



14. MAI – 22. MAI  
**AKTIONSWOCHE**  
ALKOHOL 2022



Deutsche Hauptstelle  
für Suchtfragen e.V.

# PRESSEMITTEILUNG

Hamm, Berlin, 13. Mai 2022

## Bundesweite Aktionswoche Alkohol vom 14.-22. Mai 2022

### Alkohol? Weniger ist besser!

**„Wie ist deine Beziehung zu Alkohol?“, lautet die zentrale Fragestellung der Aktionswoche Alkohol, die vom 14.-22. Mai 2022 stattfindet. Die 8. Auflage der bundesweiten Präventionskampagne macht auf Risiken des Alkoholkonsums aufmerksam und wirbt für eine gesundheitsbewusste Lebensweise. Sie regt mit vielfältigen und kreativen Veranstaltungen in ganz Deutschland dazu an, den persönlichen und gesellschaftlichen Umgang mit der „Volksdroge Nr. 1“ zu überdenken. Schwerpunktthema in diesem Jahr ist die Sucht-Selbsthilfe. Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) und der Sucht-Selbsthilfeverband Blaues Kreuz Deutschland e.V. (BKD) organisieren die Aktionswoche Alkohol 2022. Fachleute und Freiwillige aus der Suchthilfe, Suchtprävention und Sucht-Selbsthilfe bieten deutschlandweit Veranstaltungen vor Ort und online an. Auch Betriebe, Verwaltungen, Kliniken, Krankenkassen, Arztpraxen, Apotheken, Sportvereine, Kirchengemeinden, Hochschulen und weitere Engagierte beteiligen sich mit Aktionen.**

Zahlreiche Menschen in Deutschland trinken zu viel Alkohol. Oft, ohne sich der gesundheitlichen Gefahren bewusst zu sein. Problematischer Alkoholkonsum und Alkoholabhängigkeit sind keine Randgruppenprobleme. „Alkohol ist ein Zellgift. Der Konsum von Alkohol ist für viele körperliche Erkrankungen verantwortlich - auch unabhängig davon, ob jemand abhängig von Alkohol ist“, erläutert **Prof. Dr. Norbert Scherbaum**, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen. Der Professor für klinische Suchtforschung an der medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen und ärztliche Direktor des LVR-Klinikums Essen rät daher, möglichst wenig oder gar keinen Alkohol zu trinken. „Alkoholkonsum ist immer riskant. Daher sind Tage ohne Alkoholkonsum auch bei geringen täglichen Trinkmengen, wie z.B. einer Flasche Bier oder einem Glas Wein, gut für die Gesundheit.“

### Alkohol macht abhängig

Hinzu kommt: Alkohol ist in Deutschland leicht verfügbar und als vermeintliches Kulturgut gesellschaftlich breit akzeptiert. Der Übergang vom regelmäßigen Feierabendbier in eine Alkoholabhängigkeit ist fließend. Denn: Eine Suchterkrankung entwickelt sich schleichend über einen längeren Zeitraum hinweg. Wer auf Alkohol nicht mehr verzichten kann oder bemerkt, dass die Gedanken häufig um das nächste Glas kreisen, sollte sich beraten lassen. Hilfe finden Menschen mit problematischem Alkoholkonsum bei Suchtberatungsstellen oder einem Arzt bzw. einer Ärztin ihres Vertrauens.

### „Wie ist deine Beziehung zu Alkohol?“

„Eine enge Beziehung zu Alkohol, sprich Alkoholmissbrauch und -abhängigkeit, gefährdet bzw. zerstört zwischenmenschliche Beziehungen. Deshalb braucht es suchtfreie Räume, in denen neue, tragfähige Beziehungen aufgebaut werden können und ehrlich miteinander kommuniziert wird. Das bietet die Sucht-Selbsthilfe. Sie ist ein - in der Öffentlichkeit unterschätztes - unerlässliches Angebot der Suchthilfe. Sehr gut, dass die diesjährige Aktionswoche Alkohol der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen den Fokus auf die unerlässliche Arbeit der Sucht-Selbsthilfe

legt“, sagt **Jürgen Naundorff**, Mitglied der Geschäftsleitung beim Sucht- und Selbsthilfverband Blaues Kreuz in Deutschland e.V. (BKD). Sucht-Selbsthilfegruppen gibt es nahezu flächendeckend in ganz Deutschland - und auch als Online-Angebote. Von virtuellen Gruppentreffen per Videokonferenz über Hybridmeetings bis hin zu Chats, Podcasts und Ansprechpersonen im digitalen Raum reicht die Palette. Die Angebote der Sucht-Selbsthilfe sind kostenlos und offen für alle.

### **Klare Grenzen für Alkoholwerbung und -sponsoring**

Schirmherr der Aktionswoche Alkohol 2022 ist der Beauftragte der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen, **Burkhard Blienert**. Er betont: „In der Pandemie sind aus ein oder zwei Gläsern Wein oder Bier häufig drei oder vier geworden. Meine Bitte daher: Seien Sie vorsichtig und überprüfen Sie die eigenen Gewohnheiten! Mir ist wichtig, dass Alkohol keine Selbstverständlichkeit ist, egal ob es um den eigenen Konsum geht oder um die alltägliche Präsenz. Genau das ist der Grund, weshalb wir der Werbung für alkoholische Produkte und dem Sponsoring endlich klare Grenzen setzen müssen. Auch das sogenannte begleitete Trinken von 14- und 15-Jährigen muss - neben anderem - auf den Tisch. Denn auch von diesem geht ein falsches Signal aus.“

### **Alkoholkonsum kritisch überdenken**

„Zu den Unterstützern der Aktionswoche Alkohol 2022 zählt auch die Deutsche Rentenversicherung Bund, denn auch während der Corona-Pandemie hat der Alkoholkonsum keine Pause gemacht, sondern es haben sich lediglich die Rahmenbedingungen hierfür geändert: Während viele Kneipen geschlossen waren und gesellschaftliche Zusammenkünfte auf ein Minimum reduziert wurden, hat sich der Konsum überwiegend in die eigenen vier Wände verlagert. Umso wichtiger erscheint es, das eigene Verhältnis zu Alkohol kritisch zu reflektieren. Hierzu liefert der „Z-Card Selbsttest“ wichtige Anhaltspunkte, wie der eigene Umgang mit Alkohol einzuschätzen ist“, so **Gunnar Friemelt**, Leiter des Dezernates Recht, Grundsatz und Geschäftsprozesse der Abteilung Rehabilitation der Deutschen Rentenversicherung Bund (DRV).

Die Aktionswoche Alkohol 2022 wird von der GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene finanziell gefördert.

**Weitere Informationen:** [www.aktionswoche-alkohol.de](http://www.aktionswoche-alkohol.de)

**Terminkalender der Aktionswoche Alkohol 2022:** [www.aktionswoche-alkohol.de/fuer-veranstaltende/terminkalender/](http://www.aktionswoche-alkohol.de/fuer-veranstaltende/terminkalender/)

**Hilfe bei Suchtproblemen:** Das DHS Suchthilfeverzeichnis [www.suchthilfeverzeichnis.de](http://www.suchthilfeverzeichnis.de) bietet umfassende Informationen zu über 1.800 Einrichtungen der Suchthilfe in Deutschland.

---

### **Kontakt für Presseanfragen:**

DHS, Referat „Öffentlichkeitsarbeit und Prävention“

Petra von der Linde | Christine Kreider

E-Mail: [info@dhs.de](mailto:info@dhs.de)