

Diemelbote vom 30.05.09

Beim Alkohol entscheidet der verantwortungsvolle Konsum

Marsberg. Alkohol gilt als gesellschaftlich anerkanntes Genussmittel. Trinken wird aus vielen Gründen geschätzt: Als Mittel für den sozialen Austausch oder auch als symbolische Auszeit aus alltäglichen Verpflichtungen.

Gegen das Glas Wein zum Essen, das Bier in gemütlicher Runde ist zunächst auch nichts einzuwenden. Für eine gesunde Frau sind rund 12 Gramm reinen Alkohols, für einen gesunden Mann rund 24 Gramm reinen Alkohols täglich in aller Regel nicht gesundheitsschädlich. Das entspricht bei einer Frau etwa einer Flasche Bier (0,33 Liter) oder einem Glas Wein oder Sekt (0,125 Liter), bei einem Mann doppelt so viel. Innerhalb dieser Grenzen wird Alkoholkonsum als risikoarm be-

zeichnet. Wird mehr Alkohol getrunken, steigt das Risiko für eine Vielzahl gesundheitlicher Störungen, schwerer Erkrankungen und die Gefahr abhängig zu werden. Deshalb ist es erforderlich, exzessivem und riskantem Alkoholkonsum frühzeitig und wirksam zu begegnen. Doch woher weiß man, wie viel tatsächlich zu viel ist? Was kann man tun, um Alkoholproblemen vorzubeugen? Wie geht man mit Betroffenen um bzw. was kann man tun, um ihnen zu helfen? Genau diese Fragen stehen im Mittelpunkt der von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen initiierten bundesweiten Aktionswoche »Alkohol? Kenn Dein Limit« vom 13. bis 21. Juni, an der sich auch die beiden LWL-Kliniken Marsberg mit zahlreichen Aktionen

beteiligen.

Neben Präventionsveranstaltungen in Marsberger Schulen und am Berufskolleg Olsberg veranstalten die LWL-Kliniken unter anderem am 16. Juni ab 17 Uhr einen Filmabend im Café Treffpunkt, Weist 45. Am 18. Juni stellt die Medizinische Rehabilitation bei einem Tag der offenen Tür im Haus 19 ihr Leistungsspektrum vor. Ziel der Marsberger Einrichtungen des Landschaftsverbandes Westfalen-Lippe (LWL) ist es, mit der Präventionswoche Alkohol eine breite und lang anhaltende Diskussion über einen verantwortungsvollen Alkoholkonsum anzustoßen. Nähere Informationen zu der Aktionswoche sind unter Tel. 02992/601-1602 oder im Internet unter www.lwl-psychiatrie-marsberg.de erhältlich.