

## Pressemitteilung

### **Online den eigenen Alkoholkonsum reduzieren: BZgA bietet unkompliziertes 14-Tage-Programm**

*Köln, 12. Dezember 2016.* Mit dem nutzerfreundlichen Online-Programm zur Reduzierung des Alkoholkonsums ‚Change your Drinking‘ ([www.kenn-dein-limit.info/change-your-drinking](http://www.kenn-dein-limit.info/change-your-drinking)) unterstützt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Menschen, die ihr riskantes Trinkverhalten reduzieren und dabei anonym bleiben möchten. Über dieses Programm informiert die BZgA im aktuellen Newsletter ALKOHOLSPIEGEL.

Jeder kann mit ‚Change your Drinking‘ eigenständig sein persönliches Verhalten überprüfen und ändern. Über die Dauer von 14 Tagen protokollieren die Teilnehmenden online in einem Konsumtagebuch, wieviel Alkohol sie trinken, und erhalten hierzu motivierendes Feedback und konkrete Tipps. Bereits über 6.000 überwiegend junge Menschen haben an ‚Change your Drinking‘ teilgenommen.

**Dr. Heidrun Thaiss**, Leiterin der BZgA erläutert: „Studien bestätigen, dass vor allem Jugendliche und junge Erwachsene Online-Programme zur Reduzierung des Alkoholkonsums gut annehmen. Damit ist ‚Change your Drinking‘ besonders für diese Zielgruppe ein niedrighschwelliges Angebot, um individuell und selbstbestimmt den ersten Schritt zu gehen, ihren Konsum zu reduzieren.“

Das BZgA-Programm basiert auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und wird stetig weiterentwickelt. Mehrere Studien belegen, dass ‚Change your Drinking‘ wirkt.

Weitere Themen der aktuellen Ausgabe des BZgA-Newsletters:

In einem Interview erklärt die Medien-Wissenschaftlerin Prof. Dr. Nicola Döring, inwiefern das Internet als neue Lebenswelt zu verstehen ist. Dabei geht es um den Einfluss der digitalen Medien auf den Alltag Jugendlicher. Im Weiteren informiert der ALKOHOLSPIEGEL über neue Maßnahmen der Alkoholprävention für Schulklassen. Informationen für Schwangere und ihre Partner zu den Gefahren des Alkohols für das Ungeborene sind ebenfalls Thema dieser Ausgabe.

Der BZgA-Newsletter ALKOHOLSPIEGEL steht unter [www.bzga.de/presse/publikationen/](http://www.bzga.de/presse/publikationen/) zum Download bereit.

>> Seite 2

Kostenlose Bestellung des ALKOHOLSPIEGEL über:  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln  
Fax: 0221 - 8992257  
E-Mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)  
Internet: [www.bzga.de/infomaterialien/alkoholpraevention/alkoholspiegel](http://www.bzga.de/infomaterialien/alkoholpraevention/alkoholspiegel)

**Mehr Informationen der BZgA zum Thema:**

[www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de) richtet sich an Erwachsene und informiert zum verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol und zu alkoholbedingten gesundheitlichen Risiken. Unter anderem kann mit einem Online-Selbsttest der eigene Alkoholkonsum bewertet werden.

[www.kenn-dein-limit.info](http://www.kenn-dein-limit.info) richtet sich an Jugendliche ab 16 Jahre, informiert über die besonderen Risiken von zu hohem und riskantem Alkoholkonsum bei jungen Menschen und regt zum kritischen Nachdenken über das eigene Konsumverhalten an.

[www.null-alkohol-voll-power.de](http://www.null-alkohol-voll-power.de) richtet sich an Jugendliche unter 16 Jahren, informiert über die Wirkung von Alkohol und bestärkt Jugendliche darin, auf Alkohol zu verzichten.