

Warum trinke ich – und wie schadet es mir?



(PantherMedia / Marina Appel)

Möchten Sie weniger trinken oder ganz damit aufhören? Dann ist es hilfreich, darüber nachzudenken, aus welchen Gründen Sie trinken.

Alkohol kann auf viele Arten schaden. Sich zu fragen, ob und wie Alkohol einem bereits geschadet hat, kann motivierend sein, wenn man sein Trinkverhalten verändern möchte.

Auf der anderen Seite würde niemand Alkohol trinken, wenn alles daran schlecht wäre. Daher ist es hilfreich, nicht nur über die Schattenseiten von Alkohol nachzudenken, sondern auch über die Frage:

- Was gibt mir der Alkohol?
- Wie kann ich dies in Zukunft ohne Alkohol erreichen?

Wer sich seine Trinkgewohnheiten bewusst macht, erkennt eher Situationen, die ihn zum Trinken verleiten. Das macht es leichter, solche Situationen zu meiden oder rechtzeitig darüber nachzudenken, wie sie sich ohne Alkohol meistern lassen.

Warum Sie Alkohol trinken und welche schädlichen Folgen das hat, ist nicht unbedingt offensichtlich. Um mehr Klarheit zu bekommen, kann es helfen, die positiven wie negativen Dinge, die Sie mit dem Trinken verbinden, einmal in Ruhe aufzuschreiben. Die Tabelle auf der Rückseite enthält bereits einige Beispiele für mögliche Trinkgründe und Trinkfolgen und soll dabei helfen, für Sie wichtige Punkte festzuhalten.

Wichtig ist, beim Ausfüllen der Tabelle ehrlich zu sich selbst zu sein – auch wenn dies nicht immer leicht ist. Es kann unbequem sein, sich einzugestehen, dass ein Problem durch Alkohol entstanden ist oder dadurch verstärkt wurde. Möglicherweise sind Sie selbst überrascht, wenn Sie zum Beispiel merken, dass Sie manchmal nur trinken, um Hemmungen abzubauen, oder weil andere es von Ihnen erwarten.

Stand: 24. Oktober 2019

Herausgeber: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Quellen und weitere Informationen auf:

www.gesundheitsinformation.de/alkohol



Warum trinke ich – und wie schadet es mir?

Warum ich trinke

- Geschmack
- Entspannung
- Weniger Hemmungen
- Geselligkeit und Feiern
- Probleme vergessen
- Gewohnheit
- Alkohol gehört dazu
- _____
- _____
- _____

Warum ich aufhören möchte

- Unwohlsein / Kater
- Schlechtes Gewissen
- Konflikte in der Partnerschaft
- Möglicher Führerscheiverlust
- Geringere Leistungsfähigkeit
- Ärger am Arbeitsplatz
- Schadet der Gesundheit
- _____
- _____
- _____

Notizen