D** Folgende Umstände oder Menschen können mich dabei unterstützen:


Manche Menschen finden es auch hilfreich, sich durch fachliche Hilfe unterstützen zu lassen. Informationen zu Adressen von Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen sowie der kostenlosen Bestellung von Broschüren und Hinweise zu Beratungsstellen finden Sie im Anhang auf den Seiten 46–51.

Der nächste Schritt für Sie könnte sein, etwas aktiv zu ändern. Lesen Sie sich daher bitte die Seiten für die Phase der Handlung durch (S. 26–31). Sollten Sie sich vorgenommen haben, etwas zu ändern, Sie jedoch Ihre Pläne in der Zukunft nicht in die Tat umsetzen, dann machen Sie bitte noch einmal den Test auf der Seite 7 und entscheiden Sie, wie Ihre Bereitschaft zur Änderung aussieht. In dem zu Ihrer Phase gehörenden Abschnitt finden Sie dann weitere Informationen.



## „Ich habe angefangen, etwas zu ändern.“

Sie haben damit begonnen, Ihren Alkoholkonsum einzuschränken, oder trinken derzeit gar keinen Alkohol. Darauf können Sie stolz sein! Im Folgenden finden Sie einige Informationen, die Ihnen bei der Umsetzung Ihrer Ziele helfen können. Meist ist ein hoher Alkoholkonsum eine Gewohnheit, die sich über viele Jahre eingeschliffen hat. Daher geht auch eine Änderung dieser Gewohnheit meist nicht von heute auf morgen vonstatten. Es kann möglicherweise in verschiedenen Situationen zu Schwierigkeiten kommen. Im Folgenden finden Sie einige negative Dinge, über die manche Menschen bei einer Veränderung ihres Alkoholkonsums zunächst berichtet haben. Diese treten jedoch meistens vorübergehend auf und legen sich nach einiger Zeit wieder, besonders wenn man sich aktiv mit den jeweiligen Ursachen auseinandersetzt:

- Es kann das Gefühl auftreten, dass ohne Alkohol etwas fehlt.
- Das Einschlafen kann erschwert sein.
- Die eigene Stimmung kann gereizt sein.
- Es kann der Genuss vermisst werden.

Die positiven Konsequenzen eines risikoarmen Alkoholkonsums bzw. der Abstinenz sind demgegenüber zunächst einmal weniger auffällig, da sie meist hauptsächlich die Verminderung eines Risikos, z. B. das einer Erkrankung, darstellen. Dieses kann man somit nicht auf direkte Weise spüren. Dennoch gibt es auch andere Dinge, die sich im Allgemeinen verbessern:

- Die Gesundheit verbessert sich zunehmend.
- Der Schlaf wird erholsamer.
- Die Leistungsfähigkeit steigt.
- Aufmerksamkeit und Gedächtnis verbessern sich.
- Gewichtsabnahme (bei vorherigem Übergewicht).

Man sollte jedoch auch bei einer Besserung des Befindens im Gedächtnis behalten, dass die Gründe, welche zu der Entscheidung führten, weniger bzw. keinen Alkohol mehr zu trinken, auch nach einiger Zeit unverändert gültig sind. Es lohnt sich daher, sich regelmäßig für die eigenen Anstrengungen zu belohnen. Anstelle des Alkohols könnten Sie sich z. B. etwas Schönes (eine CD, ein Taschenbuch, einen Ausflug am Wochenende etc.) gönnen.

### Mit schlechten Stimmungen umgehen

Wenn man sich nicht besonders gut fühlt, besteht die Gefahr, dass Alkohol gezielt als „Seelentröster“ eingesetzt wird. Selbst wenn eine Abstinenz nicht das persönliche Ziel ist, so besteht doch die Gefahr, dass in solchen Situationen schnell mehr getrunken wird, als eigentlich vorgehabt. Doch gibt es auch hier wieder verschiedene Möglichkeiten, sich darauf vorzubereiten:

- Nach Möglichkeit sollten stressige Situationen vermieden werden.
- Das Erlernen einer Entspannungstechnik kann helfen, mit stressigen Situationen besser umgehen zu können.
- Ausreichend Schlaf trägt dazu bei, besser aufnahme- und konzentrationsfähig zu sein.
- Gespräche mit Freunden, Angehörigen und Personen, die eine Unterstützung darstellen. Gespräche werden oftmals als eine Entlastung erfahren.
- Die Erinnerung, dass Alkohol zu trinken nichts an den Ursachen eines ursprünglichen Problems oder Stimmungstiefs ändert, ist ein wirksames Mittel. Alkohol trinken mag kurzfristig vielleicht Erleichterung verschaffen, auf lange Sicht können Probleme jedoch verstärkt werden.

### Mit kritischen Situationen umgehen

Es hat sich als sinnvoll erwiesen, sich auf mögliche kritische Momente gedanklich vorzubereiten. Menschen, die wieder in ein altes Konsummuster zurückfallen, beschreiben häufig die folgenden Situationen und Umstände als Auslöser:

- Negative Stimmungszustände (Sorgen, Ärger, Angst, Unsicherheit)
- Soziale Verführungen und positive Stimmungen (Partys, Kneipenbesuche, Familienfeiern)
- Körperliche und andere Beschwerden (Schmerzen)
- Plötzliches Verlangen nach einem alkoholischen Getränk

Natürlich können diese Situationen von Person zu Person verschieden sein. Jedoch kann man, indem man sich schon einmal im Voraus mit möglichen Risikosituationen und Umständen auseinandersetzt und versucht, mögliche Alternativen zum Alkoholkonsum zu finden, das Risiko eines Rückfalls in alte Konsummuster deutlich verringern.

### Umgang mit sozialen Verführungen

Vielen Menschen fällt es schwer, in Gemeinschaft mit anderen keinen bzw. wenig Alkohol zu trinken. Als hilfreich hat sich hierbei erwiesen:

- Eine Vermeidung von Situationen, in denen viel Alkohol getrunken wird.
- Ein deutliches und bestimmtes Zurückweisen von Angeboten und Aufforderungen, Alkohol zu trinken: „Nein danke, ich möchte nichts (keinen Alkohol) trinken.“
- Der Einsatz geeigneter „Abstinenzgedanken“: Darunter werden alle persönlichen Argumente oder Gründe dafür, keinen bzw. weniger Alkohol zu konsumieren, verstanden. Beispielsweise könnte ein Betroffener in einer Risikosituation zu sich sagen: „Wenn ich jetzt wieder trinke, dann werden die Probleme mit meinem Partner wieder von vorne losgehen.“

### Körperliche und andere Beschwerden

Ähnlich wie auch bei unangenehmen Situationen wird Alkohol aufgrund seiner beruhigenden und schmerzlindernden Wirkung oftmals bei körperlichen Beschwerden eingesetzt. Wenn Sie Beschwerden haben, sollten Sie deshalb daran denken, dass Alkohol keinesfalls ein Medikament ist.

Besser wäre es,

- rechtzeitig zu einem Arzt zu gehen;
- sich aktiv um das eigene Wohlergehen zu kümmern: z. B. durch den Besuch einer Rückenschule, Sport, das Erlernen einer Entspannungstechnik (vgl. Anhang, S. 44).

### Umgang mit plötzlichem Verlangen

Es kann vorkommen, dass man bei einer Änderung des Alkoholkonsums manchmal und ohne erkennbaren äußeren Anlass plötzlich das Bedürfnis verspürt, Alkohol zu trinken oder mehr zu trinken, als man wollte. In diesem Fall kann es hilfreich sein:

- Sich abzulenken und mit etwas anderem zu beschäftigen. Das Verlangen geht dann meist nach kurzer Zeit zurück. Es hat sich gezeigt, dass plötzliches Verlangen oftmals in Schüben kommt, die jeweils etwa sechs Minuten andauern. Wenn Sie diese überstehen, sind Sie also schon über den Berg! Mit jedem überstandenen Mal wird ein solches Verlangen an Stärke verlieren, bis es irgendwann ganz aufhört.
- Sich an die ursprünglichen Ziele als auch den bisherigen persönlichen Erfolg zu erinnern.
- Jemanden anzurufen, der von Ihrem Entschluss, die Trinkmenge zu reduzieren oder mit dem Alkoholtrinken aufzuhören, weiß und der Sie unterstützen kann.







## „Ich möchte dabeibleiben.“

Auf der letzten Etappe des Weges geht es darum, das Erreichte zu festigen und Rückfälle zu vermeiden. Es braucht einiges an Zeit, um eingeschliffene Gewohnheiten wie ein bestimmtes Trinkverhalten zu verändern.

Dennoch wird Ihnen mit der Zeit (und etwas Übung) einiges leichter fallen:

- Alte Gewohnheiten verlieren allmählich ihre Macht.
- Sie können zunehmend besser mit kritischen Situationen umgehen.

Hierbei hilft es, einmal an das Beispiel des Autofahrens zu denken. Am Anfang muss man viele verschiedene Dinge gleichzeitig beachten: Motor starten, Gang einlegen, in den Spiegel schauen, Gas geben und dabei die Kupplung kommen lassen usw. Nach einiger Zeit und mit ein bisschen Übung lernt man jedoch, diese Dinge automatisch zu tun. Genauso kann es auch bei einer Veränderung des Trinkverhaltens geschehen.

### Für die Aufrechterhaltung Ihres gesundheitsbewussteren Lebensstils sind daher einige Dinge hilfreich:

Alle Gründe, die Sie zu einer Veränderung Ihrer Trinkgewohnheiten bewogen haben, sind nach wie vor gültig. Es ist daher sinnvoll, sich die persönlichen Gründe, die Trinkmenge zu reduzieren oder mit dem Alkoholtrinken aufzuhören, in regelmäßigen Abständen ins Gedächtnis zu rufen. Dies kann verhindern, dass man leichtsinnig wird oder die ursprünglichen Ziele aus den Augen verliert.

Wenn Sie möchten, können Sie Ihre persönlichen Gründe noch einmal hier aufschreiben.

### Meine persönlichen Gründe, meinen Alkoholkonsum zu reduzieren/mit dem Alkoholtrinken aufzuhören, sind:


Alte Gewohnheiten können besonders in kritischen Situationen wieder hervorbrechen. Daher ist es hilfreich, sich ein Bild von Situationen zu machen, in denen eine Einhaltung der persönlichen Vorgehensweisen möglicherweise erschwert sein könnte. Dadurch ist man besser auf ein mögliches Eintreten von Risikosituationen vorbereitet. Wenn Sie möchten, können Sie hier mögliche Risikosituationen aufschreiben.

### Meine persönlichen Risikosituationen sind:


Vielleicht fallen Ihnen auch riskante Situationen ein, die Sie bereits erfolgreich gemeistert haben, und damit bestimmte Strategien, die für Sie erfolgreich sind. Könnten Sie sich vorstellen, diese dort angewandten Strategien auch in Zukunft in ähnlichen Situationen wieder einzusetzen?

Es hat sich als hilfreich erwiesen, mögliche Strategien für den Notfall schriftlich festzuhalten:

**Folgende Strategien können mir helfen, mit riskanten Situationen besser umzugehen:**


Wegen eines einmaligen „Rückfalls“, d. h. eines Überschreitens Ihres selbstgewählten Ziels, sind Sie noch lange nicht wieder „am Anfang“ angelangt. Um der Gefahr eines Rückfalls in alte Trinkmuster vorzubeugen, empfehlen wir Ihnen, sich vorbeugend den nächsten Abschnitt „Zum Umgang mit Rückfällen“ durchzulesen.

Das gilt auch, wenn Sie vielleicht trotz Ihrer bisherigen Bemühungen, die Alkoholmenge zu reduzieren oder gar keinen Alkohol mehr zu trinken, wieder Alkohol trinken bzw. mehr Alkohol trinken, als Sie geplant hatten.

### Zum Umgang mit Rückfällen

Sollten Sie, entgegen Ihren Vorsätzen, Ihre Trinkmenge zu reduzieren oder abstinenz zu bleiben, doch wieder Alkohol oder mehr Alkohol als gewollt getrunken haben, wären Vorwürfe wenig hilfreich. Viele Menschen, denen dies passiert, neigen dazu, mutlos zu werden, und haben negative Gedanken wie z. B. „Ich schaffe es ja doch nicht“, „Alles war umsonst“ oder „Jetzt ist sowieso alles egal“. Andere tendieren dazu, das Problem zu verdrängen („So schlimm ist es doch gar nicht“), und rutschen somit wieder ins Stadium der Absichtslosigkeit oder Absichtsbildung. Sollte dies bei Ihnen der Fall sein, dann lesen Sie sich bitte noch einmal die Seiten 8–11 bzw. 20–25 durch, wenn Sie mögen.

Aus Untersuchungen ist bekannt, dass gerade solche negativen Gedanken von einem ursprünglichen Ausrutscher zu einem tatsächlichen Rückfall führen können. Allein die Tatsache, erneut Alkohol getrunken zu haben oder seine Ziele einmal nicht eingehalten zu haben, muss aber nicht zwangsläufig zurück zum früheren Trinkmuster führen. Ganz im Gegenteil: Man kann nach einem Ausrutscher sehr wohl zu einer erneuten Reduktion oder Abstinenz zurückfinden.

Folgende Dinge können Ihnen dabei helfen, Ihre ursprünglichen Ziele nicht aus den Augen zu verlieren:

- 1** Gewohnheiten und Verhaltensweisen entwickeln sich nicht von heute auf morgen, sondern über einen längeren Zeitraum. Auch Ihr Alkoholkonsum hat sich langsam entwickelt. Somit kann man davon ausgehen, dass auch eine Änderung dieser Gewohnheiten Zeit braucht. Es ist daher sinnvoll, realistisch zu sein hinsichtlich dessen, wie viel man von sich selbst erwarten kann.
- 2** Allein der Versuch, etwas an dem eigenen Trinkverhalten zu ändern, ist viel wert. Man sollte sich daher auch im Falle eines möglichen Ausrutschers den bisherigen Erfolg vor Augen halten. Meistens wird man merken, dass der mögliche Ausrutscher in keinem Verhältnis steht zu dem, was man bisher erreicht hat. Sogar wenn der bisherige Erfolg zunächst vielleicht recht klein erscheinen mag, so wird man meistens doch bei genauerem Hinsehen sehr viele positive Aspekte an den bisherigen Bemühungen finden.
- 3** Es kann sehr hilfreich sein, mit einer Person zu sprechen, der man vertraut. Diese Person könnte mit Rat und Hilfe zur Seite stehen. Auch fachliche Hilfe wird von vielen Menschen als hilfreich empfunden.



## Wie zuversichtlich sind Sie, Ihr ursprüngliches Ziel der Veränderung Ihres Trinkverhaltens wieder aufzugreifen?

Machen Sie ein Kreuz an der Stelle, die am meisten zutrifft.

Ich bin gar nicht zuversichtlich

Ich bin sehr zuversichtlich



Warum haben Sie Ihr Kreuz nicht bei einer niedrigeren Zahl gemacht? (Beispiel: Sie haben die 5 gewählt.

Dann hieße die Frage: Warum war es nicht die 3?)

Finden Sie eine Begründung für Ihre Wahl, und Sie werden sich Ihrer Stärken bewusst sein. Auf diese sollten Sie sich konzentrieren, um zum Erfolg zu gelangen.

Was müsste passieren, damit Sie Ihr Kreuz bei einer höheren Zahl machen? (Beispiel: Sie haben eine 5 gewählt.

Dann hieße die Frage: Wann könnte es eine 7 sein?)

Finden Sie eine Begründung für Ihre Wahl, und dies wird Ihnen Aufschluss über Ihre Zweifel und negativen Gedanken geben, welche für Ihren Erfolg hinderlich sind.

Versuchen Sie, eine Lösung zu finden. Wenn Sie z. B. davon ausgehen, „ich kann bei meinem Partner nicht anders reagieren, als mich mit Alkohol zu beruhigen“, dann überlegen Sie sich, auf welche Weise Sie anders mit Ärger, Enttäuschung oder Zweifel umgehen könnten.

Beispiele:

- Bei einem Streit um kurze Bedenkzeit bitten und in einer ruhigen Minute das Problem mit dem Partner besprechen.
- Eine Entspannungsmethode lernen.
- Freundlich, aber bestimmt Ihren Standpunkt vertreten.
- Einem Freund/einer Freundin davon erzählen usw.

## Testen Sie sich noch einmal:

Welche Aussage trifft am ehesten auf Sie zu?

„Ich denke nicht mehr darüber nach, etwas an meinem Alkoholtrinken zu ändern.“

Absichtslosigkeit Seite 8 – 11

„Ich denke wieder darüber nach, innerhalb des nächsten halben Jahres etwas an meinem Alkoholtrinken zu ändern.“

Absichtsbildung Seite 12 – 19

„Ich habe mich erneut entschieden, innerhalb der nächsten vier Wochen etwas an meinem Alkoholtrinken zu ändern.“

Vorbereitung Seite 20 – 25

„Ich habe bereits wieder begonnen, etwas an meinem Alkoholtrinken zu ändern.“

Handlung Seite 26 – 31

Denken Sie daran: Nicht alle schaffen es beim ersten Mal. Vertrauen Sie auf Ihre Fähigkeit. Beginnen Sie erneut mit der Phase, in der Sie sich gerade befinden.

Waren Sie erfolgreich? Für alle, die es geschafft haben, weniger oder gar keinen Alkohol mehr zu trinken, gilt: Sie haben einen großartigen Erfolg errungen! Sie können auf sich stolz sein. Bleiben Sie dabei.



Tragen Sie möglichst regelmäßig ein, wo, mit wem und in welcher Stimmung Sie Alkohol trinken. Das hilft Ihnen, besser den Überblick zu behalten. Besonders hilfreich ist es, den Eintrag direkt vor dem Trinken vorzunehmen, sofern dies möglich ist. Alkoholart und -menge können Sie entweder handschriftlich eintragen (z. B. 2 Bier zu 0,5 l) oder Sie machen eine Strichliste, in der Sie jeweils für ein Getränk (also 0,2 l Bier, 0,1 l Wein oder ein Schnapsglas 0,02 l Spirituosen) einen Strich in das dafür vorgesehene Feld machen (z. B. für einen Liter Bier fünf Striche). Sie können die Tabellen kopieren, ausschneiden und zusammengefaltet in Ihrer Brieftasche mit sich führen. So können Sie immer vor Ort festhalten, in welcher Situation Sie wie viel Alkohol getrunken haben. Wenn Sie mögen, können Sie mit Hilfe der Tabelle auf Seite 43 ausrechnen, wie viel reinen Alkohol Sie mit diesen Getränken zu sich genommen haben. Als risikoarmer Konsum werden Trinkmengen von bis zu 24 Gramm Alkohol pro Tag bei Männern und 12 Gramm Alkohol bei Frauen angesehen. Siehe auch Seite 4.

Trinktagebuch für die Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Tag	Uhrzeit	Situation (Stimmung, Ort)	Alkoholart Menge	Gramm Alkohol
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Trinktagebuch für die Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Tag	Uhrzeit	Situation (Stimmung, Ort)	Alkoholart Menge	Gramm Alkohol
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				



Trinktagebuch für die Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Tag	Uhrzeit	Situation (Stimmung, Ort)	Alkoholart Menge	Gramm Alkohol
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Trinktagebuch für die Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Tag	Uhrzeit	Situation (Stimmung, Ort)	Alkoholart Menge	Gramm Alkohol
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				



So viel Gramm reinen Alkohols nehmen Sie zu sich:

Getränke	Alkoholgehalt in Vol.-%	2 4 5			0,1 0,2 0,25 0,33 0,5 0,7 1,0						
		cl			Liter						
Bier	4 – 6	-	-	-	-	8	10	13	20	27	40
Weißwein	10,5 – 12	-	-	-	9	18	23	-	45	63	90
Rotwein	10,5 – 13	-	-	-	10	19	24	-	48	67	95
Sekt	9,4 – 14	-	-	-	10	19	24	-	48	67	95
Portwein, Sherry	14,8 – 19,7	-	-	7	14	28	-	-	70	98	140
Mixgetränke (Alkopops)	5 – 6	-	-	-	-	8	10	13	20	27	40
Liköre	25	4	8	10	20	-	-	-	102	-	204
Spirituosen	bis 38	6	12	15	29	-	-	-	145	-	290
starke Spirituosen	ab 38	7	13	17	33	-	-	-	167	-	334

Entspannungsverfahren sind eine wirksame Methode, um Stress und Unausgeglichenheit in den Griff zu bekommen. Die folgende Übung versteht sich als ein leicht zu erlernendes Kurzverfahren, mit dem Sie in Situationen mit starker Anspannung kurzfristig zur Ruhe kommen können. Um den maximalen Erfolg herzustellen, empfiehlt sich ein wiederholtes Üben auch in neutralen, d. h. nicht angespannten, Situationen. Sollten Sie von den Übungen nicht zu Ihrer Zufriedenheit profitieren können oder sollten Sie öfter unter Ruhelosigkeit oder Anspannung leiden, könnte die Teilnahme an einem Entspannungskurs (Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training), wie sie zum Beispiel in einer Volkshochschule angeboten werden, für Sie hilfreich sein. Gegebenenfalls übernehmen Krankenkassen die Kosten.

Die folgende Übung lässt sich am besten mit geschlossenen Augen an einem ruhigen Ort durchführen. Sollten Sie einen solchen ruhigen Ort nicht zur Verfügung haben, konzentrieren Sie sich auf die Atemübungen. Sollten Sie Ihre Augen nicht schließen wollen oder können, z. B. wenn andere Personen mit Ihnen im Raum sind, so fixieren Sie am besten einen Gegenstand im Zimmer.

Nehmen Sie eine bequeme Körperhaltung ein, schließen Sie die Augen und atmen Sie ruhig und entspannt. Atmen Sie langsam durch die Nase ein und lassen Sie die Luft langsam wieder aus Ihrem Mund ausströmen. Atmen Sie tief in Ihren Bauch ein. Sagen Sie sich wiederholt einen beruhigenden Satz vor, zum Beispiel: „Mein Körper ist ganz entspannt.“ Sie können sich auch einen angenehmen Ort vorstellen, an dem Sie sich wohl und entspannt fühlen, z. B. eine Szene aus Ihrem letzten Urlaub.

Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch und spüren Sie, wie sich Ihr Bauch beim Einatmen wölbt und beim Ausatmen wieder sachte einzieht. Spüren Sie, wie die Anspannung mit jedem Ausatmen schwächer wird.

Bevor Sie die Übung beenden, atmen Sie tief ein und halten Sie die Luft für eine kurze Zeit an. Lassen Sie dann die Luft mit einem tiefen Seufzer entweichen. Wiederholen Sie dies einige Male. Spüren Sie dabei, wie Sie immer entspannter werden. Zur Beendigung der Übung strecken Sie dann ruhig Ihre Arme und Beine und öffnen langsam wieder die Augen.





## Broschüren rund um die Themen Alkohol und Gesundheit

Die DHS gibt zahlreiche Publikationen für Fachleute und Betroffene heraus. Viele dieser Materialien können kostenfrei bei der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS), Postfach 1369, 59003 Hamm (info@dhs.de), und der Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 51101 Köln, order@bzga.de, bestellt werden.

Über die Internetseite der DHS sind alle wichtigen Daten, Fakten und Publikationen zu Suchtfragen – größtenteils auch als Download – verfügbar: [www.dhs.de](http://www.dhs.de)

### Alkohol

Basisinformationen

Hg.: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V.  
Bestell-Nr. 33 230 000

### Alkoholabhängigkeit

(Suchtmedizinische Reihe, Band 1)

Herausgegeben vom Wissenschaftlichen Kuratorium der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e. V.

Bestell-Nr. 33 221 201

### Alkohol und Gesundheit: Weniger ist besser

Faltblatt

Hg.: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V.

### Alkohol, Medikamente, illegale Drogen, Nikotin, süchtiges Verhalten?

Ein Angebot an alle, die einem nahestehenden Menschen helfen wollen

Hg.: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V.

Bestell-Nr. 33 220 002

### Frau Sucht Gesundheit: Informationen, Tipps und Hilfen für Frauen.

Alkohol, Medikamente, Tabak

Hg.: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V.

Bestell-Nr. 33 225 000

## Ratgeber für Betroffene und Angehörige

Soyka, Michael

[Wenn Alkohol zum Problem wird.](#)

[Suchtgefahren erkennen – Den Weg aus der Abhängigkeit finden](#)

Stuttgart: Trias, 2009

Körkel, Joachim (Hrsg.)

[Rückfall muß keine Katastrophe sein. Ein Leitfaden für Abhängige und Angehörige](#)

Wuppertal: Blaukreuz-Verlag, 2010

Lindenmeyer, Johannes

[Lieber schlau als blau](#)

[Entstehung und Behandlung von Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit](#)

Weinheim: Beltz, 2011

Schneider, Ralf

[Die Suchtfibel. Informationen zur Abhängigkeit von Alkohol und Medikamenten für Betroffene, Angehörige und Interessierte.](#)

Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren, 2010

## Internet

[Expertentest und -ratgeber Alkohol \(Extra\)](#)

[www.alkohol-selbsttest.de](http://www.alkohol-selbsttest.de)

Informationen und Adressen von Hilfeangeboten in Ihrer Nähe können Sie erfragen bei:

## Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS)

Postfach 1369, 59003 Hamm  
Tel. +49 2381 9015-0, Fax +49 2381 9015-30  
info@dhs.de, www.dhs.de

## Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

www.bzga.de

BZgA-Info-Telefon 0221 892031  
Montag – Donnerstag von 10 – 22 Uhr  
Freitag – Sonntag von 10 – 18 Uhr

(Preis entsprechend der  
Preisliste Ihres Telefonanbieters für  
Gespräche in das Kölner Ortsnetz)

Das BZgA-Info-Telefon beantwortet Fragen zur Suchtvorbeugung. Bei Alkohol- oder anderen Abhängigkeitsproblemen bietet das BZgA-Telefon eine erste persönliche Beratung mit dem Ziel, Ratsuchende an geeignete lokale Hilfe- und Beratungsangebote zu vermitteln.

Sucht & Drogen Hotline 01805 313031  
täglich 0 – 24 Uhr

[14 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz,  
Mobilfunk max. 0,42 €/Min.]

Telefonische Drogennotrufeinrichtungen aus Berlin, Düsseldorf, Essen, Frankfurt, Hamburg, Köln, München und Nürnberg haben sich zur Sucht & Drogen Hotline zusammengeschlossen und bieten bundesweit telefonische Beratung in Sucht- und Drogenfragen für Betroffene und ihre Angehörigen.

Die Telefonseelsorge bietet kostenlose und anonyme Beratung rund um die Uhr und kann geeignete Beratungsstellen nennen:  
Tel. 0800 1110111 oder 0800 1110222

## Selbsthilfe- und Abstinenzverbände

### Anonyme Alkoholiker, Interessengemeinschaft e. V.

Gemeinsames Dienstbüro  
Postfach 1151, 84122 Dingolfing  
Tel. +49 8731 32573-0, Fax +49 8731 32573-20  
Bundesweite Rufnummer: Vorwahl +1 92 95  
aa-kontakt@anonyme-alkoholiker.de, www.anonyme-alkoholiker.de

### Arbeiterwohlfahrt Bundesverband e. V.

Blücherstr. 62/63, 10961 Berlin  
Tel. +49 30 26309-157, Fax +49 30 2630932-157  
Hedi.Boss@awo.org, www.awo.org

### Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Bundesverband e. V.

Untere Königsstr. 86, 34117 Kassel  
Tel. +49 561 780413, Fax +49 561 711282  
mail@freundeskreise-sucht.de, www.freundeskreise-sucht.de

### Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche, Bundesverband e. V.

Julius-Vogel-Str. 44, 44149 Dortmund  
Tel. +49 231 58641-32, Fax +49 231 58641-33  
bke@blaues-kreuz.org, www.blaues-kreuz.org

### Blaues Kreuz in Deutschland e. V.

Schubertstr. 41, 42289 Wuppertal  
Tel. +49 202 62003-0, Fax +49 202 62003-81  
bkd@blaues-kreuz.de, www.blaues-kreuz.de

### Kreuzbund e. V. - Bundesgeschäftsstelle

### Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und deren Angehörige

Postfach 1867, 59008 Hamm  
Tel. +49 2381 67272-0, Fax +49 2381 67272-33  
info@kreuzbund.de, www.kreuzbund.de

### Der Paritätische Gesamtverband

### Referat Gefährdetenhilfe

Oranienburger Str. 13-14, 10178 Berlin  
Tel. +49 30 24636-0, Fax +49 30 24636-110  
gefaehrdetenhilfe@paritaet.org, www.paritaet.org

### Guttempler in Deutschland

Adenauerallee 45, 20097 Hamburg  
Tel. +49 40 245880, FAX +49 40 241430  
info@guttempler.de, www.guttempler.de

## Beratung und Behandlung

www.dhs.de/Einrichtungssuche  
Adressdatenbank aller Einrichtungen der Suchthilfe und der Träger und Gruppen der Suchtselbsthilfe in Deutschland

### Verzeichnis der Landesstellen für Suchtfragen: Hier erhalten Sie Informationen zu den Hilfeinrichtungen in Ihrer Region

#### Landesstelle für Suchtfragen der Liga der freien Wohlfahrtsverbände in Baden-Württemberg

Stauffenbergstr. 3, 70173 Stuttgart  
Tel. +49 711 61967-31, Fax +49 711 61967-68  
info@suchtfragen.de, www.suchtfragen.de

#### Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe (KBS)

Lessingstr. 1, 80336 München  
Tel. +49 89 536515, Fax +49 89 5439203  
info@kbs-bayern.de, www.kbs-bayern.de

#### Landesstelle Berlin für Suchtfragen e. V.

Gierkezeile 39, 10585 Berlin  
Tel. +49 30 34389160, Fax +49 30 34389162  
buero@landesstelle-berlin.de, www.landesstelle-berlin.de

#### Brandenburgische Landesstelle für Suchtfragen e. V.

Behlertstr. 3A, Haus 1, 14467 Potsdam  
Tel. +49 331 581380-0, Fax +49 331 581380-25  
info@blsev.de, www.blsev.de

#### Bremische Landesstelle für Suchtfragen e. V.

c/o Caritasverband Bremen e. V.  
Kolpingstr. 7, 28195 Bremen  
Tel. +49 200743-8, Fax +49 200743-1  
j.dieckmann@caritas-bremen.de

#### Hamburgische Landesstelle für Suchtfragen e. V.

Repsoldstr. 4, 20097 Hamburg  
Tel. +49 40 2849918-0, Fax +49 40 2849918-19  
hls@sucht-hamburg.de, www.sucht-hamburg.de

#### Hessische Landesstelle für Suchtfragen (HLS) e. V.

Zimmerweg 10, 60325 Frankfurt/Main  
Tel. +49 69 71376777, Fax: +49 69 71376778  
hls@hls-online.org, www.hls-online.org

#### Landesstelle für Suchtfragen Mecklenburg-Vorpommern e. V.

August-Bebel-Str. 3, 19055 Schwerin  
Tel. +49 385 712953, Fax +49 385 7589195  
info@lsmv.de, www.lsmv.de

#### Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen e. V.

Podbielskistr. 162, 30177 Hannover  
Tel. +49 511 626266-0, Fax +49 511 626266-22  
info@nls-online.de, www.nls-online.de

#### Landesstelle Sucht NRW

Hermann-Pünder-Str. 1, 50679 Köln  
Tel. +49 221 809-7794, Fax +49 221 809-6657  
d.muecken@landesstellen-sucht-nrw.de, www.landesstellen-sucht-nrw.de

#### Landesstelle für Suchtfragen in Rheinland-Pfalz

Karmeliterstr. 20, 67322 Speyer  
Tel. +49 6232 664-254, Fax +49 6232 664-130  
achim.hoffmann@diakonie-pfalz.de, www.sucht-rlp.de

#### Saarländische Landesstelle für Suchtfragen e. V.

c/o Caritasverband Schaumberg-Blies e. V.  
Hüttenbergstr. 42, 66538 Neunkirchen  
Tel. +49 6821 9209-13, Fax +49 6821 9209-44  
m.schuetz@caritas-nk.de, www.landesstelle-sucht-saarland.de

#### Sächsische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e. V.

Glacisstr. 26, 01099 Dresden  
Tel. +49 351 8045506, Fax +49 351 8045506  
info@slsev.de, www.slsev.de

#### Landesstelle für Suchtfragen im Land Sachsen-Anhalt

Halberstädter Str. 98, 39112 Magdeburg  
Tel. +49 391 5433818, Fax +49 391 5620256  
info@ls-suchtfragen-lsa.de, www.ls-suchtfragen-lsa.de

#### Landesstelle für Suchtfragen Schleswig-Holstein e. V.

Schreberweg 5, 24119 Kronshagen  
Tel. +49 431 5403-340, Fax +49 431 5403-355  
sucht@lssh.de, www.lssh.de

#### Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e. V.

Arnstädter Str. 50, 99096 Erfurt  
Tel. +49 361 7464585, Fax +49 361 7464587  
info@tls-suchtfragen.de, www.tls-suchtfragen.de



## Impressum

### Herausgeber

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.  
Postfach 1369, 59003 Hamm  
Tel. +49 2381 9015-0  
Fax +49 2381 9015-30  
info@dhs.de  
www.dhs.de

### Autoren

PD Dr. Hans-Jürgen Rumpf, Universität zu Lübeck  
Dr. Gallus Bischof, Universität zu Lübeck  
Dr. Janina Grothues, AHG Klinik Schweriner See, Lübstorf  
Dr. Susa Reinhardt, Karl-Friedrich-Flemming-Klinik, Schwerin  
Dr. Ulfert Hapke, Robert-Koch-Institut, Berlin  
PD Dr. Christian Meyer, Universität Greifswald  
Prof. Dr. Ulrich John, Universität Greifswald

### Kontakt

PD Dr. Hans-Jürgen Rumpf  
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie  
Universität zu Lübeck  
Ratzeburger Allee 160  
23538 Lübeck  
Hans-Juergen.Rumpf@psychiatrie.uk-sh.de

### Redaktion

Dr. Raphael Gaßmann  
Christa Merfert-Diete

### Druck

Lensing Druck, Ahaus

### Auflage

Vollständig überarbeitete Neuauflage der Broschüre  
„Umgang mit Alkohol – Informationen, Tests und Hilfen in 5 Phasen“  
Februar 2013  
6.80.02.13

### Gestaltung

STADTLANDFLUSS, Frankfurt/M.

Alles o.k. mit Alkohol? Dieser Frage widmet sich der vorliegende Leitfaden. Angesprochen werden Jugendliche und Erwachsene, die mit ihrem Alkoholkonsum ein gesundheitliches Risiko eingehen. Das beginnt häufig schon bei relativ kleinen Trinkmengen.

Der Leitfaden bietet Rat und Hilfe. Er zeigt auf, welche Wege beschritten werden können, um den riskanten Alkoholkonsum zu vermindern, ausgehend von den Fragen: „Liegt bei mir ein Risiko vor?“ und „Möchte ich daran etwas ändern?“

Der Leitfaden bietet Informationen und Anregungen für die aktive Auseinandersetzung mit dem eigenen Trinkverhalten und, wenn sinnvoll und gewünscht, Hilfen für eine Änderung.



Deutsche Hauptstelle  
für Suchtfragen e.V.

Westenwall 4 | 59065 Hamm  
Tel. +49 2381 9015-0  
info@dhs.de | www.dhs.de

