

Ergebnisse der Arbeitsgruppe „Empfehlungen zum Umgang mit Alkohol“

Einführung

Das Wissenschaftliche Kuratorium der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) überprüfte im Jahr 2023 die Empfehlungen zum Umgang mit Alkohol auf Aktualität unter Einbezug der neuen wissenschaftlichen Erkenntnislage und Evidenz. Diese Prüfung zeigte einen Aktualisierungsbedarf auf und führte zu wesentlichen Änderungen an den in den letzten Jahren veröffentlichten Empfehlungen der DHS. Die überarbeiteten Empfehlungen des Kuratoriums wurden vom Vorstand der DHS im Oktober 2023 verabschiedet und auf der Internetseite der DHS veröffentlicht: [https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/WK_der_DHS - Empfehlungen zum Umgang mit Alkohol.pdf](https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/WK_der_DHS_-_Empfehlungen_zum_Umgang_mit_Alkohol.pdf)

Eine Arbeitsgruppe¹ aus Mitarbeitenden der DHS Geschäftsstelle und Mitgliedern des Wissenschaftlichen Kuratoriums der DHS übernahm den Auftrag, für die Umsetzung der neuen Empfehlungen Vorlagen zu erarbeiten, die in der öffentlichen Kommunikation der DHS, den DHS Informationsmaterialien und DHS Internetseiten Anwendung finden sollen. Die Ergebnisse der Arbeitsgruppe werden in diesem Dokument dargestellt.

Eingangs werden die zentralen Botschaften aufgeführt, die sich aus der neuen Erkenntnislage des Wissenschaftlichen Kuratoriums ableiten. Die folgenden Abschnitte erläutern den Hintergrund und die Argumentation der neuen Empfehlungen.

In Bezug auf Empfehlungen zum Umgang mit Alkohol müssen einige Besonderheiten berücksichtigt werden, die allgemeine Empfehlungen modifizieren. Dazu zählen beispielsweise individuelle Faktoren von Menschen in besonderen Lebenslagen oder auch situative und kontextbezogene Abstinenzgebote.

Empfehlungen zum Umgang mit Alkohol beschränken sich nicht auf Aussagen bezüglich Konsummengen und damit einhergehender Risiken. Gesundheitsorientierte Empfehlungen beinhalten auch Hinweise zur Reflektion des eigenen Konsums und Verhaltensänderungen, das Aufzeigen von Wegen zur Konsumreduktion oder den bewussten Umgang mit Konsum und Konsumierenden im Umfeld.

Abschließend werden die Empfehlungen zum Umgang mit Alkohol in den Kontext weiterer gesundheitsorientierter Empfehlungen gesetzt. Häufig ergänzen und verstärken sich die

¹ Mitwirkende Kuratoriumsmitglieder: Prof. Dr. Ursula Havermann-Reinecke, Dr. Tobias Hayer, Prof. Dr. Ulrich John, Prof. Dr. Florian Rehbein, Prof. Dr. Hans-Jürgen Rumpf, Prof. Dr. Norbert Scherbaum, Prof. Dr. Helmut Seitz; mitwirkende Mitarbeiter:innen der DHS Geschäftsstelle: Jeanette Diedenhofen, Petra von der Linde, Christine Kreider, Dr. Peter Raiser, Christina Rummel; mit Gaststatus nahm Dr. Tobias Schwarz, BZgA/BIÖG an der Arbeitsgruppe teil.

Gesundheit beeinflussenden Verhaltensweisen gegenseitig, sowohl in Bezug auf ihre Risiken als auch die Vorteile eines bewussten Vermeidens von Risiken.

Zentrale Kernbotschaften der Empfehlungen

Neueste Forschung zeigt: Alkohol schadet der Gesundheit vom ersten Glas an.² Alkoholkonsum zu verringern und am besten zu beenden, verspricht körperliche und psychische Vorteile. Das können sein: eine gesündere Leber, weniger Infektionen, weniger Krebsrisiko, weniger Unfallrisiko, weniger Konflikte in sozialen Beziehungen, ein besseres Herz-Kreislauf-System, besserer Schlaf, weniger psychische Erkrankungen. Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) rät:

Am besten für die Gesundheit ist es, keinen Alkohol zu trinken. Wer sich entscheidet, Alkohol zu konsumieren, sollte so wenig wie möglich trinken.



Gesundheitliche und psychische Vorteile, beispielsweise:

- besserer Schlaf
- bessere Konzentration
- gesündere Leber
- weniger Krebsgefahr (u.a. Brust, Darm, Speiseröhre)
- weniger Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- weniger psychische Erkrankungen (u.a. Depression, Angststörung)
- u.v.m.

In Materialien der Information, Aufklärung und Sensibilisierung kann wahlweise die Erkenntnislage neutral dargestellt werden (s.o.), je nach Zielgruppe und Einsatz kann auch eine direkte Ansprache der Adressaten gewählt sein. Die Empfehlungen mit persönlicher Ansprache können entsprechend wie folgt formuliert werden:

„Alkohol schadet Ihrer Gesundheit. Je weniger Alkohol Sie konsumieren, desto besser. Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum – unabhängig davon, wie hoch Ihre Trinkmenge ist. Am besten für Ihre Gesundheit ist es, keinen Alkohol zu trinken.“

² Vgl. DHS (2023): Das Wissenschaftliche Kuratorium der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen. Empfehlungen zum Umgang mit Alkohol. https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/WK_der_DHS_-_Empfehlungen_zum_Umgang_mit_Alkohol.pdf

Hintergrund und Argumentation

Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen klar: Die Nennung einer „sicheren“ Menge beim Alkoholkonsum lässt sich aufgrund fehlender Evidenz nicht mehr aufrechterhalten. In einer Analyse von 592 Studien unter besonderer Berücksichtigung der Qualität der Arbeiten zeigte sich eine lineare Beziehung zwischen Alkoholkonsum und Erkrankungs- und Sterbewahrscheinlichkeit.³ Das heißt: Je mehr Alkohol getrunken wird, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit krank zu werden und zu versterben.

Vermeidung von Fehlinformationen und Missverständnissen

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) nennt in der Risikokommunikation zum Alkoholkonsum keine Grenz- und Schwellenwerte. Diese Entscheidung ist durch folgende Erkenntnisse begründet:

Schwellenwerte vermitteln einen irreführenden Eindruck: Sie suggerieren, Menschen könnten eine „sichere“ Menge an Alkohol konsumieren, ohne dadurch Risiken von gesundheitlichen Schäden zu erhöhen. In vielen Fällen betrachten Konsumentinnen und Konsumenten diese Werte als eine Art Empfehlung oder als Garantie für Sicherheit. Dabei kommt problematisch hinzu, dass eine Umsetzung solcher Empfehlungen ein Nachhalten von getrunkenen Standardgläsern oder eine Umrechnung des aufgenommenen Alkohols in Getränken voraussetzt. Im Abgleich des tatsächlichen Konsums mit den Angaben der Empfehlungen kann es dadurch zu Ungenauigkeiten, (un-)beabsichtigten Untertreibungen oder schlicht Irrtümern in Bezug auf den konsumierten Alkohol kommen.⁴ Die Wirksamkeit von auf Schwellenwerten basierenden Empfehlungen zur Senkung des Risikos hängt auch von ihrer Akzeptanz und der Umsetzung bei Konsumierenden ab. Die Annahme von solchen Empfehlungen ist jedoch in der Personengruppe am niedrigsten, in der auch der höchste Anteil an Personen mit hohem Konsumniveau zu finden ist.⁵

Der Verzicht auf die Nennung von Schwellenwerten vermeidet Missverständnisse und klärt Menschen über die langfristigen Gesundheitsrisiken eines regelmäßigen Alkoholkonsums auf.

Prävention von langfristigen Schäden

Die neuen Empfehlungen des Wissenschaftlichen Kuratoriums der DHS sensibilisieren die Bevölkerung stärker für die langfristigen Schäden des Alkoholkonsums. Zugleich stellen sie attraktive Annäherungsziele bei einer Reduktion des Alkoholkonsums bzw. einem kompletten Verzicht auf Alkohol in Aussicht (z. B. bessere Leber- und Herzkreislaufgesundheit).

³ Global Burden of Disease 2016 Alcohol Collaborators (2018): Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990-2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. In: Lancet, 392(10152), 1015-1035.

⁴ Buykx P, Li J, Gavens L, Hooper L, Gomes De Matos E., Holmes J (2018) Self-reported knowledge, correct knowledge and use of UK drinking guidelines Among a representative sample of the English population. Alcohol Alcohol 53(4):453-460. <https://doi.org/10.1093/alcalc/agx127>; Rosenberg G, Bauld L, Hooper L, Buykx P, Holmes J, Vohra J (2018). New national alcohol guidelines in the UK: Public awareness, understanding and behavioural intentions. J Public Health 40(3):549-556. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fox126>

⁵ McNally K, Noonan LL, Cameron M, Phillips K, Baidooobonso S, Sabapathy D (2019). Public awareness of low-risk alcohol use guidelines. Health Promot Pract 20(6):905-913. <https://doi.org/10.1177/1524839918781527>

Vermeidung von Normalisierung

Schwellenwerte können den Eindruck erwecken, dass Alkoholkonsum in bestimmten Mengen „normal“ oder „akzeptabel“ ist. Die neuen Empfehlungen wirken dem entgegen: Sie verstärken den Fokus auf die Reduktion des Alkoholkonsums – unabhängig der konsumierten Menge.

Berücksichtigung individueller Risikofaktoren

Der Einfluss von Alkohol auf die Gesundheit hängt von einer Vielzahl individueller Faktoren ab, wie etwa dem Alter, dem Geschlecht, der genetischen Veranlagung und dem allgemeinen Gesundheitszustand. Ein allgemeiner Schwellenwert lässt sich daher nicht auf alle Menschen anwenden. Die neuen Empfehlungen machen in ihrer Kommunikation deutlich: Alkoholkonsum ist immer im Kontext der individuellen Lebenssituation zu betrachten. Risiken hängen nicht nur von der Alkoholmenge, sondern auch von anderen persönlichen Voraussetzungen ab.

Individuelle Faktoren im Umgang mit Alkohol

Neben den allgemeinen Empfehlungen sind für bestimmte Personengruppen besondere Bedingungen im Umgang mit Alkohol zu berücksichtigen. Hier gelten bestimmte Grundsätze, die zum Beispiel aufgrund körperlicher oder psychischer Bedingungen die Empfehlungen modifizieren. Besondere Empfehlungen gelten für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, Schwangere sowie Männer und Frauen mit Kinderwunsch, stillende Frauen und für alle Menschen kontextbezogen in bestimmten Situationen. Weitere Hinweise beziehen sich auf die parallele Einnahme von Medikamenten sowie zur Vorsicht bei Alkohol in Lebensmitteln.

Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

Die Wirkung von Alkohol kann die körperliche und psychosoziale Entwicklung nachhaltig beeinträchtigen. Für alle Menschen, deren Entwicklung noch nicht vollständig abgeschlossen ist, ist Alkoholkonsum daher mit zusätzlichen und zum Teil erheblichen Risiken verbunden.

Für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bestehen diese erhöhten Gefahren für die soziale, körperliche und psychische Entwicklung. Sie sollten keinen Alkohol trinken.

Kinder haben durch die UN-Kinderrechtskonvention ein besonderes Recht auf Schutz vor jeglichen Folgen von Alkohol.⁶ Die daraus abzuleitende gesellschaftliche Verantwortung beinhaltet nicht nur, dass Kinder vor Konsumfolgen eines unmittelbaren Alkoholkonsums zu schützen sind. Die Gesellschaft trägt auch eine Verantwortung für besonderen Schutz vor den Folgen des Umgangs mit Alkohol durch Dritte, etwa Erziehungsberechtigten und pädagogischen Bezugspersonen, aber auch Konsum und Darstellung von Konsum von Erwachsenen in der Öffentlichkeit. Nach Auffassung der DHS stehen auch die allgegenwärtige Verfügbarkeit, Sichtbarkeit und Griffnähe in Verkaufsstellen oder Werbung und Sponsoring im Konflikt zu den Rechten von Kindern, ohne die Beeinträchtigung durch Suchtstoffe aufzuwachsen.

⁶ UNICEF (1989): Konvention über die Rechte des Kindes. Artikel 33 Schutz vor Suchtstoffen.
<https://headless-live.unicef.de/caas/v1/media/194402/data/77afdd9d17e246129b04e8aef70a01ab>

Schwangere sowie Frauen und Männer mit Kinderwunsch

Mütterlicher Alkoholkonsum während der Schwangerschaft ist eine vollkommen vermeidbare Ursache für angeborene Fehlbildungen, geistige Behinderungen, hirnorganische Beeinträchtigungen, Entwicklungsstörungen und extreme Verhaltensauffälligkeiten.

Schwangere sollten unbedingt vollständig auf Alkohol verzichten.

Frauen und Männern mit Kinderwunsch wird empfohlen, ebenfalls auf Alkohol verzichten.

Vorsicht ist in dieser Lebensphase vor allem auch hinsichtlich des Gebrauchs von alkoholhaltigen Arzneimitteln geboten.

Stillende Frauen

Stillen ist wichtig für das körperliche Wachstum sowie die emotionale und mentale Entwicklung des Kindes. Wenn stillende Mütter Alkohol konsumieren, gelangt Alkohol in die Muttermilch. Das stellt eine gesundheitliche Gefahr für das Baby dar.

Daher ist es wichtig, während der kompletten Stillzeit keinen Alkohol zu sich zu nehmen.

Ältere Menschen und Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen

Grundsätzlich keinen Alkohol trinken sollten Menschen mit bestimmten gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Dazu zählen Krankheiten der Leber und des Herz-Kreislauf-Systems sowie weiterer innerer Organe.

Ebenfalls keinen Alkohol konsumieren sollten Menschen mit einer neurologischen und/oder psychischen Erkrankung sowie Menschen mit einem alkoholabhängigen Elternteil.

Menschen, die Medikamente gegen Schmerzen, Medikamente mit psychisch verändernder Wirkung oder ein Medikament einnehmen, bei dem unklar ist, ob es mit Alkohol verträglich ist, sollten auf Alkohol verzichten.

Älteren Menschen wird geraten, keinen Alkohol zu trinken, insbesondere, wenn Medikamente eingenommen werden und körperliche Einschränkungen bestehen.

Situative und kontextbezogene Abstinenzgebote

Die unter den individuellen Faktoren aufgeführten Empfehlungen betreffen alle Menschen, auf die die jeweiligen Merkmale zutreffen.

Aufgrund der akuten körperlichen und psychoaktiven Wirkung von Alkohol, z.B. auf Konzentration, Wahrnehmung, Risikobereitschaft, Reaktionsvermögen oder Koordinationsfähigkeit werden weitere Empfehlungen ausgesprochen. Diese betreffen uneingeschränkt alle Personen und sind auf bestimmte Situationen, Aktivitäten oder soziale Kontexte bezogen.

Am Arbeitsplatz, bei der Bedienung von Maschinen und im Straßenverkehr sollten Menschen nicht unter Einfluss von Alkohol stehen. In Situationen, die vollständige oder erhöhte Aufmerksamkeit, Konzentration und Leistungsfähigkeit erfordern, ist jeder Alkoholkonsum mit zusätzlichen Risiken verbunden und sollte deshalb gemieden werden.

Menschen mit besonderen körperlichen oder sonstigen Vorbelastungen sollten Alkoholkonsum vermeiden, u.a. Kinder alkoholabhängiger Eltern und Menschen mit einer Suchterkrankung.

Bei Einnahme von Medikamenten gegen Schmerzen, Medikamenten mit psychisch verändernder Wirkung, oder wenn unklar ist, ob ein Medikament mit Alkohol unverträglich ist, sollte kein Alkohol getrunken werden.

Alle Menschen, die beruflich oder ehrenamtlich in der Erziehung, Betreuung, Anleitung oder Unterhaltung von Kindern tätig sind, sollten während der Ausübung dieser Tätigkeiten keinen Alkohol zu sich nehmen und auch nicht unter Alkoholeinfluss stehen.

Rauschkonsum, das heißt zu einer Trinkgelegenheit fünf oder mehr Getränke für den Mann und vier oder mehr für die Frau, sollte grundsätzlich vermieden werden. Es bestehen erhöhte gesundheitliche Risiken, Vergiftungs-, Sturz- und Unfallgefahr.

Alkohol in Medikamenten

Antiseptische Mundspüllösungen, flüssige Präparate gegen Magen- und Darmbeschwerden, homöopathische Tropfen, viele pflanzliche Präparate und andere Arzneimittel enthalten Alkohol, beispielsweise als Konservierungsstoff oder Auszugsmittel. Der Alkoholgehalt kann für Menschen, die Alkohol meiden müssen oder wollen und solche, die ihren Alkoholkonsum reduzieren wollen, problematisch sein.

Betroffene Personen sollten sich beim Kauf von Arzneimitteln über den Alkoholgehalt informieren.

Die DHS rät außerdem dazu:

- Alternativen zu nutzen. Personen mit Abstinenzgebot sollten alkoholfreie Alternativen wählen.
- Medikamente sicher aufzubewahren. Grundsätzlich sollten alle Medikamente, einschließlich alkoholhaltiger Präparate, für Kinder unzugänglich aufbewahrt werden.
- Beratung einzuholen: Bei Unsicherheiten oder gesundheitlichen Bedenken sollten stets ärztliche und/oder pharmazeutische Fachkräfte zu Rate gezogen werden.

Alkohol in Lebensmitteln

Viele alltägliche Lebensmittel enthalten geringe Mengen an Alkohol. Dieser Alkoholgehalt muss auf den Verpackungen nicht immer angegeben werden. Für Kinder und Menschen, die Alkohol meiden müssen oder wollen, ist das problematisch. Beispiele für Alkohol in Lebensmitteln sind:

- „Alkoholfreie“ Getränke: Diese dürfen bis zu 0,5 Vol.-% Alkohol enthalten, was für Menschen, die Alkohol meiden müssen oder wollen, ein Problem darstellen kann.
- Alkohol in Lebensmitteln: Fruchtsäfte, Erfrischungsgetränke, Sauerkraut und sogar gereiftes Obst können durch natürliche Gärungsprozesse geringe Mengen Alkohol enthalten.

Für die meisten Lebensmittel besteht keine rechtliche Verpflichtung, den Alkoholgehalt anzugeben. Die DHS rät dazu verfügbare und verlässliche Informationsquellen zu nutzen, um sich über den Alkoholgehalt in Lebensmitteln zu informieren.

Einige Beispiele sind:

- Alkohol in Lebensmitteln. Eine Infobroschüre des Blauen Kreuzes in Deutschland (https://www.blaues-kreuz.de/fileadmin//2-sucht-und-abhaengigkeit/Infomaterial/Flyer_und_Broschueren/PDF/Ansicht-BK-Broschuere-Alkohol_in_Lebensmitteln_FINAL_DinLang-2022-KO8-08-07-22.pdf)
- Alkohol in Lebensmitteln: Worauf Eltern achten können. Informationen der Verbraucherzentralen. (<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/alkohol-in-lebensmitteln-worauf-eltern-achten-koennen-59477>)
- Alkohol in Lebensmitteln: nur selten deutlich gekennzeichnet. Informationen der Verbraucherzentrale Brandenburg. (<https://www.verbraucherzentrale-brandenburg.de/lebensmittel-ernaehrung/alkohol-in-lebensmitteln>)
- Alkohol in Lebensmitteln: Häufig nicht gut ausgezeichnet. Ein Bericht des NDR vom 28.10.2024 (<https://www.ardmediathek.de/video/markt/alkohol-in-lebensmitteln-haeufig-nicht-gut-ausgezeichnet/ndr/Y3JpZDovL25kci5kZS80Y2UzNmQ4Mi0wMWIwLTQwY-mUtYTc0Yi0zYTgwNWMwODAxZDM>)
- In vielen Lebensmitteln versteckt sich Alkohol–Verbraucherzentrale fordert Klarheit! Eine Nachricht von RTL vom 3. September 2024 (<https://www.rtl.de/leben/essen-trinken/versteckter-alkohol-in-vielen-lebensmitteln-hier-ist-vorsicht-geboten-id1802477.html>)

Kinder sollten nicht frühzeitig an den Geschmack von alkoholischen Getränken gewöhnt werden. So sollten Kinder auch z.B. alkoholfreie Biere, alkoholfreien Wein oder alkoholfreien Sekt nicht erhalten.

Tipps, um weniger Alkohol zu trinken und für einen bewussten Umgang mit Alkohol

Die Kommunikation der Empfehlungen zum Umgang mit Alkohol soll nicht auf Hinweise über Risiken und Gefahren beschränkt sein. Die Vorteile einer verbesserten Gesundheit sollten aufgezeigt werden und es sollten Tipps und Hinweise enthalten sein, wie eine Verringerung des Alkoholkonsums gelingen kann.

Wichtige Anmerkung: Diese Tipps richten sich an Erwachsene, die gelegentlich Alkohol trinken und ihren Alkoholkonsum reduzieren möchten:

Es ist hilfreich,

- sich einen Überblick über eigenen Alkoholkonsum verschaffen (Was, Wann, Wie und Wo wurde Alkohol getrunken?).
- sich die Hintergründe des eigenen Alkoholkonsums bewusst zu machen und zu hinterfragen (Warum wurde Alkohol getrunken?).
- sich (Annäherungs-)Ziele für weniger Alkoholkonsum zu setzen, z.B.
 - bestimmte alkoholfreie Tage pro Woche festzulegen oder
 - die Anzahl der alkoholischen Getränke pro Trinkgelegenheit, Tag oder Woche reduzieren.
- anderen Personen vom Vorsatz, weniger Alkohol trinken zu wollen, zu berichten.

- den Alkoholkonsum im Alltag einzuschränken und zu vermeiden.
- wenn Alkohol zum Stressabbau getrunken wird, gesunde Alternativen der Entspannung zu nutzen.
- gesundheitsschädliche Gewohnheiten zu ändern – gesundheitsförderliche Gewohnheiten etablieren. Z.B. weniger Alkohol trinken und auf ausreichende Bewegung achten.
- Orte und Situationen zu meiden, in denen ein Verzicht auf Alkohol schwerfällt.
- Nein sagen (zu lernen) – Trinkaufforderungen abzulehnen.
- Offen und ehrlich zu sich zu sein / Für sich zu entscheiden, ob, mit wem und wie man drüber reden möchte. Ansonsten: Ausweichen, mit Humor und Klarheit.
- Erfolge zu feiern und langfristig weniger / keinen Alkohol zu trinken.
- Communities zu suchen und nutzen (#sobercurious / Mindful Drinking / Try Dry).
- Hilfe und Unterstützung zu suchen und anzunehmen, sofern sie gebraucht wird.

Für ein gesundheitsbewussteres gesellschaftliches Miteinander im Umgang mit Alkohol können folgende Hinweise hilfreich sein:

- Respektieren, wenn alkoholische Getränke abgelehnt werden – auch bei Feiern und anderen geselligen Anlässen.
- Niemanden zum Lügen oder zu Rechtfertigungen nötigen, der keinen Alkohol trinken möchte.
- Appell für sensible Sprache
 - Gäste, Kolleg:innen, Freund:innen ermutigen, offen über ihre Entscheidung zu sprechen, ob sie Alkohol trinken oder nicht. Dies kann helfen, ein Umfeld zu schaffen, in dem jede:r sich wohl fühlt, unabhängig von ihrer/seiner Wahl.
 - Jeder Person die freie persönliche Entscheidung über ihren Nicht-Konsum überlassen.
 - Nicht kommentieren, wenn jemand keinen Alkohol trinkt.
 - Kommentare, die als beleidigend, beschimpfend, stigmatisierend, diffamierend, abwertend oder in anderer Weise als diskriminierend aufgefasst werden können, vermeiden.
- Stigmatisierungen (z.B. „Ohne Alkohol ist es kein Fest / ist es langweilig“, etc.) unterlassen.
- Getränke ohne Alkohol bereithalten (Vorsicht bei Restalkohol in alkoholfrei deklarierten Getränken).
- Scheinbar allgemein akzeptierte Trinkanlässe in Frage stellen und Diskussionen hierzu anregen.
- Alkoholkonsum nicht als Normalzustand ansehen (#sobercurious / Mindful Drinking / Try Dry).
- Eigenes Trinkverhalten und Vorurteile hinterfragen.
- In der Gegenwart von Kindern und Jugendlichen auf den Alkoholkonsum verzichten. Erwachsene, insbesondere Eltern, sollten sich stets ihrer Vorbildrolle für Kinder in ihrem Umfeld bewusst sein. Alkoholkonsum, wie allgemeine Verhaltensweisen und auch die Haltung zum Konsum überträgt sich oftmals auf die Kinder.
- Mythen rund um Alkohol kennen und Fakten benennen (vgl. https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/Fa%CC%88cher-Alkohol_2024-02-15.pdf)

Weitere Gesundheitsbotschaften

In Bezug auf die Risiken verstärken sich die Gesundheit beeinflussenden Verhaltensweisen Alkoholkonsum, Nikotinkonsum, ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel gegenseitig. Umgekehrt ist die Wahrscheinlichkeit einer langen Lebenszeit in Gesundheit höher, je weniger Alkohol getrunken, je weniger Tabak/Nikotin geraucht wird, je ausgewogener die Ernährung ist und ausreichende körperliche Bewegung erfolgt.

Die Empfehlungen zum Umgang mit Alkohol sind daher eingebettet in Gesundheitsbotschaften, die auch diese weiteren Hinweise einbeziehen:

- Weniger, am besten keinen Alkohol konsumieren
- Nicht rauchen bzw. kein Tabak / Nikotin zu konsumieren
- Ausgewogen und gesund ernähren
- Ausreichend bewegen