

Aktionswoche Alkohol 13.06. bis 21.06.2026

Der Gemeindepsychiatrische Verbund Dessau-Roßlau widmet sich aufgrund seiner Zielgruppe dem Thema Alkohol und der seelischen Gesundheit besonders aufmerksam. In einer Zeit, in der Suchtprävention, seelische Gesundheit und gesellschaftliche Teilhabe miteinander verknüpft sind, sind Sichtbarkeit und Anerkennung solcher bundesweiten Aktionen zentrale Bausteine, damit Betroffene, Angehörige und Fachkräfte leicht Anlaufstellen finden, Unterstützung wahrnehmen und miteinander ins Gespräch kommen.



- Bewusstsein schaffen, Risiken erkennen und Unterstützung aufzeigen -

Die bundesweite Aktionswoche bietet aktuelle Fakten, hilfreiche Tipps und Räume für Austausch, Beratung und Vernetzung. Es wird deutlich, dass Prävention, Teilhabe und psychosoziale Unterstützung zusammengehören – und dass Hilfe vor Ort erreichbar ist.

Wissenswertes zum Alkoholkonsum

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) empfiehlt grundsätzlich, gar keinen oder so wenig Alkohol wie möglich zu trinken. Dennoch gibt es für gesunde Erwachsene folgende tägliche Richtwerte, bei denen das Risiko für Folgeschäden als relativ gering gilt:

*Frauen: max. 12 g reiner Alkohol/Tag
(entspricht ca. 0,3 l Bier oder 0,1 l Wein/Sekt)*

*Männer: max. 24 g reiner Alkohol/Tag
(entspricht ca. 0,6 l Bier oder 0,2 l Wein/Sekt)*

Nichtsdestotrotz sollte an mindestens 2 bis 3 Tagen pro Woche völlig auf Alkohol verzichten werden, um einer Gewöhnung vorzubeugen.

Psychische Gesundheit und Alkohol

Alkoholkonsum und psychische Belastungen stehen häufig in engem Zusammenhang. Stress, Einsamkeit, Überforderung oder psychische Erkrankungen können das Risiko für problematischen Konsum erhöhen. Gleichzeitig kann Alkohol psychische Beschwerden verstärken. Deshalb ist frühe Unterstützung sehr wichtig.

Vorteile eines Alkoholverzichts

Schon weniger Alkohol kann positive Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden haben:

- mehr Energie, bessere Konzentration,
- erholsameren Schlaf,
- Regeneration der Leber und Abnahme alkoholbedingter Entzündungen,
- bessere körperliche Fitness,
- mehr Leistungsfähigkeit im Alltag,
- weniger Stress für Körper und Psyche,
- mehr Sicherheit im Straßenverkehr,
- bewusstere Freizeitgestaltung.

Kleine Schritte machen einen Unterschied:


- alkoholfreie Tage einplanen,
- alkoholfreie Getränke ausprobieren,
- Gruppendruck bewusst hinterfragen,
- kein Alkohol im Straßenverkehr,
- offen über Belastungen sprechen,
- Hilfe frühzeitig annehmen.

Kinder und Jugendliche besonders schützen

Kinder und Jugendliche reagieren empfindlicher auf Alkohol. Frühzeitiger Konsum kann die Entwicklung des Gehirns beeinträchtigen und das Risiko späterer Abhängigkeit erhöhen.

Wichtige Schutzfaktoren:

- klare Regeln und offene Gespräche,
- gute Vorbilder,
- alkoholfreie Freizeitangebote,
- konsequenter Jugendschutz.

 Kein Konsum in besonderen Lebensphasen: **Schwangere, Stillende, Personen, die Medikamente einnehmen oder Menschen mit Vorerkrankungen sollten grundsätzlich auf Alkohol verzichten.**

Gemeinsam Verantwortung übernehmen

Die Aktionswoche Alkohol 2026 zeigt: Prävention gelingt gemeinsam. Städte, Schulen, Vereine, Unternehmen, Beratungsstellen und soziale Einrichtungen setzen sich deutschlandweit für mehr Aufklärung und einen bewussteren Umgang mit Alkohol ein.

Auch der Gemeindepsychiatrische Verbund Dessau-Roßlau (GPV DE-RSL) beteiligt sich daran, das Thema Alkoholprävention sichtbar zu machen und Menschen für einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol zu sensibilisieren.

Lokale Anlaufstellen & Hilfe vor Ort

Unterstützung für Betroffene, Angehörige und Interessierte bieten u.a.:

AWO SPI Suchtberatung Dessau-Roßlau

Parkstraße 5, 06846 Dessau-Roßlau
Tel.: 0340 619504,
E-Mail: suchtberatung@awo-spi.de

Diakonie-Suchthilfe Bethanien - Suchtberatungsstelle Dessau-Roßlau

Albrechtsplatz 18, 06844 Dessau-Roßlau
Tel.: 0340 210666-21,
E-Mail: beratung.dessau@dgd-stiftung.de

Alexianer Sachsen-Anhalt (Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik) - Suchttherapie

Auenweg 38, 06847 Dessau-Roßlau
Tel.: 0340 55690

Hausärztinnen und Hausärzte

Selbsthilfegruppen

Der Gemeindepsychiatrische Verbund Dessau-Roßlau setzt sich ein für:

- niedrigschwellige Hilfsangebote,
- offene Gespräche ohne Stigmatisierung,
- bessere Aufklärung,
- Vernetzung von Beratungs- und Unterstützungsangeboten

Mitmach-Aktion in der Region

Informationsstand am Städtischen Klinikum Dessau-Roßlau

- Wann: 17. Juni, ganztägig
- Wer: AWO SPI Suchtberatungsstelle Dessau-Roßlau; Selbsthilfegruppe
- Was: Informationsmaterialien, einprägsame Mitmachangebote zum Thema Alkohol und seine Gefahren sowie die Möglichkeit zu vertraulichen Gesprächen.

Aktionsstand bei „Neue Wege e.V.“

- Wann: 15. bis 19. Juni
- Wer: Neue Wege e.V., Körnerstraße 10, 06844 Dessau-Roßlau
- Was: Flyer, Fachmaterialien, Alkoholtagebuch als Flyer, Poster und kleine Give-aways über die Thematik

Aktionsstand „Informieren, Wissen, Mitmachen“ an der Friedensglocke, Zerbster Str. 5

- Wann: 16. Juni, 10:00 – 13:00 Uhr
- Wer: Diakonie-Suchthilfe Bethanien
- Was: Fakten zu Konsum, Risiken und Hilfsangeboten, Gespräche, kostenfreie Informationsmaterialien



13. JUNI – 21. JUNI
AKTIONSWOCHEN
ALKOHOL 2026

www.aktionswoche-alkohol.de

ALKOHOL?
WENIGER IST
BESSER!

Quelle: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BfÖG). (o.J.). *Alkohol und Gehirn*. Abgerufen von <https://www.kenn-dein-limit.de/alkoholkonsum/folgen-von-alkohol/alkohol-und-gehirn/> | Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BfÖG). (o.J.). *Jugendliche und Alkohol*. Abgerufen von <https://www.kenn-dein-limit.de/alkoholkonsum/jugendliche-und-alkohol/> | Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen. (2022). *Alkohol: Basisinformation*. Abgerufen von https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/BZGA-24-05879_DHS_Basisinfo_Alkohol_BFREI.pdf | Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen. (2023). *Empfehlungen zum Umgang mit Alkohol*. Abgerufen von https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/WK_der_DHS_-_Empfehlungen_zum_Umgang_mit_Alkohol.pdf | Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen. (o. J.). *Ergebnisse der Arbeitsgruppe „Empfehlungen zum Umgang mit Alkohol“*. Abgerufen von https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/images/headerbilder/suechte/2026-02-03_Ergebnispapier_AG_Umgang_mit_Alkohol_final_NEU.pdf | Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). (2023). *Alkohol*. Abgerufen von <https://www.gesundheitsinformation.de/alkohol.html> | Richter, M., Tauer, J., Conrad, J., Heil, E., Kroke, A., Virmani, K., Watzl, B. (2024). *Alkohol – Zufuhr in Deutschland, gesundheitliche sowie soziale Folgen und Ableitung von Handlungsempfehlungen*. ERNÄHRUNGS UMSCHAU, 71(10), 125-139. Abgerufen von https://ernaehrungs-umschau.de/wp-content/uploads/2026/free_pdfs/Sonderdruck_DGE_2_ges_Online.pdf