

Informationen über Alkohol:

Um Alkohol kreisen viele Mythen. Oft wird behauptet, ein Glas Wein, insbesondere Rotwein, sei gesund. Auch wird Bier teils als Grundnahrungsmittel bezeichnet.

Doch begeben sich wegen Alkoholkonsums und dessen Folgekrankheiten tausende von Menschen in Deutschland in ambulante oder stationäre Behandlung.

Familienangehörige, Lebenspartner und leider oft auch die Kinder in den Familien Alkoholkranker sind mitbetroffen und leiden mit. Nicht nur die gesundheitlichen, sondern auch die psychosozialen Folgen sind immens. Einen völlig risikofreien Alkoholkonsum gibt es nicht. Die



Foto: www.JenaFoto24.de, pixelio.de

Grenze für Männer liegt bei maximal zwei Standardgläsern Alkohol und für Frauen bei einem Standardglas Alkohol täglich.

Das entspricht für Männer etwa 0,2 Liter Wein oder Sekt, 0,5 Liter Bier oder 8 Zentiliter Schnaps. Für Frauen gilt die Hälfte der Menge. An mindestens zwei Tagen pro Woche sollte ganz auf Alkohol verzichtet werden.

Ein Standardglas pro Tag – das kommt Ihnen wenig vor? Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für den Genuss. Schmecken und riechen Sie ganz bewusst. Sie werden sehen: So wenig ist es ja gar nicht. Zum Genuss gehört aber auch die Fähigkeit, Nein zu sagen. Etwa dann, wenn Sie gerade keine Lust auf alkoholische Getränke haben, wenn Sie Ihrem Kind zuliebe in der Schwangerschaft auf Alkohol verzichten, oder wenn Sie mit dem Auto oder dem Rad unterwegs sind.

Quellen:

vgl. Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS): Alkohol und gesundheitliche Folgen, 2017, Seite 3; http://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Factsheets/2017_Factsheet_Alkohol_gesundh-Risiken.pdf
vgl. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): Risikoarmer Konsum; <https://www.kenn-dein-limit.de/alkohol/risikoarmer-alkohol-konsum/>



Main-Tauber-Kreis.de



Main-Tauber-Kreis.de

Sigrid Mündlein

Kommunale Suchtbeauftragte

Landratsamt Main-Tauber-Kreis
Gesundheitsamt
Albert-Schweitzer-Straße 31
97941 Tauberbischofsheim



Telefon: 09341 | 82-5983

E-Mail: sigrid.muendlein@main-tauber-kreis.de

Homepage: www.main-tauber-kreis.de



Landratsamt Main-Tauber-Kreis

Gartenstraße 1 | 97941 Tauberbischofsheim

Telefon 09341 82-0 | Telefax 09341 82-5660

www.main-tauber-kreis.de | infos@main-tauber-kreis.de

www.main-tauber-kreis.de/newsletter – stets aktuell informiert

www.facebook.com/landratsamt.main.tauber.kreis - Wir sind für Sie da!



**Abhängigkeit
und Sucht
Hilfsangebote
im Main-Tauber-Kreis**

Gesundheitsamt

Wir sind für Sie da!

Hilfsangebote bei Abhängigkeit und Sucht

Die Themen „Abhängigkeit“ und „Sucht“ können Frauen, Männer und Jugendliche jeden Alters und jeder Herkunft ansprechen und betreffen.

Die Themen können vielfältig sein:

- Alkohol
- Tabak
- Medikamente
- illegale Drogen
- Glücksspiel
- Ess-Störungen
- übermäßige Mediennutzung

Suchtberatung, weitere Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen

Wenn der Umgang mit einem dieser Themen problematisch ist, kann man sich an seinen Hausarzt wenden. Dort kann man sich untersuchen, beraten und Adressen von geeigneten Therapeuten geben lassen.

Kompetente Ansprechpartner arbeiten zudem in den Suchtberatungsstellen. Sie bieten umfassende Beratung an. Die Beratung erfolgt kostenfrei. Dort wird man auch bei der Vermittlung und Beantragung von weiterführenden Behandlungen unterstützt. Auch für Angehörige gibt es Beratungsangebote für den Umgang mit der Sucht des Partners, Kindes oder Verwandten.

Daneben gibt es im Main-Tauber-Kreis noch Selbsthilfegruppen, an die man sich wenden kann.

Suchtberatung

AGJ Fachverband für Prävention und Rehabilitation in der Erzdiözese Freiburg e. V.

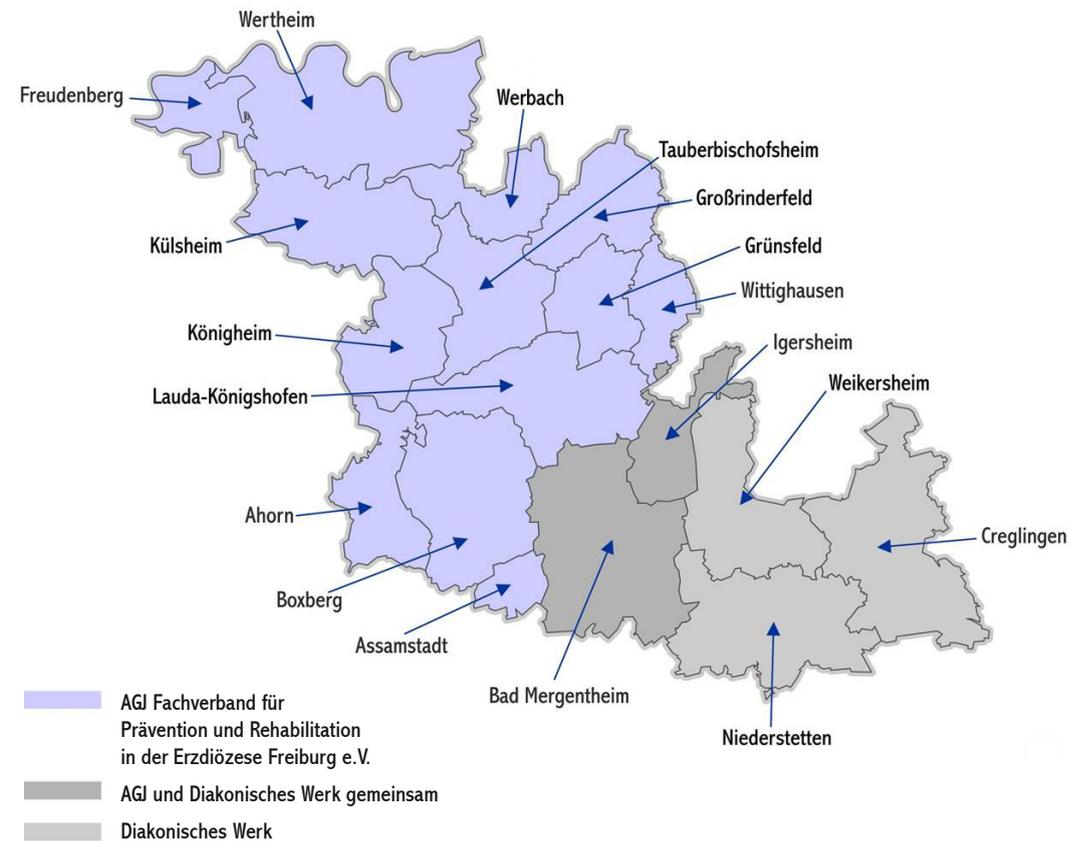
Suchtberatung im Main-Tauber-Kreis
Schmiederstraße 25
97941 Tauberbischofsheim
Telefon: 09341 | 897370
E-Mail: suchtberatung-maintauberkreis@agj-freiburg.de

Außensprechstunde in Bad Mergentheim
Telefon: 07931 | 52613
Außensprechstunde in Wertheim
Telefon: 09342 | 929013

Beratungsstelle für Suchtfragen

Diakonisches Werk im Main-Tauber-Kreis
Härterichstraße 18
97980 Bad Mergentheim
Telefon: 07931 | 481698-0
E-Mail: suchtberatung-mgh@diakonie-tbb.de

Außensprechstunde in Weikersheim
Telefon: 07931 | 481698-0



Selbsthilfegruppen

Freundeskreise

Homepage: www.freundeskreise-sucht.de
Info-Telefon: 0721 | 3528539

Gruppenangebote in

- Schäftersheim Telefon: 07933 | 1230
- Bad Mergentheim Telefon: 07930 | 1799 und 07931 | 51538
- Boxberg Telefon: 07930 | 2916
- Tauberbischofsheim Telefon: 07934 | 9923180
- Wertheim Telefon: 09342 | 21112

Frauengruppe Schäftersheim Telefon: 07933 | 324

Anonyme Alkoholiker

Homepage: www.anonyme-alkoholiker.de
Telefon: 07131 | 19295

Gruppenangebote in

- Bad Mergentheim
- Tauberbischofsheim
- Wertheim

Al-Anon Angehörigengruppe in Tauberbischofsheim

Sonne

Telefon: 07930 | 6514
Tauberbischofsheim

Erwachsene Kinder von Suchtkranken

Telefon: 07931 | 6947
Bad Mergentheim