

Pressemeldung

Erfahrungen der Fastenzeit verstetigen: Langfristig den eigenen Alkoholkonsum reduzieren

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hilft mit neuem Internetangebot dauerhaft im Limit zu bleiben

Köln, 16. März 2016. Die Fastenzeit nutzen viele Menschen dazu, ungesunde Lebensgewohnheiten, wie zum Beispiel einen zu hohen Alkoholkonsum, für einige Wochen zu durchbrechen. Wer durchhält, spürt: Fasten ist eine Wohltat für Körper und Seele. Dauerhaft überhöhter Alkoholkonsum hingegen kann alle Organe des Körpers schädigen und in eine Alkoholabhängigkeit führen. Bereits mehr als ein Glas Wein oder Bier täglich bei Frauen und mehr als zwei Gläser bei Männern können körperliche Schädigungen verursachen. Zum risikoarmen Alkoholkonsum gehört auch, dass mindestens an zwei Tagen pro Woche überhaupt kein Alkohol getrunken werden sollte.

Doch wie gelingt es nach der „offiziellen“ Fastenzeit dauerhaft gesünder weiterzumachen und nicht erneut zurückzufallen in gesundheitsgefährdende Konsummuster? Auf dem neu gestalteten Internetportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zur Alkoholpräventionskampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ (www.kenn-dein-limit.de) finden Interessierte viele hilfreiche Informationen rund um das Thema Alkohol, Testmöglichkeiten des eigenen Gesundheitsrisikos durch Alkoholkonsum sowie Tipps und Ideen, wie dieser langfristig reduziert werden kann. www.kenn-dein-limit.de rät z.B.: Wer in Gesellschaft keinen Alkohol trinken möchte, muss sich nicht dazu erklären. Oft reicht es, höflich, aber bestimmt „Nein danke!“ zu sagen. Und wer doch etwas trinken und dabei im Limit bleiben möchte, schafft es mit ein paar einfachen Tipps, wie zum Beispiel Alkohol nicht als Durstlöscher einzusetzen und sich an denjenigen zu orientieren, die nicht viel trinken.

Alkoholfasten: positive Erfahrungen Anderer

Neben einem aktuellen Erfahrungsbericht übers Alkoholfasten auf dem neugestalteten Portal www.kenn-dein-limit.de, bietet die BZgA auf Twitter unter @Alkohol_Limit oder unter #Alkoholfasten allen Aktiven die Möglichkeit, sich über Alkoholreduktion auszutauschen und ihre Erfahrungen mitzuteilen.

Mehr Informationen der BZgA zum Thema:

Das aktualisierte Portal www.kenn-dein-limit.de bietet umfassende Informationen und Tipps rund um risikoarmen Alkoholkonsum.

Aktuelle Diskussionen zum Thema Alkoholprävention unter www.twitter.com/Alkohol_Limit.

Medien und Materialien der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zur Alkoholprävention stehen unter <http://www.kenn-dein-limit.de/alkohol/infomaterial/> zur Verfügung.

Das BZgA-Infotelefon zur Suchtvorbeugung ist unter der Nummer 0221 89 20 31 (Mo.-Do. 10-22 Uhr, Fr.-So 10-18 Uhr) erreichbar.