

## Weniger Alkohol – Was beim Neujahrsvorsatz hilft

**Berlin, 18.01.2021 – Weniger Alkohol im neuen Jahr! Ein Vorsatz, den viele gerade nach den Feiertagen fassen. Doch nicht immer fällt es leicht, derartige Vorsätze in die Tat umzusetzen. Daher zeigt die Stiftung Gesundheitswissen Strategien auf, die dabei helfen können, den Alkoholkonsum tatsächlich zu minimieren.**

Laut einer Umfrage der DAK nehmen sich 15 Prozent der Deutschen für das neue Jahr vor, weniger Alkohol zu trinken. Doch was heißt eigentlich weniger Alkohol trinken? Ein erster Schritt zu weniger Alkoholkonsum: Sich des eigenen Trinkverhaltens bewusst werden. Dazu zählt auch das Wissen darum, wie viel Alkohol sich in Bier, Wein, Schnaps und Co. überhaupt befindet.

### **Mit dem Trinktagebuch einen Überblick verschaffen: Wie hoch ist mein Konsum?**

Um sich einen realistischen Überblick zu verschaffen, wie viel Alkohol man tatsächlich zu sich nimmt, kann man ein Tagebuch führen, in dem man genau notiert, wann und wieviel Alkohol getrunken wurde. Der Vorteil: Es wird nicht nur die Menge des zu sich genommenen Alkohols festgehalten, sondern auch, welche Gewohnheiten damit in Verbindung stehen, also ob Alkohol beispielsweise immer in bestimmten Situationen getrunken wird oder welche Erwartungen damit verbunden sind oder ob Alkohol als Problemlöser genutzt wird. So können Interessierte auch ein Gefühl dafür bekommen, in welchen Situationen sie besonders verleitet sind, Alkohol zu konsumieren. Die Stiftung bietet dazu ein Tagebuch-Vordruck zum Herunterladen an:

⇒ [Direkt zum Trinktagebuch der Stiftung Gesundheitswissen](#)

### **Den Alkoholkonsum im Blick behalten: Wie viel Alkohol enthalten Bier, Wein und Co?**

Wer seinen Alkoholkonsum kontrollieren möchte, steht im Alltag oft vor dem Problem, gar nicht zu wissen, wie viel Gramm Alkohol in handelsüblichen alkoholischen Getränken enthalten ist. Die festgelegten Grenzwerte für einen riskanten Alkoholkonsum beziehen sich auf reinen Alkohol und liegen für Frauen bei täglich mehr als 12 Gramm und für Männer bei täglich mehr als 24 Gramm reinem Alkohol. Doch was heißt das nun? Ist das eine Glas Bier oder Wein jetzt zu viel oder noch im Rahmen? Die Stiftung Gesundheitswissen hat eine Übersichtsgrafik erstellt, die anzeigt, wie viel Gramm reiner Alkohol sich in Bier, Wein, Sekt oder Schnaps befindet. Das soll helfen, den eigenen Konsum besser einzuschätzen.

⇒ [Direkt zur Übersichtsgrafik: Wie viel Gramm reiner Alkohol ist in Bier, Wein, Sekt oder Schnaps enthalten?](#)

### **Weniger Alkohol im Alltag: 6 Tipps, was man selbst tun kann**

Mit diesen 6 konkreten Tipps kann es gelingen, den guten Vorsatz weniger Alkohol zu trinken, auch tatsächlich zu schaffen:

- 1.** Begleitend zu einem alkoholischen Getränk **viel Wasser** oder andere alkoholfreie Getränke zu sich nehmen.
- 2.** Sich **nicht nachschenken lassen**, bevor das Glas mit dem alkoholischen Getränk leer ist.
- 3.** **Langsam trinken** und kleine Schlucke nehmen sowie das alkoholische Getränk zwischendurch immer mal wieder abstellen.
- 4.** **Nicht mehrere alkoholische Getränke** gleichzeitig trinken.
- 5.** Spätestens dann **zu alkoholfreien Getränken wechseln**, wenn man die Wirkung des Alkohols verspürt.
- 6.** Zeit mit Aktivitäten verbringen, die **keinen Alkoholkonsum** beinhalten.

⇒ **Weitere Tipps, die dabei helfen können, weniger im Alltag zu trinken sowie das Interview mit dem Sozialarbeiter und Suchtberater Thomas Haustein finden Sie [hier](#)**

Weitere Informationen zum Thema Risikofaktor Alkohol:

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

**Themenwoche „Risikofaktor Alkohol“ der Stiftung Gesundheitswissen:**

Anlässlich des Jahreswechsels und der damit verbundenen guten Vorsätze für das neue Jahr bietet die Stiftung Gesundheitswissen ein umfangreiches Informationsangebot zum Thema Risikofaktor Alkohol. In der Zeit vom 18. bis 22. Januar 2021 gibt es täglich neue Informationen, Aktionen und Hilfestellungen.

**Kontakt für Presseanfragen:**

Una Großmann

[una.grossmann@stiftung-gesundheitswissen.de](mailto:una.grossmann@stiftung-gesundheitswissen.de)

T +49 30 4195492-20

Jonas Windler

[jonas.windler@stiftung-gesundheitswissen.de](mailto: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.