

Statt Alkohol als Corona-Tröster lieber Dry January

Stiftung Gesundheitswissen informiert in einer Themenwoche über den Risikofaktor Alkohol

Berlin, 15.01.2021 – Unsicherheit, die Einschränkung sozialer Kontakte, Angst um die eigene Gesundheit: In der Corona-Pandemie wurde Alkohol für manche Menschen zum vermeintlichen Seelentröster. Was aber, wenn aus einem Glas Wein zwei, drei oder vier werden? Die Stiftung Gesundheitswissen informiert in ihrer Themenwoche vom 18. bis 22. Januar zu den Folgen von übermäßigem Alkoholkonsum und gibt Tipps, wie ein Dry January gelingen kann.

Bei einer Online-Umfrage des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit (ZI) und des Klinikums Nürnberg hatten im letzten Sommer rund ein Drittel der Befragten angegeben, in der Zeit des Lockdowns mehr Alkohol als sonst getrunken zu haben. 37 Prozent gaben an, in dieser Zeit mehr Bier und Schnaps als vorher konsumiert zu haben. Alkohol gehört für viele Menschen in Deutschland zum Alltag. Mit einem Glas Sekt anstoßen, eine Flasche Bier zum Feierabend öffnen, einen Schnaps trinken, um die Verdauung zu fördern – solches Trinkverhalten ist in Deutschland weit verbreitet.

„Alkoholkonsum ist im Leben vieler Menschen nicht nur selbstverständlich, sondern wird gesellschaftlich häufig auch verharmlost. Darin sehe ich die Gefahr“, betont Dr. Ralf Suhr, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Gesundheitswissen. „Deshalb unterstützen wir die Idee des sogenannten Dry January.“ Die Stiftung Gesundheitswissen hat dazu pünktlich zum Januar umfangreiche Informationen rund um das Thema Alkohol und Alkoholkonsum erarbeitet. Ab welcher Menge gilt der Konsum von Alkohol als gesundheitlich riskant? Was macht Alkohol im Gehirn? Wann gilt man als abhängig oder wo finde ich Hilfe?

Die Inhalte der Themenwoche „Risikofaktor Alkohol“ im Überblick:

- **Montag:** Konkrete Tipps für den Alltag, um weniger Alkohol zu trinken.
- **Dienstag:** Online-Selbsthilfeprogramme: Studiencheck zu ihrer Wirksamkeit.
- **Mittwoch:** Alkoholkonsum in Deutschland – Neue Daten aus HINTS Germany.
- **Donnerstag:** Zuviel Alkohol? Abhängigkeit erkennen und Anlaufstellen finden.
- **Freitag:** „Bier auf Wein, das lass sein?“ Gängige Alkoholmythen auf dem Prüfstand.

Die vollständige Gesundheitsinformation „Risikofaktor Alkohol“ finden Sie unter:

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/risikofaktor-alkohol/hintergrund>

Kontakt für Presseanfragen:

Una Großmann, Leiterin Kommunikation
una.grossmann@stiftung-gesundheitswissen.de
T +49 30 4195492-20

Jonas Windler, Referent PR und Marketing
jonas.windler@stiftung-gesundheitswissen.de
T +49 30 4195492-24

Über die Stiftung Gesundheitswissen:

Die gemeinnützige, operative Stiftung Gesundheitswissen mit Sitz in Berlin will die Kompetenz von Menschen in Deutschland im Hinblick auf Gesundheit und Prävention stärken und die Informationsasymmetrien zwischen Arzt und Patient abbauen. Dazu erstellt sie u.a. laienverständliche Gesundheitsinformationen auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, zeigt Präventionsmöglichkeiten sowie Behandlungsalternativen auf und fördert das Gesundheitswissen im Allgemeinen. Stifter ist der Verband der Privaten Krankenversicherung e.V.