

## Kein Schlaf ohne Wein?


Wir reden darüber.


## Kein Schlaf ohne Wein?

### *Liebe Leserin, lieber Leser,*

der Genuss von Alkohol bereitet vielen Menschen Freude. Die meisten Menschen, die Alkohol trinken, tun dies maßvoll und bekommen kaum Probleme. Zum unproblematischen und genussvollen Alkoholkonsum gehört, sich Zeit zu nehmen, bewusst zu schmecken, in kleinen Mengen (siehe Kasten) und nicht „nebenbei“ zu trinken. Zum Genuss gehört es auch, nein zu sagen, wenn man keine Lust auf Alkoholisches hat und wenn es die Situation erfordert.

### Anhaltspunkte für den risikoarmen Alkoholkonsum bei gesunden Erwachsenen sind:

**Frauen:**  Nicht mehr als 12 g reinen Alkohol täglich und auf Alkohol in der Schwangerschaft verzichten

**Männer:**  Nicht mehr als 24 g reinen Alkohol täglich

### Für Frauen und Männer gilt:



Trinken Sie wenig und verzichten Sie an mindestens zwei Tagen pro Woche ganz auf Alkoholkonsum, ebenfalls gilt: Kein Alkohol im Straßenverkehr und am Arbeitsplatz!

**Machen Sie sich bewusst, dass Sie Ihrer Gesundheit schaden, wenn Sie mehr als die angegebenen Alkoholmengen zu sich nehmen.**

## Alkohol ist die falsche Einschlafhilfe!

Manche Menschen suchen im Alkohol nach bestimmten Wirkungen, zum Beispiel nach Entlastung bei Stress oder Ängsten. Wer beispielsweise nicht ohne das Glas Wein zur Nacht einschlafen kann, weil Angst und Probleme erdrückend scheinen, der hat ein höheres Risiko, immer häufiger Alkohol zu konsumieren. Ohne es wahrzunehmen, steigt die Menge der konsumierten Getränke und damit die Gefahr vieler gesundheitlicher Schäden. So kann Alkohol fast jedes Organ schädigen, Herzerkrankungen und Krebsrisiko erhöhen sowie Hirnschädigungen hervorrufen. Die möglichen psychischen und sozialen Folgen regelmäßigen Alkoholkonsums können sowohl für die betroffene Person als auch für Nahestehende schwerwiegend sein. Auch das Risiko, eine Abhängigkeit zu entwickeln, steigt mit der Konsummenge.

Der Übergang vom Genusskonsum zu problematischem Trinkkonsum und zur Abhängigkeit ist fließend.

### Alkoholische Getränke und ihr Alkoholgehalt in Gramm (g):



1 Glas  
Bier  
0,3 l



1 Glas  
Wein  
0,2 l



1 Cocktail/  
Longdrink  
0,3 l

13 g Alkohol

16 g Alkohol

10–20 g Alkohol

## **Sie wünschen Beratung?**

Wenn Sie beim Lesen dieses Flyers unsicher werden, wie Ihr eigenes Trinkverhalten oder das eines nahestehenden Angehörigen einzuordnen ist, dann zögern Sie nicht, uns anzusprechen. Wir, Ihre Ärztinnen und Ärzte, beraten Sie gerne. Wir klären mit Ihnen gemeinsam, ob Ihr Alkoholkonsum in Ordnung ist oder ob ein problematischer Alkoholkonsum besteht. In einem persönlichen Gespräch zeigen wir bei Bedarf auf, wie man Trinkmengen reduzieren kann und welche Wege es aus der Abhängigkeit gibt.



Sie können Ihre Fragen aber auch anonym an Beratungsstellen für Menschen mit Alkoholproblemen richten, die Betroffenen und Angehörigen in der Regel kostenfrei zur Verfügung stehen und deren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ebenfalls der Schweigepflicht unterstehen. Auf der Seite „Beratung“ finden Sie die entsprechenden Anlaufstellen.

### **Selbsthilfegruppen schaffen Entlastung**

Viele Betroffene und Angehörige finden es auch sehr hilfreich, sich in einer Selbsthilfegruppe mit anderen auszutauschen. Menschen, die Ähnliches durchlebt und erfahren haben, bieten eine besondere Form der verständnisvollen Begleitung: Viele Betroffene fühlen sich in diesen Gruppen besonders gut verstanden und nutzen die Erfahrungen der anderen, um für sich selbst einen Weg aus dem problematischen Konsum oder der Abhängigkeit zu finden. Auf den Seiten „Selbsthilfe“ haben wir für Sie die Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige zusammengestellt.

### **Zum Abschluss eine Ermunterung:**

Viele Menschen merken irgendwann, dass Alkohol zu einem ständigen Begleiter in ihrem Leben geworden ist. Fast unbemerkt können sich Schwierigkeiten und Nachteile einstellen wie zum Beispiel Erinnerungslücken, Konzentrationsmangel am Arbeitsplatz, emotionale Probleme. Wenn Sie Zweifel, Sorgen oder Fragen haben, scheuen Sie sich nicht! Ihre Ärztin/Ihr Arzt steht Ihnen als Ansprechpartner zur Verfügung.

## Für Angehörige und Nahestehende:

### **Al-Anon-Familiengruppen**

Zentrales Dienstbüro  
Tel.: 040 226 38 97 00  
[www.al-anon.de](http://www.al-anon.de)

### **ARWED e. V. – Eltern helfen Eltern und Angehörigen**

Arbeitsgemeinschaft der Rheinisch-Westfälischen Elternkreise  
Drogengefährdeter und Abhängiger Menschen e. V. in NRW  
[www.arwed-nrw.de](http://www.arwed-nrw.de)

### **BVEK-Elternkreise suchtgefährdeter und suchtkranker Söhne und Töchter e. V.**

Tel.: 07476 449 07 41  
[www.bvek.org](http://www.bvek.org)

### **FASD Deutschland e. V. – Fetales Alkohol Syndrom**

Tel.: 0591 710 67 00  
[www.fasd-deutschland.de](http://www.fasd-deutschland.de)

### **Drugcom.de**

Drogenberatung online. Hilfe für Familie und Freunde  
[www.drugcom.de/beratung-finden/hilfe-fuer-familie-und-freunde/](http://www.drugcom.de/beratung-finden/hilfe-fuer-familie-und-freunde/)

## Für Kinder und Jugendliche als Angehörige und Nahestehende:

### **Alateen – SHG für Kinder und Jugendliche alkoholkranker Eltern**

Tel.: 040 226 38 97 00  
[www.al-anon.de/fuer-neue/familienkrankheit/alateen-fuer-jugendliche/](http://www.al-anon.de/fuer-neue/familienkrankheit/alateen-fuer-jugendliche/)

### **EKS-Erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern und Erziehern e. V.**

Tel.: 0800 12 35 73 57 (kostenfrei)  
[www.eksev.org](http://www.eksev.org)

### **Nacoa Deutschland – Interessenvertretung für Kinder aus Suchtfamilien e. V.**

Tel.: 030 35 12 24 29 (Di 10–11 und 20–21 Uhr)  
[www.nacoa.de/projekte/beratungsangebote-rund-um-das-thema-kinder-aus-suchtfamilien](http://www.nacoa.de/projekte/beratungsangebote-rund-um-das-thema-kinder-aus-suchtfamilien)

### **Bundesweite Sucht- und Drogen-Hotline (24 Stunden):**

Tel.: 01806 31 30 31

(0,20 Euro/Min., Mobilfunkpreise abweichend)

[www.sucht-und-drogen-hotline.de](http://www.sucht-und-drogen-hotline.de)

### **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung Infotelefon zur Suchtvorbeugung**

Die Telefonberatung erreichen Sie unter der Rufnummer:

Tel.: 0221 89 20 31

(Preis entsprechend der Preisliste ihres Telefonanbieters  
für Gespräche in das Kölner Ortsnetz)

[www.kenn-dein-limit.de/alkoholberatung/](http://www.kenn-dein-limit.de/alkoholberatung/)

### **drugcom.de**

Chatberatung für Jugendliche

[www.drugcom.de/beratung-finden/](http://www.drugcom.de/beratung-finden/)

### **Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V.**

Tel.: 02381 901 50

[www.dhs.de](http://www.dhs.de)

[www.suchthilfeverzeichnis.de](http://www.suchthilfeverzeichnis.de)

### **Gesundheitsämter in Nordrhein-Westfalen**

[www.lzg.nrw.de/service/links/gesundheitsaemter\\_nrw/  
index.html](http://www.lzg.nrw.de/service/links/gesundheitsaemter_nrw/index.html)

### **Landesstelle Sucht NRW**

[www.landesstellesucht-nrw.de](http://www.landesstellesucht-nrw.de)

Tel.: 0221 809 77 94

### **Nummer gegen Kummer**

Kinder- und Jugendtelefon

Tel.: 116 111 (anonym und kostenfrei)

Mo – Sa von 14–20 Uhr

Online-Beratung unter [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

Die **Telefonseelsorge** bietet eine kostenlose und anonyme Beratung rund um die Uhr und kann an geeignete Beratungsstellen weiterverweisen.

Tel.: 0800 111 0 111 oder Tel.: 0800 111 0 222 (kostenfrei)

[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

Träger von örtlichen Beratungsstellen sind die Verbände der freien Wohlfahrt. Entsprechende Angebote z. B. unter [www.suchthilfeverzeichnis.de](http://www.suchthilfeverzeichnis.de)

# Selbsthilfe

## Für Betroffene:

### **ALOS Suchtselbsthilfeverband e. V.**

[www.alos-freundeskreise.de](http://www.alos-freundeskreise.de)

### **Anonyme Alkoholiker Deutschland (AA)**

Tel.: 08731 32 57 12

[www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)

### **Blaues Kreuz in Deutschland e. V.**

Tel.: 0202 62 00 30

[www.blaues-kreuz.de](http://www.blaues-kreuz.de)

### **Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche e. V.**

Tel.: 0231 586 41 32

[www.bke-suchtselbsthilfe.de](http://www.bke-suchtselbsthilfe.de)

### **Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe**

Tel.: 05242 594 25 77

[www.freundeskreise-nrw.de](http://www.freundeskreise-nrw.de)

### **Guttempler in Deutschland**

Tel.: 0180 365 24 07

[www.guttempler-nrw.de](http://www.guttempler-nrw.de)

### **Kreuzbund e. V.**

Tel.: 02381 67 27 20

[www.kreuzbund.de](http://www.kreuzbund.de)

Suchtbezogene Selbsthilfegruppen werden auch von den Verbänden der freien Wohlfahrtspflege (z. B. Caritas, Diakonie etc.), von Suchtberatungsstellen und Kliniken unterstützt.

Entsprechende Angebote erhält man bei den Beratungsstellen vor Ort.

Herausgeber:

Ärztammer Nordrhein

Kooperationsstelle für  
Selbsthilfegruppen und Ärzte (SÄKo)

Tersteegenstr. 9  
40474 Düsseldorf

Telefon: 0211 4302-2030

Mail: [selbsthilfe@aekno.de](mailto:selbsthilfe@aekno.de)

[www.aekno.de/selbsthilfe](http://www.aekno.de/selbsthilfe)

