

Alkoholfrei ist besser

www.deutscher-frauenbund.de

IMMERWÄHRENDER
KALENDER &
ALKOHOLFREIE
GETRÄNKEREZEPTE



Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur e. V.



Alkoholfrei ist besser

Eine alkoholfreie Lebensweise ist gesund, vielseitig und gesellschaftsfähig. Davon sind wir Frauen des Deutschen Frauenbundes für alkoholfreie Kultur persönlich überzeugt.

Wir stellen Ihnen mit dem neuen Kalender erprobte und bei uns beliebte Rezepte vor. Bei unterschiedlichen Anlässen wurden sie serviert, probiert und hoch gelobt. Diese Getränke ohne Promille sind köstlich, erfrischend und von aufmunternder Wirkung und können durch eigene Kompositionen erweitert werden.

Wir sprechen aus Erfahrung, wenn wir sagen, dass diese alkoholfreien Mixgetränke keineswegs einfallslos sind. Sie stellen eine attraktive Alternative für diejenigen dar, die in spezifischen Situationen oder dauerhaft aus gesundheitlichen Gründen – aus Vorsicht, Vernunft oder aus anderen Gründen – keine alkoholischen Getränke konsumieren wollen oder dürfen.

Auch die Augen genießen mit. Ein noch so wohlschmeckender Cocktail wird kaum Beachtung finden, wenn er in einem einfachen Plastikbecher serviert wird. Dieser dagegen in einem hübschen Kristallglas kredenzt und mit passenden Früchten verziert, ist für Auge und Gaumen eine wahre Freude. Ihre Familie oder Gäste werden staunen, wie fröhlich eine alkoholfreie Feier sein kann. Probieren Sie es aus.

Lassen Sie Ihre eigenen Erfahrungen und raffinierte Ideen einfließen. Der eigenen Fantasie sollten Sie ruhig freien Lauf lassen. Mit Initiative, Kreativität und Spaß an der Sache können sich neue Dinge entfalten.

Präsentieren Sie das Ganze Ihren Angehörigen und Sie werden sehen, dass auch sie schnell davon überzeugt sind, dass alkoholfreie Getränke eine echte Alternative sind.

Und nun wünschen wir Ihnen viele positive Erlebnisse mit unseren vielfältigen Rezepten:

BOWLEN, COCKTAILS, LONGDRINKS, MIXGETRÄNKEN.

Der Deutsche Frauenbund für alkoholfreie Kultur ist ein Zusammenschluss von Frauen, die eine bewusste Lebensweise im Umgang mit Alkohol pflegen. Das leben wir in der Öffentlichkeit vor, indem wir alkoholfreie Mixgetränke servieren und Info-Material sowie Flyer mit alkoholfreien Rezepten verteilen.

Mit unseren Angeboten und Aktivitäten sprechen wir Frauen an, die einen Austausch über sich und ihre Lebenssituation suchen. Frauen, die Probleme mit Alkohol haben oder Angehörige von Alkoholkranken sind, finden bei uns die richtigen Ansprechpartnerinnen. Das gilt auch für Frauen, die sich für eine alkoholfreie Lebensweise interessieren.

Wir treffen uns regelmäßig zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung. Es wird viel über Alternativen zum Konsum von Alkohol und über damit zusammenhängende schwierige Lebenssituationen gesprochen. Es werden andere Umgangsweisen und Verhaltensmöglichkeiten aufgezeigt und Perspektiven vermittelt.

Für die Mitgliedsfrauen des Deutschen Frauenbundes für alkoholfreie Kultur ist die alkoholfreie Lebensweise selbstverständlich. Zudem zählen wir kulturelle Erlebnisse zu einer guten Lebensqualität. Diese Vorzüge wollen wir auch betroffenen und angehörigen Frauen aufzeigen und anbieten. Wichtig ist ein verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol, um auch anderen Frauen zu helfen.

UNSERE STÄRKEN:

- Wir ermutigen uns.
- Wir hören einander zu.
- Wir geben uns Hoffnung.
- Wir sind Gleiche unter Gleichgesinnten.
- Wir vertrauen uns und sind verschwiegen.
- Wir haben Zeit und Verständnis füreinander.
- Wir sprechen über unsere Sorgen und Anliegen.
- Wir bieten Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung.
- Wir besuchen gemeinsam kulturelle Veranstaltungen.
- Wir treffen uns regelmäßig zu Gesprächen in Gruppen.
- Wir verbringen einen Teil unserer Freizeit miteinander.
- Wir sind Vorbilder für eine zufriedene alkoholfreie Lebensweise.

WARUM:

- Wir sind überzeugt, dass Frauen von den Möglichkeiten der Hilfe zur Selbsthilfe profitieren.



GRÜNE OTTILIE-BOWLE

- 1 kl. Dose Ananasstücke
- 1 Fl. Ananassaft
- 1 Fl. Waldmeistersirup
- 1 Fl. Grapefruitsaft
- 1 Fl. Mineralwasser
- Saft von 4 Zitronen

Ananas, Waldmeistersirup und den Zitronensaft gut durchziehen lassen. Kurz vor dem Servieren die Säfte und das Mineralwasser eisgekühlt dazugeben.

Alkoholfrei ist besser

www.deutscher-frauenbund.de

Januar

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.
- 21.
- 22.
- 23.
- 24.
- 25.
- 26.
- 27.
- 28.
- 29.
- 30.
- 31.



FEIGEN-COCKTAIL

LOTTI-KAROTTI

Feigen-Cocktail

- 1 grüne Feige aus der Dose
- 2 EL Feigensaft
- 1 Spritzer Zitronensaft
- etwas Gingerale

Die Zutaten in ein Longdrinkglas geben und mit Gingerale auffüllen, eiskalt servieren.

Lotti-Karotti

- 8 cl Karottensaft
- 8 cl Orangensaft
- 1 cl Zitronensaft

Die Zutaten mit 5-6 Eiswürfeln im Shaker schütteln und in ein Glas mit 3 Eiswürfel abseihen.

Alkoholfrei ist besser

www.deutscher-frauenbund.de

Februar

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.
- 21.
- 22.
- 23.
- 24.
- 25.
- 26.
- 27.
- 28.
- 29.



HUGOLINE

- 100 ml Gingerale
- 150 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 2 cl Holunderblütensirup
- 3 Blätter frische Minze
- 1 Limette
- Eiswürfel

Ein bauchiges Glas mit Minzblättern bestreichen. Limette zur Hälfte ausdrücken, andere Hälfte in Scheiben schneiden. Mit Mineralwasser und Gingerale aufgießen, zum Schluss den Holunderblütensirup eingießen. Anschließend die Minzblätter, Limettenspalten und Eiswürfel in das Glas geben. Mit einem weiten Strohhalm servieren.

Alkoholfrei ist besser

www.deutscher-frauenbund.de

März

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.
- 21.
- 22.
- 23.
- 24.
- 25.
- 26.
- 27.
- 28.
- 29.
- 30.
- 31.

WENN FRAUEN AUS DER ROLLE FALLEN ODER WENN DER ALKOHOL DAS LEBEN BESTIMMT

Es fällt schwer, darüber zu reden, noch schwerer, es zuzugeben: „Ich habe ein Problem.“ Alkoholranke Frauen sind nach wie vor ein Tabu-Thema in unserer Gesellschaft.

Statistisch gesehen erkranken immer mehr Frauen an Alkoholismus. Alkohol bietet für viele Frauen eine Fluchtmöglichkeit. Oft fühlen sich diese Frauen überfordert: Super-Mutter, Karriere-Frau und Liebhaberin - all diese Rollen perfekt zu erfüllen, bringt sie ans Limit. Speziell Frauen mit höherem sozialen Status erliegen diesem Druck und suchen Erleichterung im Alkohol - mit fatalen Folgen.

„Ich galt als emanzipiert. Meine Selbstsicherheit stützte sich auf eine tadellose Ausbildung und überdurchschnittliche Leistung. Karriere war für mich selbstverständlich. Ich nahm es mit der Männerwelt auf. Auch mit den ‚männlichen Trinksitten‘. Diese behielt ich bei, als ich heiratete und ein Kind bekam. Das Kind starb unmittelbar nach der Geburt; es zog mir den Boden unter den Füßen weg. Die Rückkehr in meine berufliche Position schaffte ich nicht mehr. Der Trost aus der Flasche und die Einnahme von Medikamenten waren damals scheinbar der letzte Ausweg ...“

FRAUEN SIND BESONDERS GEFÄHRDET

Etwa 1,3 Prozent der weiblichen Bevölkerung in Deutschland sind alkoholabhängig. Dennoch gilt es als verpönt, Kritik an regelmäßigen Zechgelagen zu üben. Dabei sind besonders Frauen suchtfährdet: denn der weibliche Körper hat einen höheren Fettanteil, aber einen geringeren Flüssigkeitsgehalt als der männliche Körper.

Alkohol geht nicht ins Fettgewebe über, sondern verteilt sich auf den geringen Flüssigkeitsgehalt. Daher werden Frauen bei gleicher Menge Alkohol schneller betrunken als Männer. Auch die Schäden bei Alkoholmissbrauch sind bei Frauen gravierender, da ihre Leber Alkohol langsamer ab-

baut. Das Risiko von Leber-, Herz- und Gehirnschäden ist also bei Frauen, die übermäßig Alkohol konsumieren, höher.

DAS SCHWEIGEN ÜBERWINDEN

Anders als bei männlichen Alkoholabhängigen fällt es Frauen oft schwerer, sich mit ihrem Problem an Hilfestellen zu wenden. Scham, Schuldgefühle und die Ablehnung der Umwelt bilden eine Spirale, aus der sich die Betroffene kaum alleine befreien kann. Die Krankheit Alkoholismus wird so zum belastenden Geheimnis, was die betroffenen Frauen immer tiefer in die Sucht treibt. Dabei ist gesellschaftliche Akzeptanz ein erster Schritt, den Kreislauf zu durchbrechen.

„Ich habe den Alkohol als Lösungsmittel für Probleme bereits als Kind kennengelernt. Mein Vater hat es mir vorgelebt, er hat selbst sehr viel getrunken. Als ich mit 20 Jahren den ersten Liebeskummer hatte, griff ich zur Hilfe ‚Alkohol‘. Probleme gab es immer wieder. In meinem Beruf hatte ich lange Zeit alles im Griff, der Konsum ließ sich lange verbergen. Im privaten Kreis merkte man es früher, Freunde distanzieren sich, brachen den Kontakt gänzlich ab. Da hatte ich den Alkohol erst recht nötig. Ich musste täglich trinken. Schließlich verlor ich aber auch meinen Arbeitsplatz. Immer meinte ich, eines Tages das Trinken wieder lassen zu können. Das Gegenteil war der Fall ...“

ALKOHOLFREI LEBEN

Viele Menschen können sich nicht vorstellen, was es für Betroffene bedeutet, ein alkoholfreies Leben zu führen. Dabei reicht es nicht, den Alkoholkonsum direkt zu unterlassen, sondern es ist bei jedem Getränk und bei jedem Lebensmittel darauf zu achten, ob es dort alkoholhaltige Zutaten gibt oder ein Produkt mit Alkohol angereichert wurde. In vielen Lebensmitteln gibt es versteckten Alkohol oder die Angaben sind einfach fehlerhaft.

Gerade für trockene Alkoholikerinnen und Alkoholiker ist es sehr wichtig, jeden Alkoholkonsum auszuschließen, weil sie dadurch wieder rückfällig werden können. Auch unbewusster erneuter Alkoholkonsum kann zu einem Rückfall führen.



Zum Weiterlesen:

www.bzga.de/infomaterialien/alkoholpraevention



LISSUDO

- 8 cl Schweppes-Berry
- 4 cl Gingerale
- 2 cl Zitronensaft
- Heidelbeeren oder Blaubeeren

Alles in ein Longdrinkglas füllen, auf Eis servieren.

Eiswürfel sollten glasig aussehen. Erst dann sind sie durchgefroren und man vermeidet ein zu schnelles Auftauen im Getränk.

Alkoholfrei ist besser

www.deutscher-frauenbund.de

April

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.
- 21.
- 22.
- 23.
- 24.
- 25.
- 26.
- 27.
- 28.
- 29.
- 30.



ANNA KLARA

- 6 cl Gingerale
- 2 cl Limettensirup
- 2 cl Rohrzucker
- 1 Limette

Limette vierteln. Glas zur Hälfte mit gestoßenem Eis füllen. Gingerale, Limettensirup und Rohrzucker dazugeben und kurz umrühren.

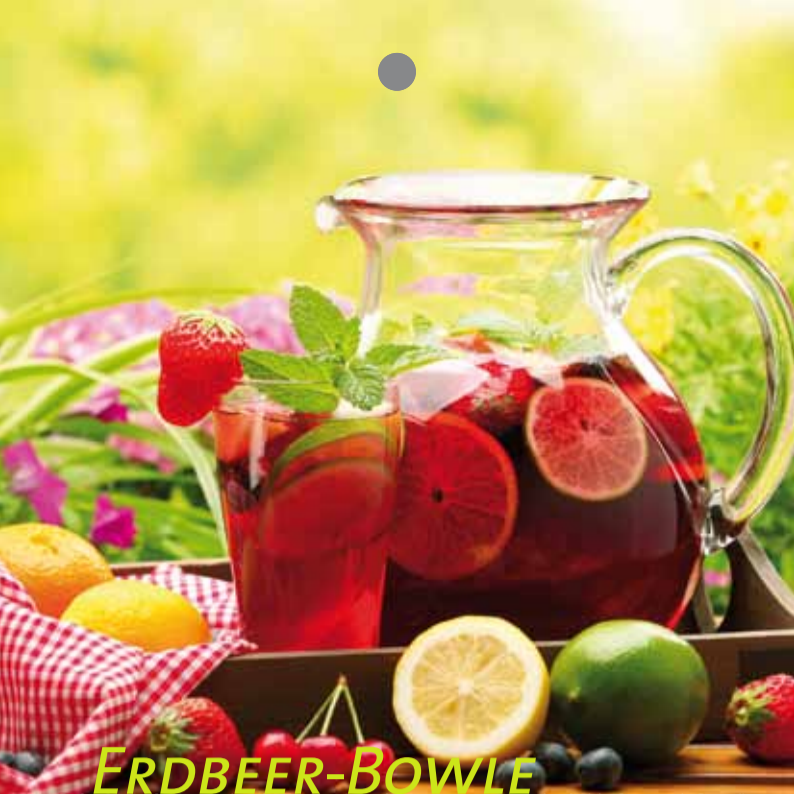
*Schön sieht ein frostiger Rand aus:
Tauchen Sie das Glas zunächst in Zitronensaft, dann in feinen Zucker und stellen Sie es gleich kalt, damit der Rand erhalten bleibt.*

Alkoholfrei ist besser

www.deutscher-frauenbund.de

Mai

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.
- 21.
- 22.
- 23.
- 24.
- 25.
- 26.
- 27.
- 28.
- 29.
- 30.
- 31.



ERDBEER-BOWLE

- 1 kg frische Erdbeeren
- 1 l roter Traubensaft
- 1 l Apfelsaft
- 2 Zitronen
- 3 Fl. Mineralwasser

Erdbeeren, Traubensaft, Apfelsaft und den Saft der Zitronen gut durchziehen lassen. Erst kurz vor dem Servieren mit Mineralwasser auffüllen.

Alkoholfrei ist besser

www.deutscher-frauenbund.de

Juni

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.
- 21.
- 22.
- 23.
- 24.
- 25.
- 26.
- 27.
- 28.
- 29.
- 30.

ABHÄNGIG VOM SUCHTKRANKEN?

Süchtige sind nicht allein. Was sich zunächst positiv anhört, kann sich schnell zum Negativen verkehren. Denn eine Sucht hat häufig mehr als ein Opfer: Neben dem direkt Betroffenen werden oft auch Kinder, Lebenspartner und sogar Freunde mit in die Sucht hineingezogen. Eine banale Feststellung, die oft unter dem Begriff „Co-Abhängigkeit“ zusammengefasst wird. Aber so einfach ist die Sache nicht.

Es ist ein Teufelskreis, der sich nur schwer durchbrechen lässt. Der Partner (Vater, Sohn) gerät in eine Krise und sucht sein Heil in der Flucht vor der Realität. „Fluchthelfer“ können Drogen und Alkohol sein, aber auch Spielsucht zählt dazu. Als Partner hat man nun den verständlichen Wunsch, zu helfen. Glaubt man zunächst noch an gelegentliche Ausrutscher, greift die Krise bald auch auf das eigene Leben über. Wenn beispielsweise der Job leidet oder Freunde misstrauisch werden, wird häufig versucht, den Krisen-Zustand zu vertuschen. Da sich der Süchtige selber aber wenig darum kümmert, geht die Verantwortung auf den Partner über. Was als intuitives und nachvollziehbares Verhalten beginnt, nämlich dem Partner in einer Krisensituation helfen zu wollen, kann oft in eine Abhängigkeit des Partners vom Suchtkranken übergehen; es entsteht eine Beziehungs-Abhängigkeit.

WIE ÄUSSERT SICH SUCHTUNTERSTÜTZENDES VERHALTEN?

Schwachen helfen, jemandem helfen, der in der Krise ist – das sind zunächst einmal Verhaltensweisen, die wertvoll sind, gesellschaftlich gutgeheißen und erwünscht. Doch die Hilfe, die Angehörige ihren süchtigen Familienmitgliedern zukommen lassen, führt oft dazu, dass sie unwissentlich das süchtige Verhalten des Betroffenen unterstützen. Da es sich zunächst um intuitiv richtiges Verhalten handelt, ist für die Angehörigen schwer zu erkennen, dass sie genau Gegenteiliges bewirken.

Angehörige Frauen versuchen, nach außen Entschuldigungen und Erklärungen für das Verhalten des Abhängigen zu finden. So entschuldigen sie zum Beispiel das Fehlen bei der Arbeit, sein seltsames Benehmen, seine Unzuverlässigkeit und sein nachlassendes Interesse

an Freundschaften etc. Damit übernehmen sie bereits Verantwortung für den Süchtigen und bewahren ihn so oft vor den Konsequenzen seines Verhaltens.

Frauen, die mit einem (suchtmittel-) abhängigen Partner leben, sind in einer kraftzehrenden und manchmal aussichtslos erscheinenden Situation. Sie leben in einer Beziehung, die ihren Wünschen nach Wärme, Geborgenheit, Partnerschaft usw. in keiner Weise mehr gerecht wird. Dennoch hoffen sie verzweifelt, eines Tages (wieder) glücklich mit ihrem Partner leben zu können, und engagieren sich mit ganzer Kraft für dieses Ziel.

Andere würden sich gerne von ihrem Partner trennen, meinen aber, ihren Kindern den Vater erhalten zu müssen, oder können sich aus verschiedenen Gründen (z. B. finanzielle Probleme, Schuldgefühle, Angst vor dem Alleinsein) nicht zu diesem Schritt entschließen.

Viele Frauen zögern lange. Nicht, weil sie sich scheuen, für sich selbst Hilfe anzunehmen, sondern aus Rücksicht auf ihren Partner. Sie haben Angst, ihrem Partner unrecht zu tun, ihn zu verraten.

„Vielleicht ist er ja gar nicht abhängig.“ Sie wollen erst sichergehen. Aber Sucht ist vielgestaltig und in den Anfangsstadien oft nur schwer fassbar. Die einzigen verlässlichen Kriterien sind die eigenen Sorgen und Ängste.

SELBSTHILFEGRUPPEN UND SUCHTBERATUNGEN

Auch für Angehörige von Suchtkranken kann die Suchtberatung eine erste Anlaufstelle sein. Oft arbeiten hier Menschen, die durch ihre eigenen Erfahrungen und Lebensgeschichten genau wissen, was zu tun ist. Sie zeigen nicht nur Verständnis für die Situation und für die Nöte.

Sie geben konkrete Hilfestellung und bieten in regelmäßigen Treffen die Möglichkeit, mit anderen Betroffenen zu sprechen. Das Verständnis, das Gefühl, mit seinen Problemen nicht allein zu sein, und die Erfahrungen von Menschen, die es geschafft haben, mit der Sucht zu leben, können Kraft geben und Hoffnung vermitteln.



Zum Weiterlesen: www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html



BEPPONE

- 8 cl Grapefruitsaft
- 8 cl Orangensaft
- 2 cl Blue Curacao-Sirup
- 1 cl frischer Zitronensaft

Alles eisgekühlt in einem Longdrinkglas servieren.

Blue Curacao-Sirup zum Schluss vorsichtig am Rand einfließen lassen.

Alkoholfrei ist besser

www.deutscher-frauenbund.de

Juli

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.
- 21.
- 22.
- 23.
- 24.
- 25.
- 26.
- 27.
- 28.
- 29.
- 30.
- 31.



ERLEBNIS-BOWLE

- 1 Fl. Orangensaft
- 2 Fl. Gingerale
- 1 große Dose Pfirsiche
- 2 Bananen
- 4 Kiwis
- Saft von 4 Zitronen

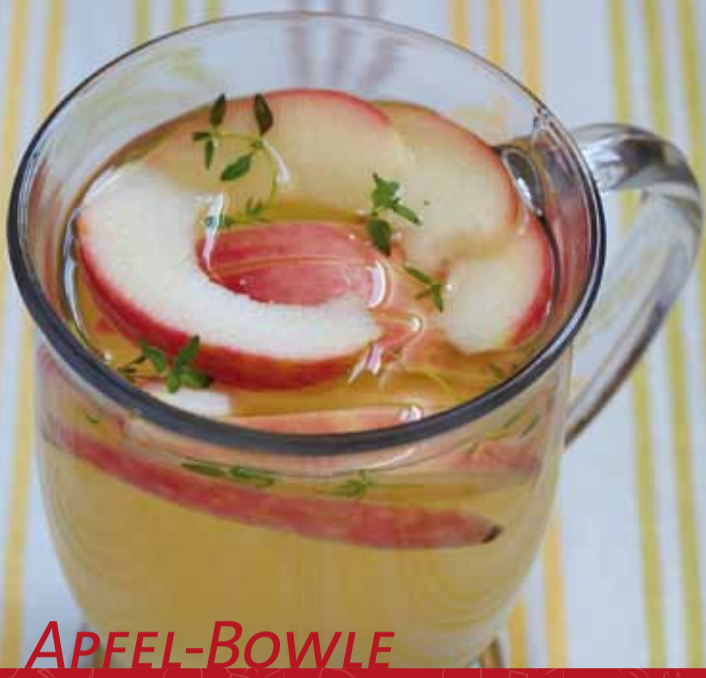
Obst in kleine Stücke schneiden, mit Zitronensaft und Orangensaft kühl stellen. Vor dem Servieren eisgekühltes Gingerale dazugeben.

Alkoholfrei ist besser

www.deutscher-frauenbund.de

August

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.
- 21.
- 22.
- 23.
- 24.
- 25.
- 26.
- 27.
- 28.
- 29.
- 30.
- 31.



APFEL-BOWLE

- 8 rote Äpfel
- 1 Fl. weißer Traubensaft
- 1 Fl. Apfelsaft
- 3 Fl. Gingerale
- 1 Fl. Mineralwasser
- Vanillezucker oder Zimt

Äpfel in Würfel oder Scheiben schneiden, mit Traubensaft, Apfelsaft und nach Geschmack mit Vanillezucker oder Zimt 3 Stunden ziehen lassen. Vor dem Servieren Gingerale und Mineralwasser eiskühlt dazugeben.

Alkoholfrei ist besser

www.deutscher-frauenbund.de

September

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.
- 21.
- 22.
- 23.
- 24.
- 25.
- 26.
- 27.
- 28.
- 29.
- 30.

ALKOHOL IN DER SCHWANGERSCHAFT

Seit Langem ist bekannt, dass Alkohol ein Zellgift ist, welches, neben vielen Krankheiten und gesundheitlichen Beeinträchtigungen, in der Schwangerschaft Missbildungen auslösen kann. Schon vor ca. 30 Jahren wurden die typischen Schädigungen bei Neugeborenen beschrieben, die durch Alkoholkonsum der Mutter bedingt sind. Auch heute trinken noch viele Frauen während der Schwangerschaft Alkohol, teils weil sie noch nicht wissen, dass sie schwanger sind, teils weil sie der falschen Ansicht sind, ein bisschen Alkohol würde nicht schaden. Zu dieser irrigen Meinung tragen auch die vielen Berichte bei, die in unverantwortlicher Weise angeblich gesundheitsförderliche Aspekte von Alkoholkonsum hervorheben. Manche Frauen wiederum sehen sich nicht in der Lage, ihren Alkoholkonsum aufgrund einer bestehenden Alkoholabhängigkeit zu beenden oder zu reduzieren. In der Schwangerschaft kann Alkoholkonsum jedoch bleibende Schädigungen beim Kind hervorrufen.

Schätzungen gehen allein für Deutschland pro Jahr von bis zu 2.200 Neugeborenen aus, die stark durch Alkohol geschädigt sind. Es gilt mittlerweile als erwiesen, dass nicht nur intensiver Alkoholkonsum zu Schäden führt, sondern dass auch ein geringer Alkoholkonsum zu einem ganzen Spektrum von gesundheitlichen Beeinträchtigungen beim Ungeborenen führen kann.

BESONDERE ASPEKTE BEIM ALKOHOLKONSUM VON FRAUEN

Experten belegen, dass gesunde Frauen insgesamt weniger und seltener Alkohol trinken als gesunde Männer. Dies darf jedoch nicht darüber hinwegtäuschen, dass der riskante Alkoholkonsum der Frauen in den letzten Jahren zugenommen hat, besonders bei den jungen Frauen. Für das Ansteigen des Alkoholkonsums bei Frauen gibt es zahlreiche Gründe. Schutzfaktoren gegen ein riskantes

Konsumverhalten sind u. a. Leben in einer Partnerschaft oder Ehe, Regelmäßigkeit und Sicherheit in der beruflichen Situation sowie Überschaubarkeit der Anforderungen. Alleinleben und Alleinerziehen von Kindern sowie mangelnde soziale Unterstützung dagegen erhöhen das Risiko des riskanten Alkoholkonsums (Berghöfer & Willich, 2006).

Mit dem steigenden Alkoholkonsum der Frauen hat auch ihr Anteil an den Alkoholkranken zugenommen. Die Tatsache, dass alkoholranke Frauen stärker als Männer dazu neigen, ihren Alkoholkonsum zu verheimlichen, da Alkoholabhängigkeit bei Frauen eher gesellschaftlich geächtet wird, hat im Falle von einer bestehenden Schwangerschaft gravierende Konsequenzen: Fragen nach dem Alkoholkonsum werden in der Schwangerenberatung ausweichend beantwortet. Der Konsum wird, zum großen Teil aus Scham, heruntergespielt oder gänzlich negiert. Das Kindeswohl tritt gegenüber dem Verlangen nach Alkohol in den Hintergrund.

Da immer mehr Frauen in gebärfähigem Alter Alkohol regelmäßig konsumieren, gibt es zum einen immer mehr unwillentlichen Alkoholkonsum während der Frühphase der Schwangerschaft, wenn Frauen noch nicht wissen, dass sie schwanger sind.

Zum anderen kann es häufiger zu einer Unterschätzung des Risikos kommen, wenn Frauen, die regelmäßig Alkohol trinken, vor der Entscheidung stehen, wie stark sie ihren Konsum reduzieren sollen oder auch nur können.

Zum Weiterlesen:
www.kenn-dein-limit.de/infomaterial



ALKOHOL IN DER SCHWANGERSCHAFT

SENSIBILISIERUNG FÜR DAS THEMA

Es bleibt daher eine dringende Aufgabe, schwangere Frauen und diejenigen, die eine Schwangerschaft planen, sowie ihre Partner so zu informieren, dass die Botschaft „kein Alkohol während der Schwangerschaft“ auch ankommt. Das Thema darf nicht unter den Teppich gekehrt werden.

Diejenigen, für die der Verzicht oder die Reduzierung des Alkoholkonsums während der Schwangerschaft schwierig ist, sollten geeignete Unterstützung erfahren, um die Gefahren so gering wie möglich zu halten. Es ist zu berücksichtigen, dass Alkoholabhängigkeit eine Krankheit ist und dass schwangere Frauen, die auf Alkohol nicht verzichten können, nicht moralisch verwerflich sind, sondern Hilfe benötigen.

Die Verantwortung für das ungeborene Kind trägt nicht die Schwangere allein. Auch die Väter und das familiäre / soziale Umfeld sind gefragt. Die werdenden Väter können ihre Partnerinnen unterstützen, indem sie selbst auf Alkohol verzichten. Freunde, Bekannte, Kollegen und Kolleginnen sollten Schwangere nicht nötigen, „doch ausnahmsweise ein Gläschen mitzutrinken“.

LECKER & GESUND HOCH ZWEI - ALKOHOLFREIE DRINKS NICHT NUR FÜR SCHWANGERE

Eine Schwangerschaft verändert das Leben in vielen Bereichen. So hängt ab jetzt die gesunde Entwicklung des Kindes eng mit der eigenen Lebensweise zusammen. Ein ganz wichtiger Aspekt ist der Verzicht auf Alkohol. Die Broschüre bietet für eine alkoholfreie Schwangerschaft und Stillzeit viele weitere köstliche und raffinierte Drinks, die leicht zubereitet werden können.



Zum Weiterlesen:
www.kenn-dein-limit.de/infomaterial



KIBA-TONIC-BOWLE

- 1 Glas Schattenmorellen
- 100 ml Bananensirup
- 1 Fl. Kirschsafte
- 1 Fl. Tonic
- 1 Fl. Mineralwasser
- 40 ml Zitronensaft
- 3 Bananen

Obst und die gekühlten Säfte in ein Bowlengefäß füllen. Kurz vor dem Servieren die Bananen in Scheiben schneiden, dazugeben und alles mit dem Zitronensaft abschmecken.

Alkoholfrei ist besser

www.deutscher-frauenbund.de

Oktober

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.
- 21.
- 22.
- 23.
- 24.
- 25.
- 26.
- 27.
- 28.
- 29.
- 30.
- 31.



SCHOKO-HEXE

In drei Tassen kaltes Wasser,
 $\frac{1}{2}$ Tasse Kakaopulver,
1 TL gemahlene Zimt,
 $\frac{1}{2}$ Tasse Zucker und
1 Prise Salz rühren
und aufkochen.

Zwei Tassen starken Kaffee kochen
und zwei Tassen heiße Milch
dazugeben.

Mit Milchschaum servieren und mit Schokoraspeln garnieren.

Alkoholfrei ist besser

www.deutscher-frauenbund.de

November

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.
- 21.
- 22.
- 23.
- 24.
- 25.
- 26.
- 27.
- 28.
- 29.
- 30.



HEISSE NESSIE

- 1 l roter Traubensaft
- 1 l Apfelsaft
- 6 Nelken
- 2 Zimtstangen
- Saft von 2 Zitronen
- Saft von 4 Apfelsinen
- 3 TL Bienenhonig

Die Säfte und den Saft der Südfrüchte sowie die Gewürze in einem Topf erhitzen, jedoch nicht kochen. Nach 10 Minuten die Gewürze herausnehmen. Den Bienenhonig und etwas abgeriebene Zitronenschale dazugeben. Das Ganze abseihen und in vorgewärmten, mit einer Apfelsinenscheibe verzierten Punsch-Gläsern servieren.

Alkoholfrei ist besser

www.deutscher-frauenbund.de

Dezember

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.
- 21.
- 22.
- 23.
- 24.
- 25.
- 26.
- 27.
- 28.
- 29.
- 30.
- 31.

ALKOHOL UND MEDIKAMENTE - GEFÄHRLICHE MISCHUNG

Alkohol und Wirkstoffe in Medikamenten haben vieles gemeinsam: Beide gelangen meist über die Schleimhäute von Magen und Dünndarm ins Blut, beide wirken oft an denselben Schaltstellen im Gehirn, beide werden in der Leber abgebaut. Sie können daher ihre Wirkung gegenseitig verstärken oder abschwächen. Dadurch steigt die Unfallgefahr – nicht nur im Verkehr. Es können auch lebensbedrohliche Herz-Kreislauf-Probleme oder Vergiftungen auftreten.

„Am Anfang ging es mir nur um ein wenig Schlaf! Meine Probleme, Grübeleien und Ängste sollten vertrieben werden. Erst als die herkömmlichen Tabletten nicht mehr die erforderliche Wirkung zeigten, suchte ich Hilfe bei starken Beruhigungs- und Schlafmitteln. Ich überwarf mich mit Menschen aus meiner Umgebung, verlor Freunde und Bekannte und zog mich mehr und mehr in mein ganz persönliches Schneckenhaus zurück. Bis die völlige Isolation und der Zusammenbruch kamen ...“

ARZNEIMITTEL, DIE BERUHIGEN ODER ANREGEN

Ähnlich wie Arzneimittel, die das Gemüt beeinflussen, wirken schon geringe Mengen Alkohol: angstlösend, entspannend und beruhigend. Somit verstärkt Alkohol die Wirkung aller Medikamente, die dämpfend auf das Gehirn wirken. Das sind vor allem Schlaf- und Beruhigungsmittel, insbesondere Benzodiazepine, aber auch Arzneimittel gegen Depressionen, Psychosen, Epilepsien oder opiathaltige Schmerzmittel. Weil der Wirkstoff langsamer abgebaut wird, verlängert Alkohol zudem die Wirkung des Medikaments – man nimmt die nächste Tablette eventuell zu früh. Die Folge: Arzneimittel, bei denen die dämpfende Wirkung normalerweise kaum auffällt, senken schon nach einem Glas Bier die Aufmerksamkeit deutlich.

Bei Medikamenten, die Angst lösen und in heitere Stimmung versetzen, ist es ähnlich. Schon wenig Alkohol kann ihre Wirkung um ein Vielfaches verstärken. Im Straßenverkehr ist das gefährlich: In beschwingter Stimmung fühlen sich die Autofahrer fit und merken nicht, wie unaufmerksam sie sind.

Ältere Menschen bauen Alkohol langsamer ab und reagieren bisweilen empfindlicher auf Wirkstoffe. Bei ihnen kann Alkohol einerseits die dämpfende Wirkung eines Medikaments verstärken, er kann aber auch zu Verstärkung der Erregung führen – im Prinzip eine widersinnige Wirkung. Ältere Menschen nehmen häufig mehrere Medikamente gleichzeitig. Trinken sie zudem noch Alkohol, sind die Wechselwirkungen noch unberechenbarer.

MITTEL GEGEN BLUTHOCHDRUCK, DIABETES UND ALLERGIEN

Alkohol wirkt überall im Körper – nicht nur im Gehirn. Er weitet die Blutgefäße und senkt dadurch den Blutdruck. So kann er die Wirkung von Blutdruck senkenden Mitteln verstärken: Es kann zu gefährlichen Blutdruckabfällen und Kreislaufproblemen kommen. Der Alkohol kann auch Diabetes-Medikamenten, die den Blutzuckerspiegel senken sollen, in die Quere kommen. Denn Alkohol stört die Leberfunktion und bremst die Leber dabei, neuen Zucker zu bilden, sodass der Blutzucker stärker abfällt als gedacht.

Schließlich verträgt sich Alkohol schlecht mit Mitteln gegen Allergien. Deren gefürchtete Nebenwirkung ist Müdigkeit. Alkohol verstärkt die Müdigkeit, sogar bei Mitteln, die normalerweise nicht müde machen.



Zum Weiterlesen:
[www.dhs.de/informationmaterial/
broschueren-und-faltblaetter.html](http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html)

WEITERFÜHRENDE HILFEN UND ADRESSEN

Die Frauen des Deutschen Frauenbundes für alkoholfreie Kultur stehen für eine alkoholfreie Lebensweise. Sie geben Beispiel und Vorbild dafür, dass ein aktives, geselliges Leben auch ohne Alkohol möglich und erstrebenswert ist.

- Haben Sie Fragen zum Thema Frau und Sucht?
- Möchten Sie mehr über unsere Arbeit erfahren?
- Suchen Sie Informationen und Anregungen über eine alkoholfreie Lebensweise?

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme:

Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur e. V.,
Bundesverband

www.deutscher-frauenbund.de

Es gibt vielfältige Hilfe für Frauen, die Unterstützung bei der Überwindung eines Suchtproblems oder anderer psychischer und sozialer Probleme wünschen.

PERSÖNLICHE BERATUNG

In Deutschland gibt es etwa 1.800 Beratungseinrichtungen, die auf die Beratung bei Alkohol- und anderen Abhängigkeitsproblemen spezialisiert sind. Ein umfassendes Verzeichnis (mit entsprechender online-Suche zur Postleitzahl) bietet die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen unter www.dhs.de und www.dhs.de/einrichtungssuche.

TELEFONISCHE BERATUNG – RUND UM DIE UHR

Beratungstelefone halten die Adressen von Beratungsstellen und Suchtselbsthilfegruppen in Ihrer Nähe bereit.

- Hotline der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: 01805 31 30 31 (kostenpflichtig), www.bzga.de
- Bundesweite Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (kostenfrei), www.telefonseelsorge.de

IMPRESSUM

Immerwährender Kalender &
alkoholfreie Getränkerezepte

Herausgeber:

Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur e. V.,
Bundesverband

Marianne Häuschen, Bundesvorsitzende
Vegesacker Str. 87, 28217 Bremen

www.deutscher-frauenbund.de

Dezember 2014

Alle Rechte am Werk liegen beim Deutschen Frauenbund für alkoholfreie Kultur, Bundesverband e. V.

Erstauflage: 5.000 Stück

An der Rezeptauswahl und den Texten haben mitgewirkt:

Marianne Häuschen, Monika Krein, Gunda Paul,
Gabriele Staub, Liss Steeger

Unsere Selbsthilfeorganisation wird gefördert durch die DAK-Gesundheit. Für die Inhalte dieser Veröffentlichung / der Broschüre ist die Selbsthilfeorganisation verantwortlich. Etwaige Leistungsansprüche gegenüber den Krankenkassen sind hieraus nicht ableitbar.

www.dak.de

DAK
Gesundheit