

## AVOS-Gesundheitstipp „Alkohol“ - Gibt es einen gesunden Alkoholkonsum?

Medizinisch betrachtet gibt es ihn nicht. Beim Abbau von Alkohol in der Leber wird das giftige Acetaldehyd gebildet, das grundsätzlich ungesund ist. Es kann nicht durch andere vermeintlich gute Eigenschaften, die manchen alkoholischen Getränken nachgesagt werden, quasi ausgeglichen werden.

Das heißt nicht, dass man von jeglichem Alkoholkonsum krank wird. Es gilt aber, für sich selbst einen verträglichen Umgang mit alkoholhaltigen Getränken zu finden und zu halten. Das kann heißen:

- Vermeide auf jeden Fall täglichen Alkoholkonsum!
- Achte darauf, dass die Tage ohne Alkohol überwiegen!
- Lege im Laufe des Jahres Alkoholfastenzeiten ein!
- Trinke keinen Alkohol, wenn du dich seelisch schlecht fühlst!
- Trinke keinen Alkohol, um besser einschlafen zu können!
- Kleine Trinkeinheiten sind zu bevorzugen.

### Also:

- Ein Seiterl statt einer Halben, ein Achterl statt einem Vierterl!
- Trinke bei Festen zwischendurch alkoholfreies, am besten Wasser!
- Verzichte auf Alkohol am Tag nach einem Überkonsum!
- Immer soll der Genuss im Vordergrund des Konsums stehen. Der stellt sich ein nach dem Prinzip: Weniger ist mehr!

**Text und Kontakt:** Mag. Andreas Gatsch, Klinischer- und Gesundheitspsychologe

Bei Problemen mit Alkohol oder anderen Suchtmitteln: Psychosozialer Dienst des Landes Salzburg – Suchtberatung      Tel.: +43/662/80423599, Email: psds@salzburg.gv.at

### Kontaktstellen im Bundesland Salzburg:

5020 Salzburg, Guggenmoosstraße 49  
 5600 St.Johann, Hans-Kappacher-Straße 14a  
 5700 Zell am See, Schillerstraße 8a  
 5580 Tamsweg, Gartengasse 3