



Alkohol ist gefährlich

Ein Heft in Leichter Sprache



Institut für Suchtprävention
sucht und drogen
koordination wien

StadT  Wien
Wien ist anders.

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Institut für Suchtprävention
der Sucht- und Drogenkoordination Wien gemeinnützige GmbH
Für den Inhalt verantwortlich: Lisa Brunner

Gestaltung und Illustration auf S. 4–5: Franz Tettinger | www.tettinger.at
Coverfoto: Pawel Michalowski / shutterstock
Fotos: johnbraid / shutterstock (S. 3), I'm friday / shutterstock (S. 6);
Stokkete / shutterstock (S. 9); luxorphoto / shutterstock (S. 10); Africa
Studio / shutterstock (S. 12); Aleksandar Karanov / shutterstock (S. 14);
fizkes / shutterstock (S. 17); Pressmaster / shutterstock (S. 18); Minerva
Studios / shutterstock (S. 20). Bei den Fotos handelt es sich um Symbol-
bilder. Die dargestellten Personen sind Models und stehen in keinem
Bezug zum behandelten Thema.

Hersteller: gugler* print, Melk/Donau
Verlagsort: Wien
Gedruckt auf ökologischem Papier aus der Mustermappe von
„ÖkoKauf Wien“, Cyclus Recycling Print, Umschlag 200 g und Kern 130 g
Stand: Mai 2018
1. Auflage

Alle Angaben ohne Gewähr

Die Inhalte dieser Broschüre wurden uns freundlicherweise von der
Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS) zur Verfügung gestellt
und vom Institut für Suchtprävention Wien adaptiert und ergänzt.

Inhalt

▶ Alkohol im Alltag	Seite 2
▶ Wie viel Alkohol ist im Getränk?	Seite 4
▶ Alkohol ist nicht wie andere Getränke	Seite 7
▶ Wie wirkt Alkohol?	Seite 8
▶ Tipps	Seite 12
▶ Alkohol und Medikamente	Seite 14
▶ Alkohol in der Schwangerschaft	Seite 15
▶ Wenn andere trinken	Seite 16
▶ Haben Sie ein Problem mit Alkohol?	Seite 17
▶ Hier bekommen Sie Hilfe	Seite 18

Alkohol im Alltag

Viele Erwachsene trinken Alkohol.
Sie trinken Wein oder Bier.
Schnaps oder Sekt.
Zum Beispiel beim Essen.
Oder bei einem Fest.
Oder am Feierabend.
Überall gibt es Alkohol.

Für viele Menschen ist das in Ordnung.
Viele Menschen fühlen sich gut mit Alkohol.
Sie sind dann lustiger.
Sie können leichter mit anderen sprechen.
Oder sie wollen ihre Probleme vergessen.

Aber Alkohol ist auch sehr gefährlich.
Manche Menschen trinken zu viel Alkohol.
Das ist nicht gesund.

Betrunkene Menschen sind oft gewalttätig.
Viele Menschen sind abhängig.
Sie müssen Alkohol trinken.
Obwohl ihnen der Alkohol sehr schadet.



Jeder Mensch ist anders.
Darum kann niemand sagen,
wie viel Alkohol eine Person trinken kann.

Das hängt ab von:

- ▶ Alter und Gewicht
- ▶ der eigenen Gesundheit
- ▶ der Vererbung

Auch kleine Mengen Alkohol sind gefährlich.
Besonders für Kinder und Jugendliche.
Besonders für kranke Menschen.
Alte Menschen vertragen oft weniger Alkohol.

Wie viel Alkohol ist im Getränk?

Das Bild zeigt Getränke mit Alkohol.

Unter den Gläsern steht:

So viel Alkohol ist in den Getränken enthalten.

Bitte beachten Sie:

Das sind nur Beispiele.

Manchmal ist etwas mehr Alkohol im Getränk.

Manchmal etwas weniger.

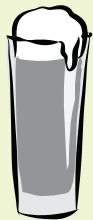
Zum Beispiel:

In einem kleinen Glas Bier
sind etwa 13 Gramm Alkohol.

Alkohol schadet der Gesundheit.

Am besten ist:

- ▶ Eine Frau trinkt nicht mehr als 1 Glas am Tag.
- ▶ Ein Mann trinkt nicht mehr als 2 Gläser am Tag.
- ▶ Frauen und Männer sollen nicht jeden Tag Alkohol trinken.
- ▶ Kranke Menschen trinken keinen Alkohol.



Bier

0,3 Liter

13 Gramm



Wein

0,125 Liter

12 Gramm



Sekt

0,1 Liter

9 Gramm



Sherry

0,1 Liter

16 Gramm



Likör

0,02 Liter

5 Gramm



Whisky

0,02 Liter

7 Gramm



Alkohol ist nicht wie andere Getränke

Alkohol ist ein Gift.

Manche denken:

Ein Glas Rotwein oder Schnaps ist gesund.

Das ist falsch.

Alkohol ist kein Medikament.

Wer krank ist, darf keinen Alkohol trinken.

Viele Menschen trinken regelmäßig Alkohol.

Sie gewöhnen sich daran.

Und sie trinken immer mehr.

Das ist gefährlich.

Viele Menschen können nicht ohne Alkohol sein.

Oft dauert das ein paar Jahre.

Manchmal passiert es auch schneller.

Dann sind sie abhängig.

Ohne Alkohol sind sie sehr unruhig.

Wie wirkt Alkohol?

Alkohol verändert den Körper

Viel Alkohol macht abhängig.
Abhängige Menschen trinken
immer wieder Alkohol.

Obwohl sie das nicht wollen.

Sie sind sehr unruhig, wenn sie nichts trinken.

Das Herz schlägt sehr schnell
und sie schwitzen.

Manche werden sogar bewusstlos.

Alkohol ist Gift für den Körper.

Das Blut verteilt das Gift im ganzen Körper.

Wer sehr viel Alkohol im Blut hat,
kann daran sterben.

Alkohol kann auch die Krankheit Krebs auslösen.

Durch Alkohol entstehen viele andere Krankheiten.



Alkohol schädigt besonders die Leber,
den Magen und den Darm.

Und auch das Gehirn.

Frauen können durch Alkohol unfruchtbar werden.

Betrunkene Menschen sind oft leichtsinnig.

Sie können Gefahren nicht mehr erkennen.

Zum Beispiel im Straßenverkehr.

Sie spüren meistens weniger Schmerzen.

Betrunkene verletzen sich oft.



Alkohol verändert die eigenen Gefühle

Viele denken: Ohne Alkohol geht es nicht.
Mit Alkohol kann man Probleme besser vergessen.
Oder den Stress bei der Arbeit.
Alkohol löst aber keine Probleme.
Alkohol macht Probleme.

Abhängige Menschen schämen sich oft.
Denn sie können nicht mehr ohne Alkohol leben.
Sie wollen nicht zeigen, dass sie ratlos sind.
Sie ziehen sich zurück.
Sie werden einsam.
Viele kümmern sich nicht mehr um sich selbst.
Sie verlieren die Lust am Leben.

Alkohol verändert das Zusammenleben

Alkohol ist nicht nur für den Menschen selbst gefährlich.

Sondern auch für die Familie.

Zum Beispiel:

Die Kinder sind dabei,
wenn Mutter oder Vater viel Alkohol trinken.

Für Freunde und Freundinnen ist Alkohol gefährlich.

Sie denken vielleicht:

Ich muss auch Alkohol trinken.

Alkohol-abhängige Menschen können
den Arbeitsplatz verlieren.

Dann haben sie kein Geld mehr.

Oder die Partnerin oder der Partner trennen sich.

Betrunkene Menschen sind für andere gefährlich.

Sie sind oft gewalttätig.



Tipps

Trinken Sie nicht jeden Tag Alkohol.
Trinken Sie andere Getränke.
Zum Beispiel Wasser, Saft oder Tee.

Probieren Sie es aus:

Trinken Sie einige Wochen keinen Alkohol.

- ▶ Fehlt Ihnen der Alkohol?
- ▶ Fühlen Sie sich auch ohne Alkohol gut?

Dann wissen Sie:

Wie stark sind Sie schon an Alkohol gewöhnt?

Sie sind gesünder ohne Alkohol.

Sie können besser schlafen.

Sie können alles besser erledigen.

Sie sind aufmerksamer.

Sie können besser denken.

Sie müssen keinen Alkohol trinken.
Sie können Alkohol ablehnen.

Sagen Sie zum Beispiel:

- ▶ Ich trinke lieber Wasser, Saft oder Tee.
- ▶ Ich vertrage nicht so viel Alkohol.
- ▶ Ich muss morgen früh aufstehen.
- ▶ Mein Arzt hat mir verboten, Alkohol zu trinken.
- ▶ Ich habe auch so meinen Spaß.

Trinken Sie niemals Alkohol:

- ▶ wenn Sie in der Arbeit sind
- ▶ wenn Sie mit Maschinen arbeiten
- ▶ wenn Sie mit dem Auto oder Fahrrad fahren
- ▶ wenn Sie schwanger sind
- ▶ wenn Sie ein Baby stillen
- ▶ wenn Sie mit Kindern spielen
- ▶ wenn Sie Sport machen
- ▶ wenn Sie früher von Alkohol abhängig waren
- ▶ wenn Sie Medikamente nehmen



Alkohol und Medikamente

Trinken Sie niemals Alkohol, wenn Sie Medikamente nehmen. Viele Medikamente wirken sonst nicht so gut oder sind gefährlich.

Alkohol kann dann länger im Körper bleiben. Alkohol kann stärker wirken als sonst.

Ein Beispiel:
Alkohol und Schlafmittel können dazu führen, dass man nicht mehr atmen kann.

Alkohol in der Schwangerschaft

Alkohol ist für das Baby im Bauch sehr gefährlich.

Auch ganz kleine Mengen.

Über das Blut kommt der Alkohol sofort zu dem Baby.

Alkohol schädigt das Gehirn.

Viele Babys haben Alkoholschäden.

Am besten ist:

Frauen trinken keinen Alkohol, wenn sie schwanger werden wollen.

Und sie trinken nie Alkohol, wenn sie schwanger sind.

Frauen trinken keinen Alkohol, wenn sie das Baby stillen.

Wenn andere trinken

Alle leiden darunter, wenn eine Person Alkohol-abhängig ist:

- ▶ Partnerinnen und Partner
- ▶ Kinder
- ▶ Freundinnen und Freunde
- ▶ Arbeitskolleginnen und Arbeitskollegen

Kinder wollen ihren Eltern helfen.
Sie kümmern sich um Geschwister.
Sie übernehmen große Verantwortung.
Die Kinder sind oft überfordert.
Sie sind unsicher und ängstlich.

Die Partnerinnen und Partner von Abhängigen leiden auch.

Sie wollen ein normales Leben führen.
Oft kümmern sie sich um alles.
Dabei werden sie oft selbst krank.
Denn für Abhängige ist der Alkohol wichtiger als die Partnerin oder der Partner.



Haben Sie ein Problem mit Alkohol?

Wie ist es, wenn Sie keinen Alkohol trinken?

- ▶ Sind Sie unruhig?
- ▶ Können Sie nicht schlafen?
- ▶ Schwitzen Sie?
- ▶ Zittern die Hände?
- ▶ Ist Ihnen übel?

Haben Sie diese Beschwerden?
Dann gehen Sie zu einem Arzt.
Oder zu einer Beratungs-Stelle.
Dort bekommen Sie Hilfe.



Hier bekommen Sie Hilfe

Sie wollen weniger Alkohol trinken?

Sie wollen etwas ändern?

Sie wissen aber noch nicht, wie?

Damit sind Sie nicht alleine.

Alkohol-Sucht ist eine Krankheit.

Diese kann jede und jeden treffen.

In Österreich sind viele Menschen abhängig.

Menschen mit Alkohol-Problemen bekommen Hilfe.

Es gibt Beratungs-Stellen für Sucht.

In Wien gibt es das regionale Kompetenzzentrum.

Die Beraterinnen und Berater helfen weiter.

Sie helfen bei Alkohol-Problemen.

Sie suchen Betreuungs-Plätze.

Sie kennen Selbsthilfe-Gruppen.

Man kann diese Krankheit behandeln.

Es gibt Krankenhäuser und Hilfs-Einrichtungen.

Dort können Abhängige einen Entzug machen.

Das bedeutet: Sie entgiften ihren Körper.

Oder sie lernen, weniger Alkohol zu trinken.

Man muss nicht in ein Krankenhaus gehen.

Es gibt ambulante und stationäre Betreuungen.

Bei einer ambulanten Betreuung:

Sie wohnen zu Hause.

Sie haben regelmäßig Termine.

Sie können arbeiten gehen

und für Ihre Familie da sein.

Bei einer stationären Betreuung:

Sie sind einige Wochen in einer Hilfs-Einrichtung.

In Selbsthilfe-Gruppen treffen sich Menschen.

Sie wollen ohne Alkohol leben.

Sie wollen weniger trinken.

Sie sprechen über ihre Probleme.

Sie unterstützen sich.

Sie helfen.



Adresse

Das regionale Kompetenzzentrum
kümmert sich um alles.

Sie können sich ganz um Ihre Gesundheit kümmern.

Regionales Kompetenzzentrum

Gumpendorfer Straße 157

1060 Wien

Telefon: +43 1 4000-53640

E-Mail: kompetenzzentrum@suchthilfe.at

Internet: www.alkohol.at

Die Anmeldung ist im Erdgeschoß.

Das regionale Kompetenzzentrum ist eine
Einrichtung der Suchthilfe Wien gGmbH.

Dieses Heft kostet nichts.

Gratis bestellen:

<https://sdw.wien/de/unsere-angebote/dokumente>

Wenn Sie den Text abdrucken möchten,
müssen Sie uns vorher fragen.

Sie brauchen auch die Erlaubnis von der
Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e. V.

Alle Rechte vorbehalten.

www.sdw.wien