



Gemeinsame Pressemitteilung

Berlin/Köln, 13. Dezember 2017

Weihnachten feiern ohne fiesen Kater BZgA gibt Tipps, wie man an den Festtagen beim Alkohol im Limit bleibt

Alle Jahre wieder ist die Weihnachtszeit für manche Leber mit großem Stress verbunden: Bei vielen Gelegenheiten wird gerne mal zu tief ins Glas geschaut – ob am Glühweinstand, auf der Weihnachtsfeier im Freundes- oder Kollegenkreis oder in den Familien. Hoher Alkoholkonsum ist Gift für den Körper. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) gibt Tipps für einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol in der Weihnachtszeit.

Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, **Marlene Mortler**, sagt: „Weihnachten ist das Fest der Familie, es wird gemeinsam mit Groß und Klein gefeiert. Wenn die Verwandtschaft jedoch zu viel Alkohol trinkt, dann geht vor allem für die Kinder die Freude am Fest rasch vorüber. Zu viel Alkohol kann in Familien nicht nur an den Feiertagen vieles zerstören. Genießen ist selbstverständlich erlaubt, jedoch sollte jedem bewusst sein: An den Festtagen und auch sonst am besten beim Alkohol im Limit bleiben – der Familie und sich selbst zuliebe.“

Dr. med. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA, betont: „Die zahlreichen festlichen Anlässe zum Jahresende können leicht dazu verführen, beim Alkoholkonsum das rechte Maß zu verlieren. Da die Leber beim Abbau des Alkohols die Hauptrolle spielt, wird dieses Organ durch einen hohen Alkoholkonsum besonders beansprucht. Aber auch weitere Organe wie der Magendarmtrakt, das Herzkreislaufsystem und das Zentralnervensystem können stark belastet werden. Wer in Gesellschaft anstoßen und feiern möchte, kann deshalb auch zu alkoholfreien Alternativen greifen, ob nun zu Weihnachten oder zu Silvester. Beim Alkohol

„Nein danke“ zu sagen, ist nicht unhöflich, sondern Ausdruck der Selbstbestimmung und der eigenen Wertschätzung.“

Um einen sogenannten „Kater“ – also Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel und Unwohlsein – infolge übermäßigen Alkoholkonsums zu vermeiden, sind folgende einfache Tipps zu beachten:

- Löschen Sie Ihren Durst nicht mit alkoholischen Getränken. Greifen Sie stattdessen zu alkoholfreien Varianten. Dafür eignen sich beispielsweise ein Glas Mineralwasser auf zerstoßenem Eis und Zitrone oder eine erfrischende Fruchtsaftschorle.
- Setzen Sie bewusst auf Genuss und nehmen Sie sich Zeit. Wer hastig trinkt, kann von der Wirkung des Alkohols überrascht werden. Ein weiterer Vorteil: Wenn Sie langsam trinken, halten Sie immer ein Glas in der Hand und bekommen nicht gleich wieder ein neues angeboten.
- Orientieren Sie sich an Personen, die alkoholische Getränke langsam trinken, aber trotzdem Spaß haben – und auch mal „Nein“ zum nächsten Glas sagen.
- Trinken Sie zwischendurch immer wieder etwas Alkoholfreies. Hierfür – ob heiß oder kalt – hat die BZgA unter www.kenn-dein-limit.de viele leckere Rezeptvorschläge.
- Setzen Sie bei „Trinkrunden“ einfach mal aus. Lassen Sie dazu einen Rest im Glas stehen, das erspart Ihnen unnötige Erklärungen und signalisiert: Ich bin noch gut versorgt!
- Greifen Sie nicht zu alkoholischen Getränken, wenn Ihnen nicht danach zumute ist.

Mehr Informationen der BZgA zum Thema:

www.kenn-dein-limit.de

www.facebook.com/kenndeinlimiterwachsene

www.twitter.com/Alkohol_Limit

Bei Problemen mit Alkoholkonsum, Suchtmitteln, Fragen zur Suchtvorbeugung oder der Suche nach Hilfe ist das Beratungstelefon der BZgA unter der Rufnummer 0221-89 20 31 erreichbar (Mo.-Do. von 10 bis 22 Uhr, Fr.-So., an den Weihnachtsfeiertagen und Neujahr von 10 bis 18 Uhr, mit Ausnahme von Heiligabend und Silvester).

Informationen rund um das Thema Alkohol finden Sie auch unter:

www.drogenbeauftragte.de