

Pressemitteilung

„An die Leber denken“ - Beim Alkohol im Limit bleiben!

BZgA bietet Online-Selbsttest zur Einschätzung des persönlichen Umgangs mit Alkohol

Köln, 17. November 2017. Zum Deutschen Lebertag macht die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) darauf aufmerksam, dass ein regelmäßiger hoher Alkoholkonsum für die Lebergesundheit ein großes Risiko darstellt. Der Deutsche Lebertag findet am 20. November bundesweit statt und steht dieses Jahr unter dem Motto „An die Leber denken“.

Schätzungsweise drei Millionen Menschen in Deutschland sind von einer alkoholbedingten Lebererkrankung betroffen. 80 Prozent von ihnen sind Männer. Frauen sind zwar seltener betroffen, aber im Vergleich zu Männern doppelt so anfällig: Bei ihnen führen bereits geringere Konsummengen zu alkoholbedingten Leberschäden.

Dr. med. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA erläutert: „Alkoholmissbrauch ist in Deutschland eine der häufigsten Ursachen für die Entwicklung einer Lebererkrankung, von der Fettleber bis hin zur Leberzirrhose. Für die Lebergesundheit ist eine Orientierung an den Empfehlungen zum risikoarmen Alkoholkonsum wichtig. So sollte bei regelmäßigem Konsum an mindestens zwei Tagen pro Woche ganz auf Alkohol verzichtet werden. Darüber hinaus ist eine wiederkehrende Kontrolle der Leberwerte durch den Hausarzt ratsam.“ Die BZgA unterstützt mit einem Online-Selbsttest auf www.kenn-dein-limit.de bei der Risiko-Einschätzung des eigenen Alkoholkonsums und gibt Tipps zur Konsumreduzierung.

Die Empfehlungen zum risikoarmen Umgang mit Alkohol für Erwachsene ohne Vorerkrankungen lauten: für Männer nicht mehr als 24 Gramm Reinalkohol pro Tag, d.h. zwei Gläser Bier oder ein Viertelliter Wein, für Frauen nicht mehr als 12 Gramm reinen Alkohol pro Tag, also ein Glas Bier oder ein Achtelliter Wein. Zwei Tage pro Woche sollten alkoholfrei sein, damit es nicht zu einer Gewöhnung und einer Abhängigkeit kommt. Von einem erhöhten Risiko für eine Lebererkrankung ist ab einem Konsum von täglich 40 Gramm Reinalkohol bei Männern und 20 Gramm Reinalkohol bei Frauen auszugehen.

>> Seite 2

Beim Alkohol im Limit bleiben – die BZgA hilft dabei

Die BZgA unterstützt im Rahmen der „Alkohol? Kenn dein Limit.“-Präventionskampagnen mit einem Online-Selbsttest bei der Risiko-Einschätzung des eigenen Alkoholkonsums und begleitet bei der Konsumreduzierung:

www.kenn-dein-limit.de/selbst-tests

www.kenn-dein-limit.info/change-your-drinking

Eine telefonische Beratung zur Suchtvorbeugung – anonym und persönlich – stellt die BZgA unter der Rufnummer 0221 - 89 20 31 bereit. Montag bis Donnerstag von 10:00 bis 22:00 Uhr, Freitag bis Sonntag von 10:00 bis 18:00 Uhr (zu den Kosten für Gespräche in das Kölner Ortsnetz).

Weitere Informationen der BZgA zum Thema im Internet:

„Alkohol? Kenn dein Limit.“ www.kenn-dein-limit.de

Facebook: www.facebook.com/kenndeinlimiterwachsene

Twitter: www.twitter.com/Alkohol_Limit