

## Pressemitteilung

### **BZgA gibt Tipps, um an den Festtagen beim Alkohol im Limit zu bleiben**

*Köln, 12. Dezember 2022.* Glühwein auf dem Weihnachtsmarkt, ein Glas Wein zum festlichen Essen und Sekt zum Jahreswechsel – zum Jahresende häufen sich Anlässe, an denen Alkohol konsumiert wird. Schon kleinere Mengen Alkohol sind bereits gesundheitsschädlich und mit Risiken verbunden. Deshalb rät die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auch in diesem Jahr an Weihnachten und Silvester zum verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol.

**Michaela Goecke**, Leiterin der Abteilung für themenspezifische gesundheitliche Aufklärung der BZgA: „An den Festtagen gehört für viele Menschen das ein oder andere Glas Alkohol dazu. Was viele nicht wissen: Alkohol ist ein Zellgift und jeder Schluck mit gesundheitlichen Risiken verbunden. Ratsam ist, beim Alkohol im Limit zu bleiben mit den Empfehlungen für risikoarmen Konsum. Frauen sollten maximal ein achtel Liter Wein oder ein kleines Glas Bier pro Tag trinken, Männer maximal die doppelte Menge. An zwei Tagen in der Woche sollte ganz auf Alkohol verzichtet werden. Hoher und regelmäßiger Alkoholkonsum kann das Risiko für zahlreiche Erkrankungen erhöhen. Außerdem kann sich schleichend eine Alkoholabhängigkeit entwickeln, die sehr schwer zu überwinden ist.“

#### **Sechs Tipps für entspannte Feiertage**

Die BZgA-Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ hat alltagsnahe Tipps für einen risikoarmen Umgang mit Alkohol und entspannte Festtage unter: [www.kenn-dein-limit.de/fakten-ueber-alkohol/weihnachten-ohne-stress](http://www.kenn-dein-limit.de/fakten-ueber-alkohol/weihnachten-ohne-stress)

- Entschleunigen Sie die Feiertage und nehmen sich während der freien Tage auch Zeit für sich selbst.
- Schrauben Sie die Erwartungen herunter, denn zu hohe Erwartungen sind der häufigste Auslöser für Weihnachtsstress.
- Spülen Sie Stress nicht mit Alkohol hinunter, regelmäßiges Trinken bei belastenden Situationen kann zur Abhängigkeit führen.
- Probieren Sie alkoholfreie Alternativen aus und servieren diese auch Gästen.
- Verzichten Sie auf den Verdauungsschnaps, denn Alkohol greift besonders in Verbindung mit fettem Essen die Leber an.
- Gehen Sie an die frische Luft, das regt Ihren Stoffwechsel an und hilft außerdem dabei, tief durchzuatmen und zur Ruhe zu kommen.

Außerdem gibt es Rezeptideen für weihnachtliche alkoholfreie Getränke und Cocktails unter: [www.kenn-dein-limit.de/fakten-ueber-alkohol/punsch-alkoholfrei](http://www.kenn-dein-limit.de/fakten-ueber-alkohol/punsch-alkoholfrei)  
[www.kenn-dein-limit.de/alkoholverzicht/alkoholfreie-cocktails](http://www.kenn-dein-limit.de/alkoholverzicht/alkoholfreie-cocktails)

>> Seite 2

Der BZgA-Online-Selbsttest hilft, den eigenen Umgang mit Alkohol auf den Prüfstand zu stellen und herauszufinden, ob es sich gegebenenfalls schon um einen problematischen Alkoholkonsum handelt: [www.kenn-dein-limit.de/alkohol-tests/alkohol-selbsttest/](http://www.kenn-dein-limit.de/alkohol-tests/alkohol-selbsttest/)

**BZgA-Infotelefon zur Suchtvorbeugung:**

Das BZgA-Infotelefon zur Suchtvorbeugung ist unter der Telefonnummer 0221 89 20 31 zu Kosten für Gespräche in das Kölner Ortsnetz erreichbar, von Montag bis Donnerstag 10:00 bis 22:00 Uhr und von Freitag bis Sonntag sowie an den Weihnachtsfeiertagen 10:00 bis 18:00 Uhr.

**Mehr Informationen der BZgA für Erwachsene zum Thema Alkohol:**

- [www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de)
- [www.facebook.com/alkoholkenndeinlimit](https://www.facebook.com/alkoholkenndeinlimit)
- [http://www.twitter.com/Alkohol\\_Limit](http://www.twitter.com/Alkohol_Limit)

**Weitere Alkoholpräventionskampagnen der BZgA im Überblick:**

- [www.null-alkohol-voll-power.de](http://www.null-alkohol-voll-power.de) für Jugendliche unter 16 Jahren
- [www.kenn-dein-limit.info](http://www.kenn-dein-limit.info) für Jugendliche ab 16 Jahren
- [www.alkoholfrei-sport-geniessen.de](http://www.alkoholfrei-sport-geniessen.de) für Sportvereine

**Kontakt:**

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
K 1 – Presse und Öffentlichkeitsarbeit, übergreifende Kommunikation  
Maarweg 149–161  
50825 Köln  
[pressestelle@bzga.de](mailto:pressestelle@bzga.de)  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)  
[www.twitter.com/bzga\\_de](http://www.twitter.com/bzga_de)  
[www.facebook.com/bzga.de](https://www.facebook.com/bzga.de)

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit