

※Zカード当日配布しています。

※Zカード【表】下記和訳しています、製作者掲載和訳了解いただいています。



**10 häufig gestellte Fragen zum Alkoholkonsum**

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

# ALKOHOL? WENIGER IST BESSER!

**Aktionswoche Alkohol**

## DIE GESUNDHEITLICHEN RISIKEN DES ALKOHOLKONSUMS WERDEN UNTERSCHÄTZT

Alkohol ist ein Zeltgift, das alle Körperorgane schädigen kann. Alkoholkonsum ganz ohne Risiko gibt es nicht. Checken Sie, ob bei Ihnen alles a.o. ist mit Alkohol.

### GRENZWERTE FÜR EINEN RELATIV RISIKOARMEN ALKOHOLKONSUM

Trinken Sie als Frau pro Tag nicht mehr als ca. 0,3 Liter Bier oder 0,1 Liter Wein/ Sekt oder ca. 4 Zentiliter einer Spirituose (Wär, Korn, Wermut oder Ähnliches).

Trinken Sie als Mann pro Tag nicht mehr als ca. 0,6 Liter Bier oder 0,2 Liter Wein/ Sekt oder ca. 8 Zentiliter einer Spirituose (Wär, Korn, Wermut oder Ähnliches).

Diese Trinkmengen der verschiedenen alkoholischen Getränke enthalten ca. 12 bzw. 24 Gramm an reinem Alkohol und gelten für gesunde Frauen bzw. gesunde Männer. (Die Trinkmenge wird in Gramm reinen Alkohols bemessen.)

Zudem gilt die Empfehlung, an wenigstens zwei Tagen pro Woche gar keinen Alkohol zu trinken, um eine Gewöhnung zu vermeiden.

**Ein Angebot von:**  
**DHS**  
Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.  
[www.dhs.de](http://www.dhs.de)

**Wissenschaftlich:**  
**Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung**  
[www.drogenbeauftragte.de](http://www.drogenbeauftragte.de)

**Mit Unterstützung von:**  
**BARMER GEK** die gesund<sub>2</sub>experten  
[www.barmergek.de](http://www.barmergek.de)

**Deutsche Rentenversicherung**  
Krankenkassen  
[www.arbeit.de](http://www.arbeit.de)

12 Körperorgane sind durch Alkoholkonsum gefährdet: Leber, Lunge, Magen, Herz-Kreislaufsystem, Verdauungssystem, Nervensystem, Immunsystem, Fortpflanzungsorgan, Sehorgan, Gehörorgan, Brust, Knochen, Haut, Nieren und Schilddrüse.

**ALKOHOL?  
WENIGER  
IST  
BESSER!**  
Aktionswoche Alkohol

## Zカード【表】

アクション・ウィーク アルコール

「アルコール？ 少ないほどよい」

アルコール消費の健康上のリスクは過小評価されている。

アルコールは、すべての身体器官を傷つけることのできる1つの毒物である。

リスクのないアルコール消費は存在しない。

あなたは、自身でアルコールについて以下のすべてがOKかどうかをチェックしてほしい。

相対的にリスクの低いアルコール消費に関する限界値

あなたが女性なら、1日当たり、次の量以上を飲まないようにする。約0.3ℓのビール、0.1ℓのワイン／ゼクト（発泡性ワイン）、約40mlのシュピリトゥオーゼン（リキュール、コロン【訳者注：蒸留酒の一種】、ベルモットその他それに類するもの）。

あなたが男性なら、1日当たり、次の量以上を飲まないようにする。約0.6ℓのビール、0.2ℓのワイン／ゼクト（発泡性ワイン）、約80mlのシュピリトゥオーゼン（リキュール、コロン【訳者注：蒸留酒の一種】、ベルモットその他それに類するもの）。

さまざまな種類のアルコール飲料のこれらの量は、純アルコール約12gまたは24gを含み、健康な女性、男性に当てはまる（飲酒量は純アルコールで測定される）。

くわえて習慣になるのを避けるために1週間に少なくとも2～3日は、まったくアルコールを飲まない日を作ることが推奨される。

提供：登記社団・依存症問題のためのドイツ中央センター（DHS）

主催：連邦政府依存症専門官

後援：疾病金庫バルマーGEK

ドイツ年金保険連合会

協力：州の健康管轄の省、依存症問題のための州のセンター、州の健康センター、依存症援助および依存症予防の地域のネットワーク

※Zカード当日配布しています。

※Zカード【裏】下記和訳しています、製作者掲載和訳了解いただいています。

## 10 HAUFIG GESTELLTE FRAGEN ZUM ALKOHOLKONSUM

### 1. TRINKEN SICH ÜBERWIEGEND JUNGE MENSCHEN INS KOMA?

Für Medien und Politik scheint „Koma-trinken“ oft ein Jugendproblem zu sein – tatsächlich treten aber in allen Altersgruppen Probleme im Zusammenhang mit schwerem Alkoholmissbrauch auf. Zwar ist ein sehr großer Anstieg bei Krankenhausbehandlungen aufgrund einer Alkoholvergiftung unter Jugendlichen festzustellen (2011 waren es 26.349 junge Menschen unter 20 Jahren), aber der Großteil der Behandlungen wird bei Erwachsenen durchgeführt. Im selben Jahr wurden mehr als 90.000 Erwachsene über 20 Jahre im Krankenhaus behandelt.

### 2. HILFT ALKOHOL GEGEN STRESS?

Ob im privaten Umfeld oder am Arbeitsplatz – häufig sorgen Konflikte oder Stress für belastende Situationen. Ein Drink am Abend nach einem anstrengenden Tag kann beruhigend und entspannend wirken. Aber Vorsicht! Die erhoffte Wirkung lässt schnell nach, das Spannungsgefühl steigt und der Teufelskreis beginnt, d.h. mehr Alkohol ... mehr Stress ... Das Risiko, eine Abhängigkeit zu entwickeln, ist erhöht. Ratsam zum Stressabbau ist sportliche Bewegung, auch wenn es nur 20 Minuten sind. Die innere Spannung fällt ab, eine gesunde Müdigkeit führt zu besserem Schlaf und das wiederum stärkt Herz und allgemeines Wohlbefinden.

### 3. WIE VIELE KALORIEN HAT ALKOHOL UND WIE WERDEN SIE ABGEBAUT?

Alkohol hat viele Kalorien. Mit rund 7 kcal pro Gramm Alkohol liegt sein Energiegehalt ungefähr so hoch wie der von Fett. Ein Glas Bier (0,33 l) hat ca. 140 kcal, ein viertel Liter halbtrockener Rotwein gar 170 kcal. Alkohol kann im Körper nicht gespeichert werden und wird deshalb noch vor den Fetten abgebaut. Die Veratmung der Fette muss dann warten, und das heißt, dass diese gleich in die Depotts wandern, also in der Regel um die Hüfte oder an den Bauch.

### 4. WANN IST JEMAND ABHÄNGIG?

Von einer Alkoholabhängigkeit spricht man, wenn mindestens drei der folgenden Punkte für das letzte Jahr Jahr zutreffen:

- Es besteht ein starker Wunsch, ein Verlangen, Alkohol zu trinken.
- Die Kontrolle, wie viel und wie lange man Alkohol trinkt, lässt nach.
- Es treten Entzugssymptome auf, wenn man keinen oder weniger Alkohol trinkt.
- Es wird mehr getrunken als früher, um dieselbe Wirkung zu erzielen.
- Andere Interessen werden zugunsten des Alkoholkonsums vernachlässigt.
- Trotz eindeutig schädlicher Folgen wird weiterhin Alkohol getrunken.

(Quelle: Diagnoseysteme ICD-10 und DSM-IV)

# ALKOHOL? WENIGER IST BESSER!

Aktionswoche Alkohol

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



### 5. WELCHE SCHÄDEN KANN ALKOHOL IM KÖRPER VERURSACHEN?

Alkohol schädigt nicht nur die Leber, sondern auch die Bauchspeicheldrüse sowie den gesamten Magen-Darm-Trakt. Alkohol erhöht das Krebsrisiko in Mund, Rachen und Speiseröhre, im Dickdarm und in der Brustdrüse. Bei Frauen erhöht bereits gemäßigter Alkoholkonsum das Risiko für Brustkrebs. Auch Herz- und Kreislauferkrankungen werden durch Alkoholkonsum wahrscheinlicher. Und Alkohol schädigt massiv das Gehirn: Millionen von Gehirnzellen sterben ab. Auf lange Sicht führt regelmäßiger Alkoholmissbrauch zu geistigem Abbau.

### 6. HAT ALKOHOL AUSWIRKUNGEN AUF SEX?

Alkohol lässt Hemmungen sinken. Sex kann in diesem Sinn „wahrscheinlicher“ werden. Alkohol kann zudem zu Kontrollverlust führen. Das Risiko für ungeschützten und ungewollten Sex steigt. Dauerhafter Alkoholmissbrauch verringert bei Männern und Frauen die Fruchtbarkeit. Alkohol steigert die Begierde und verringert die Potenz.

### 7. WELCHE PROMILLEGRENZE GILT AUF DEM FAHRRAD?

Nach § 316 Strafgesetzbuch wird bestraft, wer durch Alkohol nicht in der Lage ist, ein Fahrzeug sicher im Verkehr zu führen. Dies gilt nicht nur für Autos, sondern auch für Fahrräder. Schon ab 0,2 Promille steigt das Unfallrisiko. Ab 0,8 Promille treten Gleichgewichtsstörungen auf. Ab 1,6 Promille sind schwere Koordinationsstörungen und Gedächtnisverlust zu beobachten, man ist absolut fahruntüchtig und muss ggf. zur medizinisch-psychologischen Untersuchung (MPU). Wer sie verweigert oder nicht besteht, verliert den Führerschein und riskiert sogar ein behördliches Radfahrverbot.

### 8. IST BIER EIN GUTER DURST- LÖSCHER NACH DEM SPORT?

Trinken während und nach dem Training oder Wettkampf ist wichtig. Aber Bier eignet sich nicht dazu. Alkohol entwässert den Körper und verhindert dadurch bei sportlicher Betätigung oder starkem Schwitzen den Ausgleich

des Wasserhaushalts. Dem Körper wo leistungswichtige Flüssigkeit entzogen. Zudem hemmt Alkohol den Muskelaufbau, denn der Körper ist zunächst mit dem Abbau des Alkohols beschäftigt.

### 9. WAS KANN ICH TUN, WENN EINE MIR NAHESTEHENDE PERSON ZU VIEL TRINKT?

Auch wenn es schwerfällt: Suchen Sie das direkte Gespräch. Äußern Sie Ihre Sorge und Beobachtungen. Vermeiden Sie Vorwürfe. Hilfe finden Sie in einer Suchtberatungsstelle oder einer Selbsthilfegruppe. In einem persönlichen Gespräch können Sie Ihre Fragen klären. Selbst verständlich wird Ihr Anliegen vertraulich behandelt. Es gilt die Schweigepflicht. Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen in der Nähe finden Sie unter [www.dhs.de](http://www.dhs.de) (Rubrik Einrichtungswache).

### 10. AB WANN IST ALKOHOLKONSUM RISIKANT?

Alkohol ist ein Zellgift und kann bereits geringen Mengen schädlich sein. Das gilt auch für gesunde Menschen. Wenig ist besser! Das Risiko ist deutlich erhöht

- für Frauen bei mehr als 12 g reinem Alkohol/täglich,
- für Männer bei mehr als 24 g reinem Alkohol/täglich.

An mindestens zwei bis drei Tagen pro Woche sollte außerdem ganz auf Alkohol verzichtet werden.



## Zカード【裏】

アルコールリズムについてよくある 10 の質問

### 1 主に若者が昏睡するまで飲む？

メディアや政治には「昏睡するまで飲むこと」は、しばしば若者の問題であるかのように思われている。しかし現実には、すべての年齢で、深刻なアルコール乱用に関連する問題が生じている。確かにアルコール依存にもとづく病院での治療において、若者の非常に多くの増加が見られるが（2011年には2万6349人が20歳以下の若者だった）、治療の大部分は成人に対して行われていた。2011年では、20歳以上の成人の9万人以上が、病院で治療を受けていた。

### 2 アルコールはストレスを減らすのか？

プライベートな空間であっても職場であっても一しばしば対立やストレスが負担状況をもたらす。夕刻の、頑張った1日の後の飲酒は、心を和らげ、緊張をほぐすように作用する。しかし注意が必要である。期待された効果は早い時間で失われ、その後緊張感が高まり、アルコールを飲むほどストレスが高まるという悪循環が生じる。依存症になるリスクが高まる。ストレス解消のための助言は、20分だけだとしても、スポーツ運動をすることである。内的な緊張はなくなり、適度な疲れが良い眠りにつながり、そのことが心臓を強くし、一般的な健康を高める。

### 3 アルコールのカロリーはどれくらいか、そしてどのようにすれば消費できるか？

アルコールには多くのカロリーがある。アルコール1グラム当たり7キロカロリーという熱量は、脂肪のそれにほぼ匹敵する。ビール1杯(0.33ℓ)は約140キロカロリーであり、250mlの中辛赤ワインは170キロカロリーである。アルコールは体内で蓄積されず、それゆえ脂肪になる前に吸収される。脂肪の燃焼は待たなければならない。そのことは、脂肪はすぐに貯蔵庫、それゆえお尻の周りやお腹に蓄積されることを意味する。

### 4 人はいつ依存症になるのか？

少なくとも過去1年間で、以下のうち3つが当てはまる場合、アルコール依存症の疑いがある。

- ・アルコールを飲みたいという強い欲求がある。
- ・どのくらい多く、どのくらい長くアルコールを飲むかというコントロールが弱まっている。
- ・アルコールを飲まない、あるいは飲む量が少なくと、禁断症状が生じる。
- ・同一の効果を得るために、以前よりも多く飲んでいる。
- ・他のことへの関心が、アルコール消費のためになおざりにされている。
- ・明らかに害のある結果であるにもかかわらず、続けてアルコールを飲んでいる。

(出所：診断体系 ICD-10、DSM-IV)

### 5 アルコールは身体にどんな害をもたらしますか？

アルコールは肝臓だけでなく、膵臓ならびにすべての胃腸系に害をもたらす。アルコールは口のなか、のど、食道、大腸、乳腺におけるガンのリスクを高める。心臓および循環器系の疾患も、アルコール消費によって確率が高くなる。

アルコールは脳に大きく害を及ぼす。100万の脳細胞が死滅する。  
長期的には、定期的なアルコール乱用は精神的な崩壊につながる。

#### 6 アルコールはセックスに作用するか？

アルコールは抑制を少なくしうる。この意味でセックスの「頻度がより高まり」うる。  
くわえてアルコールはコントロール喪失にもつながりうる。危険な、望まざるセックスのリスクが高まる。  
長期のアルコール乱用は、男女において生殖能力を弱める。  
アルコールは性欲を高め、生殖能力を弱める。

#### 7 自転車運転にはどのくらいのパーミルが有効か？

刑法 316 条によれば、アルコールによって乗り物を安全に運転できなくなった者は罰せられる。  
このことは自動車だけでなく、自転車運転者にも当てはまる。すでに 0.2 パーミルから事故のリスクは高まる。  
0.8 パーミルからバランス能力が損なわれる。1.6 パーミルから調整能力の障害、記憶の喪失が観察され、人は絶対に運転できなくなり、場合によっては医学的・心理的な検査 (MPU) 【訳者注：運転者としての適性を判断する検査】の対象となる。検査を拒否した者、あるいは合格しない者は免許証を失うか、そればかりか自転車運転禁止の行政措置がおこなわれることになる。

#### 8 ビールはスポーツの後の渴きを潤すか？

トレーニング中やトレーニング後、競技中や競技後に、水分を取ることは重要である。  
しかしビールはそれには適していない。アルコールは身体から水分を奪い、スポーツ活動や大量の発汗によって、水分管理の調整を妨げる。  
身体から活動にとって重要な水分が奪われる。くわえてアルコールは筋肉の成長を妨げる。  
というも身体はまず最初にアルコールの分解に取り組むからである。

#### 9 近くにいる人が大量に飲む場合、私は何をできるか？

たとえそのことが困難だとしても、それを直接話すよう試みなさい。  
自身の心配と観察とを声に出しなさい。  
非難は控えなさい。  
助けを、依存症相談所や自助グループのなかで見つけなさい。  
あなたは、個人的な会話のなかで自らの疑問を解明することができる。  
いうまでもなく、あなたの望みは秘密にされる。守秘義務が存在する。  
近くの相談所と自助グループをあなたは [www.dhs.de](http://www.dhs.de) 【訳者注：登記社団・依存症問題のためのドイツ中央センターのサイト】で見つけることができる (機関検索のページ)。

#### 10 いつから、アルコール消費はリスクとなるのか？

アルコールは毒物であり、わずかな量でも害を及ぼしうる。  
それゆえ健康な人にとっても「少ないほどよい」ということは当てはまる。  
リスクは次の場合明らかに高まる。

- ・女性にとっては毎日純アルコール量 12g 以上の消費。
- ・男性にとっては毎日純アルコール量 24g 以上の消費。

1 週間に少なくとも 2~3 日は、まったくアルコールを飲まない日を作るべきである

さまざまなアルコール飲料とグラム当たりの平均的なアルコール量

ビール 0.3ℓ 13g

ワイン 0.2ℓ 16g

シェリー 0.1ℓ 16g

リキュール 0.02ℓ 5g

ウイスキー 0.02ℓ 7g