

Lebensstiländerung: Alkohol in Maßen genießen

In der folgenden Tabelle finden Sie Möglichkeiten, die Sie unterstützen, weniger Alkohol zu trinken oder an einer Alkoholentwöhnungsbehandlung teilzunehmen. Überlegen Sie zunächst selbst, welche Möglichkeiten für Sie in Frage kommen und kreuzen Sie diese an. Bei manchen der hier aufgeführten Möglichkeiten benötigen Sie vielleicht Rat oder Hilfe. Notieren Sie Ihre Fragen und besprechen Sie diese mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt.

Wenn keine Alkoholabhängigkeit besteht: Möglichkeiten den Alkoholkonsum zu verringern
<input type="checkbox"/> Gemäßigter Alkoholgenuss Männer: maximal $\frac{1}{2}$ Liter Bier oder maximal $\frac{1}{4}$ Liter Wein am Tag Frauen: maximal $\frac{1}{4}$ Liter Bier oder maximal $\frac{1}{8}$ Liter Wein am Tag
<input type="checkbox"/> Möglichst viele alkoholische Getränke durch nicht-alkoholische Getränke ersetzen: <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Mineral- oder Leitungswasser<input type="radio"/> Säfte möglichst gemischt mit Wasser oder Mineralwasser<input type="radio"/> alkoholfreies Bier oder alkoholfreier Wein<input type="radio"/> alkoholfreie Cocktails
<input type="checkbox"/> An mindestens zwei Tagen pro Woche keinen Alkohol trinken
<input type="checkbox"/> Situation vermeiden, in denen viel Alkohol getrunken wird
<input type="checkbox"/> Regelmäßiger Sport baut Stress ab und kann helfen den Alkoholkonsum zu verringern
Bei Alkoholabhängigkeit: Verschiedene Alkoholentwöhnungsbehandlungen
<input type="checkbox"/> Ambulante Beratungs- und Behandlungsstellen
<input type="checkbox"/> Psychotherapeutische Behandlung
<input type="checkbox"/> Alkohol-Selbsthilfe-Gruppen
<input type="checkbox"/> Ambulante Entwöhnungsbehandlungen
<input type="checkbox"/> Stationäre Entwöhnungsbehandlung
<input type="checkbox"/> Kombination von Fachkliniken und ambulanten Beratungs- und Behandlungsstellen
<input type="checkbox"/> Medikamentöse Behandlung nur in Kombination mit psychotherapeutischer Behandlung

Fragen Sie Ihre Ärztin / Ihren Arzt nach zusätzlichen Informationen zur Alkoholentwöhnungsbehandlung und nach **Unterstützung vor Ort**. Auch **Ihre Krankenkasse** kann Ihnen mit Informationen und Angeboten zur Alkoholentwöhnung weiterhelfen. Besprechen Sie Ihre Überlegungen mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt!

Weitere Informationen finden Sie auf der DECADE-Webseite: www.decade-studie.de

→ Klicken Sie „Weitere Informationen“ → „Weiterführende Links“ → Stichwort „Umgang mit Alkohol“.

Für den Zugang zur Webseite benötigen Sie, während der Studienphase, Ihr Benutzerkennwort und Ihr Passwort.