

ALKOHOL SPIEGEL

→ Hintergrundinformationen zur Alkoholprävention der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)



Alkoholgrenzwerte in Europa – eine langjährige Diskussion: EU-Mitgliedsstaaten tauschen sich über Empfehlungen aus.

→ London um 1870: Die Hauptstadt des von Königin Victoria regierten British Empires ist zugleich die größte und aufstrebendste Metropole Europas. Die Wirtschaft boomt. Besserverdienende ziehen in Londons Randbezirke und pendeln täglich zur Arbeit. Aber wer zur Arbeiterklasse zählt und eine Familie zu ernähren hat, muss in der Nähe der Fabrik wohnen – meist dichtgedrängt und unter armseligen Verhältnissen. In den Arbeitervierteln sind soziales Elend und Alkoholmissbrauch weit verbreitet. Angesichts dieser Zustände entsteht eine Bewegung von Abstinenzlern, die den totalen Alkoholverzicht fordert. Auch die medizinische Fachwelt debattiert: „Ist Alkohol ein Nahrungsmittel, Medizin oder Gift?“



→ Londoner Armenviertel um 1870: Soziales Elend und Alkoholmissbrauch sind weit verbreitet.

In dieser Zeit entwickelt der bekannte englische Neurologe und Herausgeber der medizinischen Fachzeitschrift „The Practitioner“, Francis Edmund Anstie, den ersten Alkoholgrenzwert. Seine Empfehlung: Bis zu 1,5 Ounces reinen Alkohols täglich sind unbedenklich. Das entspricht ca. 42g – beziehungsweise fast einem halben Liter Wein oder drei Flaschen Bier (0,33 Liter). „Anstie’s Limit“ schreibt Medizingeschichte. Noch rund einhundert Jahre später wird es in „Dorland’s Medical Illustrated Dictionary“ als Richtmaß bei medizinischen Begutachtungen für den Abschluss von Lebensversicherungen erwähnt.

Das Wissen um die gesundheitlichen Auswirkungen von Alkohol ist aufgrund zahlreicher Studien zwischenzeitlich beträchtlich gewachsen. Die Risiken werden international unterschiedlich bewertet und gewonnene Daten verschieden interpretiert. Schweden und Frankreich beispielsweise empfehlen für Männer und Frauen jeweils gleich hohe Grenzwerte, wenngleich die Empfehlungen für die französischen Männer und Frauen (maximum 30g pro Tag) höher liegen als die schwedischen (20g pro Tag). Italien

empfiehlt eine Spanne von 24–36g pro Tag für Männer und 12–24g pro Tag für Frauen. In Finnland werden Wochenempfehlungen kommuniziert (165g bzw. 110g pro Woche) und in Spanien reichen die Empfehlungen von 30g pro Tag bis 70g pro Tag, je nach Region (International Drinking Guidelines, International Center for Alcohol Policies, Stand Mai 2015). Fast 150 Jahre nach „Anstie’s Limit“ ist also die Diskussion um einen risikoarmen Konsum noch nicht zu Ende.

Seit Anfang 2014 wollen die EU-Mitgliedstaaten mit dem RARHA-Projekt (Reducing Alcohol Related Harm in Europe) dazu beitragen, dass die Mitgliedsländer ihre unterschiedlichen Grenzwerte diskutieren und miteinander abstimmen. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

of Diseases and Related Health Problems) allein über 60 diagnostische Oberkategorien für schwere gesundheitliche Beeinträchtigungen, bei denen ein ursächlicher Zusammenhang mit dem Konsum von Alkohol besteht. Die Risiken für verschiedene Erkrankungen lassen sich unterschiedlichen

pertenmeinungen zusammentragen, um nachvollziehen zu können, warum die Empfehlungen in den Mitgliedstaaten so unterschiedlich sind.

In den meisten europäischen Ländern sind Regierungsorganisationen Quelle für diese Informationen. In Deutschland wurde im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit zur Ermittlung von Grenzwerten eine umfassende systematische Auswertung der wissenschaftlichen Literatur zum Thema durchgeführt. Ergebnis sind die in Deutschland derzeit gültigen Werte für einen risikoarmen Konsum von 10–12 g pro Tag für gesunde Frauen und 20–24 g pro Tag für gesunde erwachsene Männer. Die in Deutschland gültigen Empfehlungen umfassen außerdem zwei konsumfreie Tage pro Woche. An diesen Werten orientieren sich auch Institutionen wie die BZgA und die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen.

RARHA REDUCING ALCOHOL RELATED HARM

(BZgA) arbeitet in diesem Projekt gemeinsam mit europäischen Partnern aus Wissenschaft und Praxis daran, europaweite „best practice“-Empfehlungen zur Kommunikation von Grenzwerten zu erstellen.

Warum ist die Festlegung von Grenzwerten für den Alkoholkonsum schwierig?

→ Die Erkrankungsrisiken und Langzeitfolgen aufgrund von Alkoholkonsum sind heute umfassend erforscht. So gibt es in dem von der WHO herausgegebenen Klassifikationssystem für Krankheiten ICD-10 (International Statistical Classification

Konsummengen zuordnen. Aber auch vorherige Nahrungsaufnahme, individuelles Körpergewicht, der Gesundheitszustand und nicht zuletzt das Geschlecht beeinflussen das Erkrankungsrisiko. Zudem kann es in Abhängigkeit von individuellen Trinkmustern, genetischer Prädisposition und dem Lebensalter schwanken.

Das erschwert es, einen exakten Grenzwert festzulegen. Allgemeingültige Empfehlungen basieren auf einer Abwägung, die als „Faustregel“ in der Öffentlichkeit kommuniziert wird. Hier muss RARHA daher zunächst EU-weit bestehende Empfehlungen, Studienergebnisse und Ex-

Grenzwerte, auch wenn sie nur als Faustregel kommuniziert werden, sind wichtig: Sie können der Bevölkerung helfen, Vor- und Nachteile von Alkohol einzuordnen und einen maßvollen Konsum einzuhalten: Heute genauso wie vor 150 Jahren „Anstie's Limit“.

→ Interview mit Dr. Heidrun Thaiss zum Thema Alkoholprävention



→ Dr. Heidrun Thaiss

Dr. med. Heidrun Thaiss ist seit Februar 2015 neue Leiterin der BZgA. Sie hat Rechtswissenschaften und Medizin studiert. Zuletzt war sie Leiterin der Leitstelle Prävention und Gesundheitsförderung im Sozialministerium des Landes Schleswig-Holstein.

AS: Wie bewerten Sie als Medizinerin Alkoholkonsum im Kindes- und Jugendalter?

→ Dr. Thaiss: Auch wenn bevölkerungsweit der

Alkoholkonsum in Deutschland leicht rückläufig ist: Bei den Jugendlichen können wir keinesfalls Entwarnung geben. Alkoholkonsum beeinträchtigt den sich entwickelnden Organismus ganz besonders. Es sind vor allem die Bereiche im Gehirn gefährdet, die für das Lernen und die Persönlichkeitsentwicklung zuständig sind. Wer schon im Kindes- und Jugendalter sein Gehirn durch Alkohol schädigt, wird die Folgen lebenslang spüren. Aus medizinischer Perspektive sollten Kinder folglich überhaupt keinen Alkohol trinken, Jugendliche und junge Erwachsene sollten Alkohol weitgehend meiden.

AS: Was gefällt Ihnen an der Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ besonders?

→ Dr. Thaiss: Mein Start als Leiterin der BZgA fällt zusammen mit dem Kampagnenrelaunch von „Alkohol? Kenn dein Limit“. Ich finde die neuen Motive und die gesamte Linie sehr ansprechend, denn wir kommunizieren mit den

Jugendlichen auf Augenhöhe, ohne erhobenen Zeigefinger. Ich habe den Eindruck, dass Jugendliche heute sehr viel kompetenter im Umgang mit Alkohol sind als beispielsweise noch vor 10 bis 15 Jahren. Insofern greift der Ansatz, Menschen darin zu bestärken, eigenverantwortlich und gut informiert zu handeln und sich bewusst zu entscheiden.

AS: Welches Ziel möchten Sie in den nächsten drei Jahren bei der Alkoholprävention erreichen?

→ Dr. Thaiss: Unser Ziel muss sein, noch mehr Jugendliche, aber auch Erwachsene zu überzeugen, Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen und sich dauerhaft für einen risikoarmen Alkoholkonsum zu entscheiden. Erfreulicherweise geht der Trend derzeit schon in diese Richtung: Immer mehr Menschen greifen häufiger zu alkoholfreien Getränken. Diese Entwicklung möchten wir mit unserer Arbeit unterstützen und weiter verstärken.

>> Die Freundschaft steht im Mittelpunkt: Neuer Auftritt für „Alkohol? Kenn dein Limit.“

→ Die BZgA-Präventionskampagne für Jugendliche „Alkohol? Kenn dein Limit.“ wurde runderneuert. Am 19. Mai stellte die Leiterin der BZgA, Dr. Heidrun Thaiss, in Berlin die neuen Plakatmotive, den neuen Kinospot, den neuen Internetauftritt und neue Informationsmaterialien vor, unterstützt von der Drogenbeauftragten der Bundesregierung Marlene Mortler und Dr. Volker Leienbach, Vorsitzender des Verbandes der Privaten Krankenversicherung e.V. Im Mittelpunkt der neuen Ausrichtung steht das Thema „Freundschaft“. Die beste Freundin, der beste Freund oder die eigene Clique sind für viele Jugendliche das Wichtigste im Leben. Mit ihren Altersgenossen erleben sie Freizeit, Freundschaft, erste Liebe und viele soziale Situationen, die für die Jugendlichen sehr wichtig sind und die sie selbst nicht missen oder gefährden möchten. Solche gemeinsamen Situationen werden auf den neuen Plakatmotiven in der bei der Zielgruppe beliebten „Selfie-Optik“ dargestellt.

Jugendliche selbst sagen, dass ein zu hoher Alkoholkonsum solche Situationen, Beziehungen oder Freundschaften gefährden kann. Diese negative Folge von Alkohol wird in der Kampagne mit dem Claim „Nichts kann uns trennen/stoppen/aufhalten. Außer zu viel Alkohol“ angedeutet. Junge Menschen werden so angeregt, Verantwortung für sich selbst und für ihre „Peergroup“, also für ihre engen soziale Kontakte, zu übernehmen, nicht zuletzt, indem sie sich beim Alkoholkonsum verantwortungsbewusst verhalten.

Die neuen Motive sind eine kontinuierliche Fortführung der bisherigen Plakatinien von „Alkohol? Kenn dein Limit.“ So richtete sich die Aufmerksamkeit in der ersten Linie zwischen 2009 und 2012 vor allem auf die negativen Folgen des Alkoholkonsums. In einer zweiten Linie zwischen 2012 und 2014 ging es um eine

Gegenüberstellung positiver Momente (im Sofortbild) mit den negativen Folgen des riskanten Konsums im Hintergrund. Ab sofort richtet sich der Fokus in der Bilderwelt auf positive und lebenswerte Freundschaftsmomente, die Jugendliche nicht gefährden möchten.

Bei der Neugestaltung wurde bewusst auf die drastische Darstellung negativer Folgen kritischen Alkoholkonsums verzichtet, denn diese führen häufig dazu, dass die angesprochene Zielgruppe diese Situationen nicht auf sich selbst beziehen.

Auch der neue Kinospot setzt beim Thema „Verantwortung übernehmen“ an und zeigt verschiedene Situationen auf einer Privatparty, in denen Jugendliche ihren Freunden verantwortungsvoll zur Seite stehen. So werden kritische Situationen durch Jugendliche selbst aufgelöst. Das geschieht teilweise auf humorvolle Art; der erhobene Zeigfinger bleibt aus. Auch die Machart des neuen Spots passt zum Gesamtkonzept: Gefilmt wurde mit einer



Kopfkamera, was dem Betrachter das Gefühl gibt, selbst mitten im Partygeschehen zu sein. Auch Informationsmaterialien wie zum Beispiel „Limit. Das Magazin.“ oder auch der Internetauftritt von „Alkohol? Kenn dein Limit.“ wurden an die neue Optik angepasst. Die neuen Motive sind bereits bundesweit als Plakate, Poster oder Postkarten im Stadtbild, in Einkaufszentren, Cafés oder Kinos im Einsatz.

Beim Entwicklungsprozess der neuen Kampagne sind Jugendliche umfangreich einbezogen worden. Die Ergebnisse von Gruppendiskussionen und methodisch anspruchsvollen Befragungen der Zielgruppe hat die BZgA bei der Realisierung der Medien und Materialien berücksichtigt.



>> Gut vorbereitet in den Einsatz.

Alle Peers gemeinsam geschult

➔ Seit vielen Jahren sind die Peers das Aushängeschild der „personalen Kommunikation“ der BZgA-Jugendkampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ Die Peers sind zwischen 18 und 24 Jahren alt und ihr Auftrag ist es, das Gespräch rund um das Thema Alkohol mit Gleichaltrigen zu suchen. Sie sollen die Jugendlichen so zum Nachdenken über das eigene Trinkverhalten anregen.



> 47 Peers wurden im April in Frankfurt auf ihre Einsätze vorbereitet.

Vom 17. bis zum 19. April hat das „Kenn dein Limit“-Team der BZgA 47 Peers in Frankfurt auf ihre anspruchsvolle Aufgabe vorbereitet. Zum ersten Mal wurden dabei alle in Deutschland tätigen „Kenn dein Limit“-Peers gleichzeitig geschult, mit dem Vorteil, dass sich alle zukünftigen Einsatzteams dadurch bereits kennen. Außerdem konnten ältere Peers, die bereits in den vergangenen Jahren im Einsatz waren, Neueinsteigern wertvolle Tipps geben und von ihren Erfahrungen berichten.

In der dreitägigen Schulung wurde umfangreiches Wissen zum Thema Alkohol vermittelt – von Konsumtrends über körperliche Prozesse bis hin zu den gesundheitlichen Folgen. Eine differenzierte Auseinandersetzung mit den Kampagnenzielen und -materialien von „Alkohol? Kenn dein Limit.“ stand ebenso auf dem Workshop-Plan, wie Methoden der Gesprächsführung mit Jugendlichen, also wie ein guter Gesprächseinstieg gelingt, wie man Gleichaltrige informiert und nicht belehrt und wie man mit kritischen Gesprächen umgehen kann.

Gut geschult und mit dem notwendigen Rüstzeug versehen, sind die Peers in die Saison 2015 gestartet. Seit dem 1. Mai setzt die BZgA die Peers auf Festivals, in Einkaufsstraßen, Kinos und auf Festen ein. Informationen zu den Peereinsätzen finden Sie unter: www.kenn-dein-limit.info/tour-termine.html.

„Kniffel-Spaß für helle Köpfe“ ab sofort als Flyer erhältlich



➔ Mit 11 kniffligen Fragen lernen 12- bis 16-jährige Jugendliche im Rahmen der Alkoholjugendkampagne der BZgA „Null Alkohol – Voll Power“ wissenswerte Fakten zum Thema Alkohol. Um das Rätsel zu lösen, braucht man einen klaren Kopf und Wissen über Alkohol. Wer nicht alles sofort beantworten kann, findet die Lösungen auf www.null-alkohol-voll-power.de. Der Flyer eignet sich sowohl für den begleitenden Einsatz im Unterricht als auch für die außerschulische Projektarbeit. Er kann bei der BZgA unter der Bestellnummer 32070007 kostenlos bestellt oder auf www.null-alkohol-voll-power.de heruntergeladen werden.

➔ Termine

- > **Heidelberg 17.06. – 19.06.2015**
28. Kongress des Fachverbandes Sucht e.V.
www.bit.ly/heidelberger-kongress
- > **München 02.07. – 04.07.2015**
16. Interdisziplinärer Kongress für Suchtmedizin
www.bit.ly/kongress-suchtmedizin2015
- > **Hamburg 16.09. – 18.09.2015**
Deutscher Suchtkongress 2015
www.deutscher-suchtkongress2015.de

➔ Websites

- > **Null Alkohol Voll Power**
www.null-alkohol-voll-power.de
Website zur Teilkampagne für die Zielgruppe der 12- bis 16-Jährigen.
- > **Alkohol? Kenn dein Limit.**
www.kenn-dein-limit.info
Website zur Teilkampagne für die Zielgruppe der 16- bis 20-Jährigen.
www.kenn-dein-limit.de
Website zur Teilkampagne für die Zielgruppe der Erwachsenen.
- > **BZgA**
www.bzga.de
Website der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

➔ Kontakt

Ihre Fragen beantwortet gerne:

Dr. Marita Völker-Albert, Pressesprecherin
Tel: +49 (0) 221 – 89 92 280
E-Mail: pressestelle@bzga.de

Impressum

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Leitung: Dr. med. Heidrun Thaiss
Maarweg 149–161, 50825 Köln

Sie können diesen Newsletter mit der Bestellnummer 32250012 kostenlos beziehen unter:
Fax: +49 (0) 221 – 89 92 257
E-Mail: order@bzga.de

„Alkohol? Kenn dein Limit.“ – eine Aktion der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), mit Unterstützung des Verbandes der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV) und gefördert durch die Bundesrepublik Deutschland.