Prof. Dr. Michael Klein

SUCHTPRÄVENTION UND GESUNDHEITSERZIEHUNG – CHANCEN FÜR DEN WEINGENUSS

DEUTSCHE WEIN AKADEMIE

WINEinMODERATION
WEIN | BEWUSST | GENIESSEN

KatHO NRW
Aachen | Köln | Münster | Paderborn
Katholische Hochschule Nordrhein-Westfalen
Catholic University of Applied Sciences

Deutsches Institut für Sucht- und Präventionsforschung

3. WINE IN MODERATION-MITGLIEDERTREFFEN

IN BODENHEIM, PLATZ DES WEINES 2

12. November 2025

Prof. Dr. Michael Klein, Köln

Moderater Weinkonsum - die besserPräventionsstrategie?

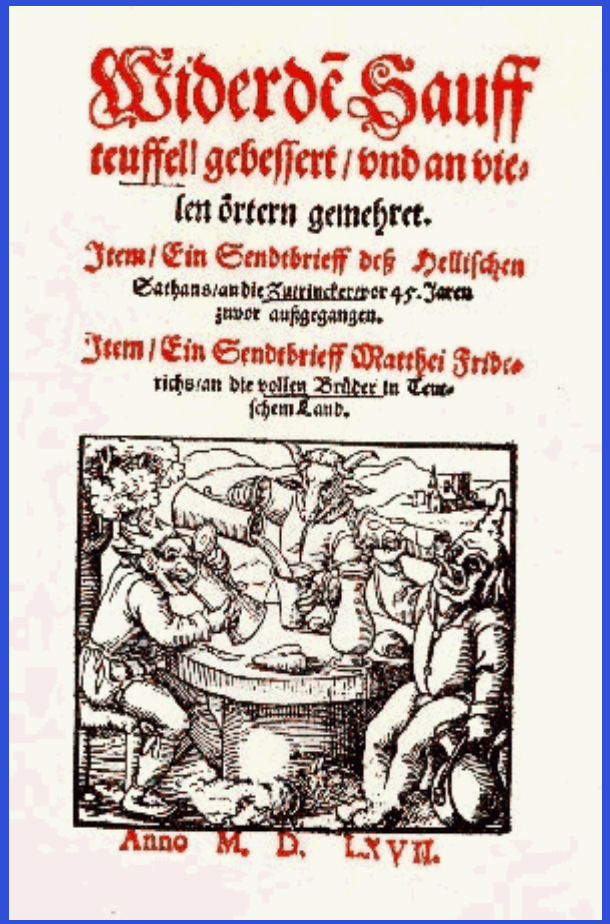
1. Grundlagen der Suchtprävention

Paracelsus (1493–1541):
„Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist.“
(Original: *„Alle Ding' sind Gift, und nichts ohn' Gift; allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift sei.“*)

Suchtprävention ist alt (I)
William Hogarth (ca. 1745): Gin Lane

Suchtprävention ist alt (II): Hypermoralische Zeiten

"Trunkenbolde bekommen eine Abscheu [vor dem Alkohol], wenn man ihnen drei Tage lang die Eier des Steinkauzes in Wein gibt. Rausch verhütet eine vorher gegessene gebratene Schafslunge. Die Asche vom Schnabel einer Schwalbe, mit Myrrhe zerrieben und in den Wein gestreut, der getrunken werden soll, wird vor der Trunkenheit bewahren. Dies hat Orus, ein König der Assyrer, herausgefunden" (Tallqvist, 1895).



Zielhierarchie in der Suchtprävention

Veränderung bzw. Verbesserung von:

(1) Einstellung, Motivation
(2) Wissen, Mündigkeit
(3) Verhalten, Handeln

Formen der Prävention

Nach CAPLAN (1965) wird Prävention konzeptionell nach dem Zeitpunkt der Intervention unterschieden:

Primäre Prävention: Vor dem Einsetzen einer Störung werden Gegenmaßnahmen eingesetzt (z.B. Information, Ich-Stärkung, Verhaltens- und Verhältnisprävention)

Sekundäre Prävention: In der Frühphase von Krankheiten werden die ersten Symptome behandelt. Eine Verschlimmerung bzw. Weiterentwicklung soll verhindert werden (z.B. durch Frühintervention, Verhaltenstraining)

Tertiäre Prävention: Eine bereits voll entwickelte Erkrankung wird behandelt (z.B. durch Therapie, Rehabilitation)

Formen der Prävention

Nach dem Institute of Medicine (1998), später WHO (2006), bezeichnet Prävention nur jene Interventionen, die vor der Manifestation einer Erkrankung einsetzen, dafür wird in diesem prämorbiden Bereich aber genauer differenziert:

Universelle Prävention: Für alle Personen nützliche Maßnahmen der Gesundheitsförderung

Selektive Prävention: Schwerpunktprävention für Personen mit erhöhtem Erkrankungsrisiko

Indizierte Prävention: Interventionen bei Personen mit manifestem Risiko- oder Problemverhalten

Konzeptionen der Prävention

- Individuums- vs. systembezogene Prävention
- Verhaltens- vs. verhältnisbezogene Prävention
- Personale vs. massenkommunikative Prävention

Tanja Hoff · Michael Klein *Hrsg.*

Evidenz-basierung in der Suchtprävention

Möglichkeiten und Grenzen in Praxis und Forschung

Springer

Köln im Februar 2014

Memorandum

Evidenzbasierung

in der Suchtprävention

- Möglichkeiten und Grenzen - (2014)

Gefördert durch:

Bundesministerium für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Evidenzbasierte Suchtprävention

Es ist kein Suchtpräventionsprogramm bekannt, das mit Zero-Alkohol (Totalabstinenz) jemals erfolgreich war.

Alte Irrwege *(z.B. Johannes Calvin in Genf 1545) verhindern keine* ***neuen Irrwege****.*

Methoden der Suchtprävention

- **Verbesserung von Information und Wissen (Psychoedukation): klar, einfach, ehrlich**
- **Affektive Erziehung: Den Selbstwert verbessern, verantwortliche Entscheidungsfähigkeit**
- **Alternatives Verhalten: Freizeitgestaltung, Sport und Bewegung**
- **Widerstandsfähigkeiten stärken: Das Bewusstsein für soziale Einflüsse auf den Drogenkonsum (Druck, Konformität) sensibilisieren und erhöhen**
- **Lebenskompetenztraining: Persönliche und soziale Fertigkeiten entwickeln und verbessern ("life skills")**
- **Risikokompetenzförderung: Risikoarmer Umgang mit Substanzen und Reduktion der Gefahren und negativen Konsequenzen.**

Felder („settings“) der primären Suchtprävention

Familie

Schule

Medizinische Versorgung

Freizeit

Jugendarbeit (Soziale Arbeit)

Medien

Gemeinde (Community)

Betrieb

Moderation ist ein wichtiges Präventionsziel

Moderation des Konsums bedeutet Selbstkontrolle, Bewusstheit beim Konsum und Selbstregulation.

Die Erfahrung und erworbene **Kompetenz, dass man den Konsum selbst gut steuern kann**, ist eine wichtige Voraussetzung zum selbstverantwortlichen Umgang mit Substanzen. (→ Selbstmanagement)

Wein wird vergleichsweise **langsam getrunken**.

WINEinMODERATION

CHOOSE | SHARE | CARE

(1) Was ist überhaupt moderater Alkohol-/Weinkonsum?

WHO (bis 2024): Männer < 30g/tgl.; Frauen < 20g/tgl. (an max. 5 Tagen/Woche)
BMC: Männer < 24g/tgl.; Frauen < 12g/tgl.

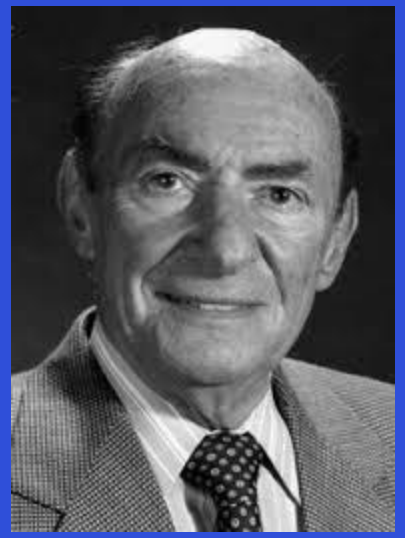
Info: 0.2 l Wein = 16g

(2) Was ist Binge drinking?

Mehr als 50 / 40g Alkohol bei einer Trinkgelegenheit (5+ Standardgetränke für Männer; 4+ für Frauen)

10 g = ca. 0,1 l Wein

2. Lernpsychologische Facts zur Suchtprävention



Prof. Fred Kanfer, 1925 – 2002
Mitbegründer der Verhaltenstherapie und des Selbstmanagementansatzes

Lernpsychologie: Zentrale Bedeutung der **Initialphase des Alkoholkonsums** (Weinkonsums)

Lernziele

Vermeidung von Überdosierung

Frühzeitig genussvollen, kontrollierten Konsum (vgl. J. Lindenmeyer [2008] erlernen: **Lieber schlau als blau für Jugendliche**)

Gewohnheitsbildung in Richtung automatisierten kontrollierten Konsums (Habituation, „Autopilot“-Steuerung)

Lindenmeyer • Rost
Lieber schlau als blau
– für Jugendliche
Ein Präventionsprogramm
für die Schule
CD-ROM
2008
BELTZPVU

Lieber schlau als blau
Ein Alkoholpräventionsprogramm
für Jugendliche
Kurzkonzeption
Ergebnisse der Evaluation
2012
salus
klinik

Alkoholbezogene Einstellungen (Trinknormen, -gewohnheiten) entstehen lange vor den ersten Trinkerfahrungen

Kuntsche, E. & Kuntsche, S. (2019). Parental drinking and characteristics of family life as predictors of preschoolers' alcohol-related knowledge and norms. *Addictive Behaviors, 88*, 92–98. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.08.024

Frühe Alkoholbezogene Kenntnisse bei Kindern

In einer Studie (2019) mit 214 Kindern im Alter von drei bis sechs Jahren aus der französischsprachigen Schweiz untersuchten Emmanuel und Sandra Kuntsche, wie elterliches Trinkverhalten und familiäre Lebensumstände das Wissen der Kinder über alkoholische Getränke beeinflussen. Die Ergebnisse zeigten, dass Kinder, deren Eltern häufiger Alkohol konsumierten, insbesondere während der Mahlzeiten, ein größeres Wissen über die Namen alkoholischer Getränke und **die sozialen Normen des Alkoholkonsums** aufwiesen. Darüber hinaus war der Kontakt mit alkoholtrinkenden Erwachsenen außerhalb der unmittelbaren Familie, wie bei Besuchen von Verwandten oder auf Nachbarschaftsfesten, mit einem erhöhten Wissen der Kinder über alkoholische Getränke verbunden. Fernsehgewohnheiten hatten hingegen keinen signifikanten Einfluss. Diese Erkenntnisse deuten darauf hin, dass Kinder durch Beobachtung des Trinkverhaltens in ihrem Umfeld soziale Normen des Alkoholkonsums internalisieren, was das Risiko für einen frühen Alkoholkonsum im Jugendalter erhöhen kann.

Fazit: Elterliche Alkoholerziehung ist zentraler Baustein der Suchtprävention

Alc Clin Exp Res, 2022 Sep;46(9):1687-1694.
doi: 10.1111/acer.14902. Epub 2022 Sep 16.

Effects of exposure to mother's and father's alcohol use on young children's normative perceptions of

Megan Cook [1], Koen Smit [1], Carmen Voogt [2], Sandra Kuntsche [1], Emmanuel Kuntsche [1]
Affiliations
•PMID: 36112144
•PMCID: PMC9826212
•DOI: 10.1111/acer.14902

„Die Ergebnisse unserer Studie liefern überzeugende Beweise für die generationsübergreifende Weitergabe von Trinkverhalten in sehr jungem Alter, und da die Exposition geschlechtsspezifisch ist, könnte sie ein wichtiger erster Schritt auf dem Weg zu den geschlechtsspezifischen Trinkidentitäten sein, die in der erwachsenen Bevölkerung zu finden sind. Zu dem Zeitpunkt, an dem der Konsum beginnt, basiert er auf jahrelangem Beobachtungslernen in Verbindung mit dem physischen und sozialen Umfeld, in dem die Kinder leben, sowie der Verfügbarkeit, dem Preis und der Vermarktung von Alkohol“ (Cook & Kuntsche, 2022). Die relevanten Alkoholwirkungserwartungen werden frühzeitig in der Kindheit erlernt.

(3) Der Hype um Zero-Alkohol (WHO, DGE ab 2023)

„Die neuen DGE-Empfehlungen: Jeder Schluck schadet!“

©Alamy

©DWI

WDR

Hirschhausen und die Macht des Alkohols

27.01.2025 · Hirschhausen · WDR UT

World Health Organization

Beim Alkoholkonsum gibt es keine gesundheitlich unbedenkliche Menge

04.01.2023

„Von einer gesundheitlich unbedenklichen Menge an Alkoholkonsum kann nicht die Rede sein. Egal, wie viel man trinkt – **das Risiko** für die Gesundheit **beginnt schon beim ersten Tropfen jedes alkoholischen Getränks**. Das Einzige, was wir mit Sicherheit sagen können, ist: je mehr man trinkt, desto schädlicher die Wirkung – oder anders ausgedrückt: je weniger man trinkt, desto sicherer ist man“.

Dr. Carina Ferreira-Borges
kommissarische Leiterin
Referat Management
nichtübertragbarer Krankheiten
WHO-Regionalbüro Europa

Beachten: Dies ist ein Postulat, eine Behauptung, keine wissenschaftliche Evidenz!

https://www.who.int/europe/de/news/item/28-12-2022-no-level-of-alcohol-consumption-is-safe-for-our-health

Government of Canada

15.10.2024

Canada's low-risk alcohol drinking guidelines

1 Drink = 14 g Alkohol

0-2 standard drinks
per day

No more than
10 standard drinks
per week

Women

0-3 standard drinks
per day

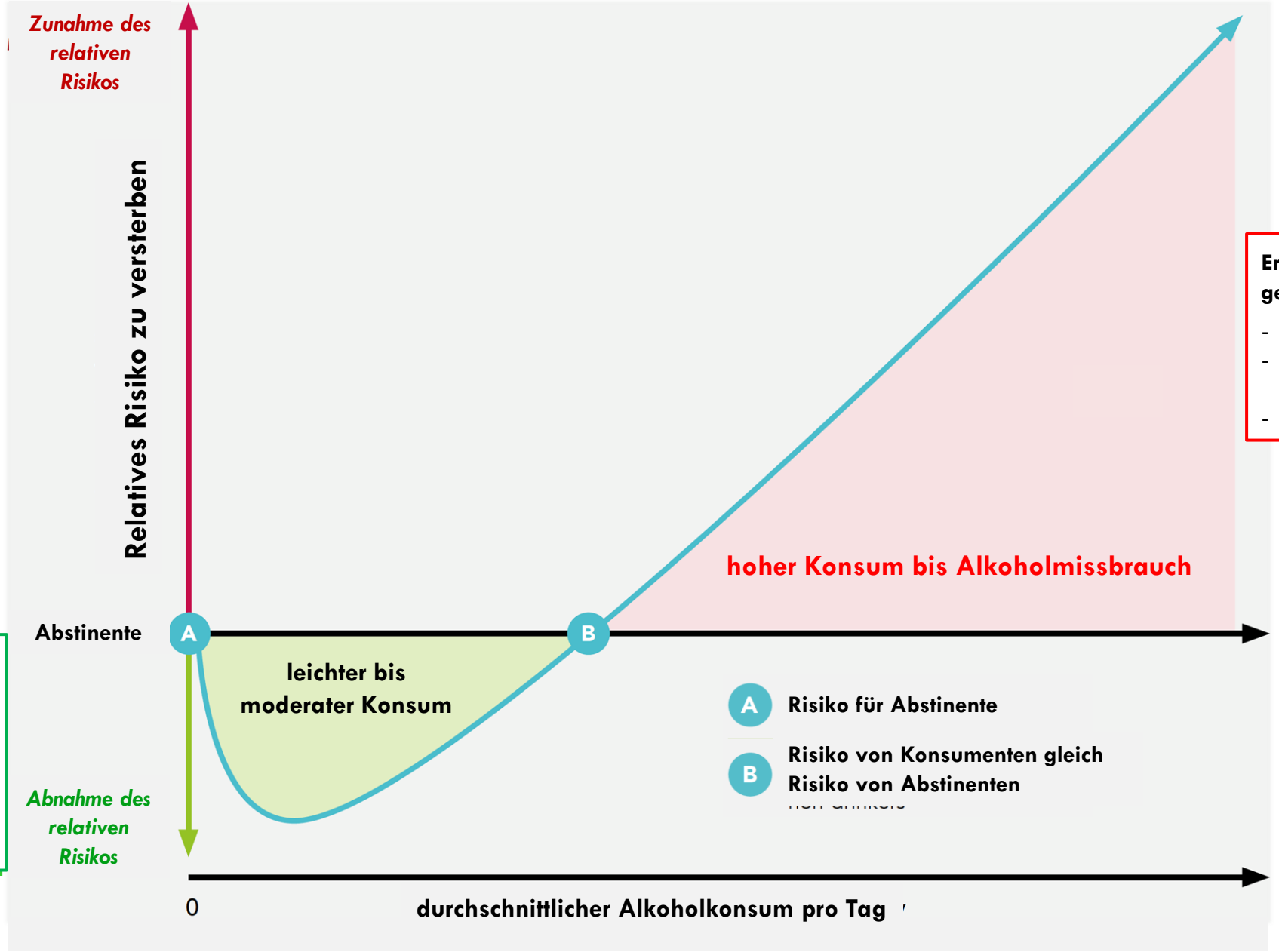
No more than
15 standard drinks
per week

Men

Zugriff: 08.02.2025 https://www.canada.ca/en/health-canada/services/substance-use/alcohol/low-risk-alcohol-drinking-guidelines.html#a2

Alkoholkonsum und Gesundheit: die J-Kurve des Risikos

Quelle:
Worm, N. (2025)



Gemindertes Risiko durch geringere Rate an:

- Koronare Herzkrankheit bzw. Herzinfarkt
- ischämischer Hirninfarkt
- Diabetes mellitus
- Demenzerkrankungen

Erhöhtes Risiko durch gesteigerte Rate an:

- Krebs
- hämorrhagischer Hirninfarkt
- Leberzirrhose

New Report Reviews Evidence on Moderate Alcohol Consumption and Health Impacts

17.12.2024

News Release | December 17, 2024

NATIONAL ACADEMIES Sciences Engineering Medicine

Datenanalyse aus aktuellen Studien (2019–2023)

„Eine wichtige Voraussetzung für diese Datenanalyse war, dass eine Vergleichsgruppe gebildet wurde, die Nie-Trinker von ehemaligen Trinkern trennte, um „Abstinenz-Verzerrungen“ zu vermeiden.“

Für moderaten Alkoholkonsum (multivariat adjustiert)

1 Drink/Tag = 14 g/Tag für Frauen
2 Drinks/Tag = 28 g/Tag für Männer

ergibt sich im Vergleich zum Nichtkonsum von Alkohol:

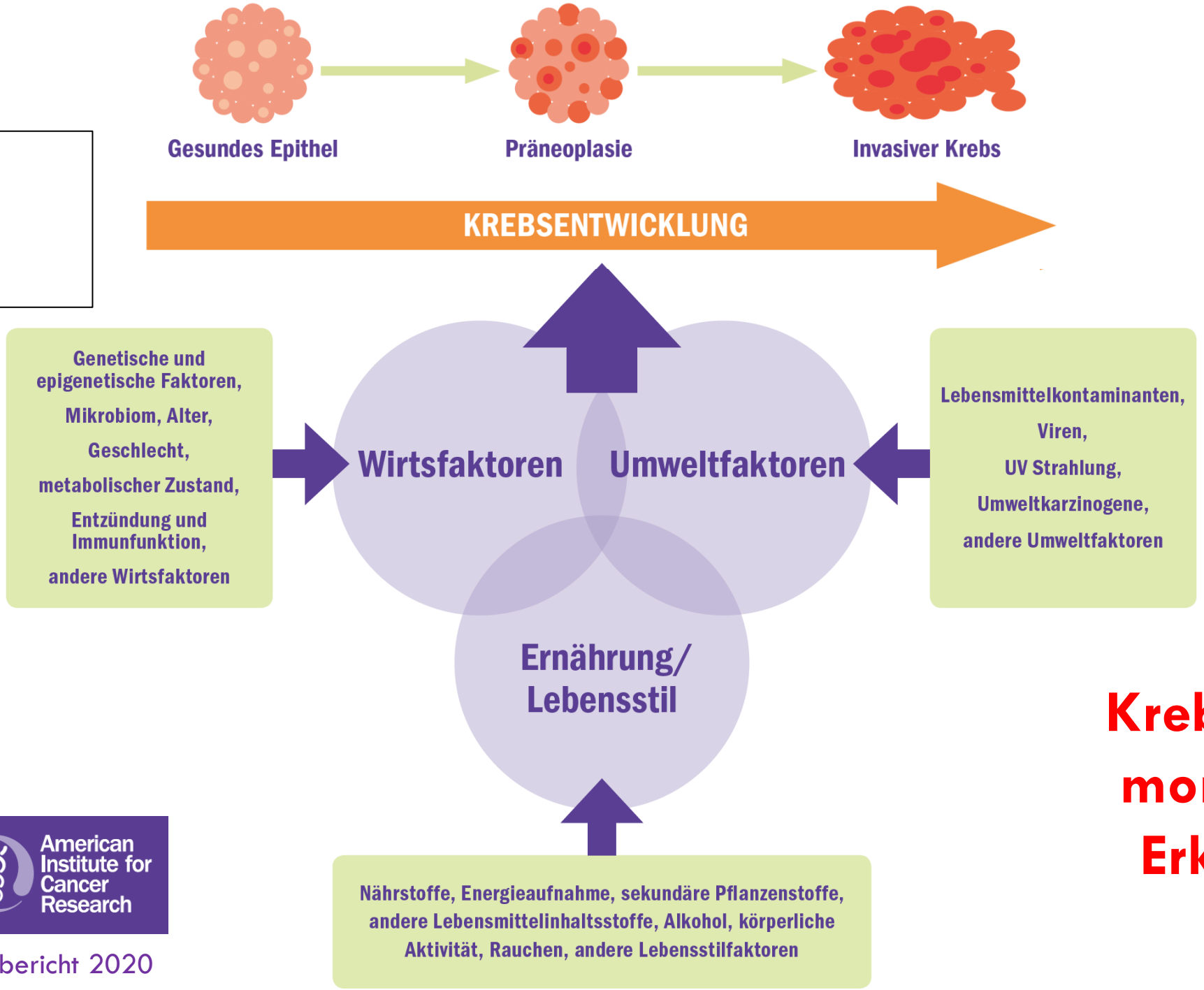
Herzinfarkt-Mortalität: 22% gemindertes Risiko

Hirninfarkt-Mortalität: 11% gemindertes Risiko

Herz-Kreislauf-Mortalität: 18% gemindertes Risiko

Gesamt-Mortalität: 16% gemindertes Risiko

Quelle:
Worm, N.
(2025)



World Cancer Research Fund | American Institute for Cancer Research

3. Expertenbericht 2020

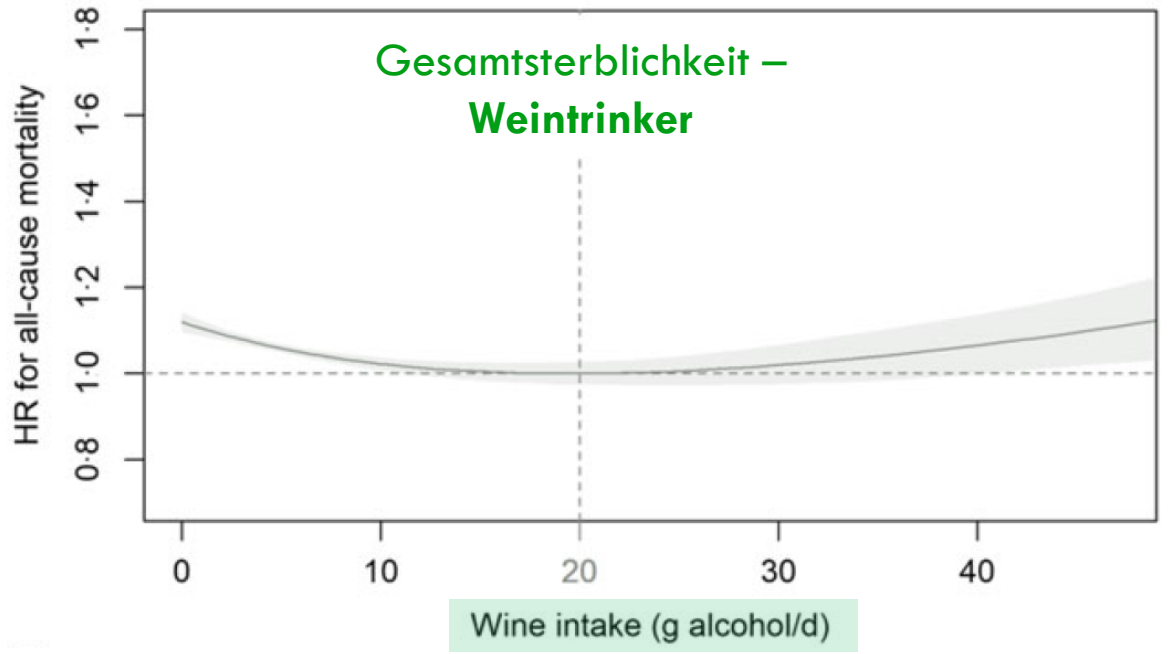
Krebs ist keine monokausale Erkrankung!

Association of alcohol types, coffee and tea intake with mortality: prospective cohort study of UK Biobank participants

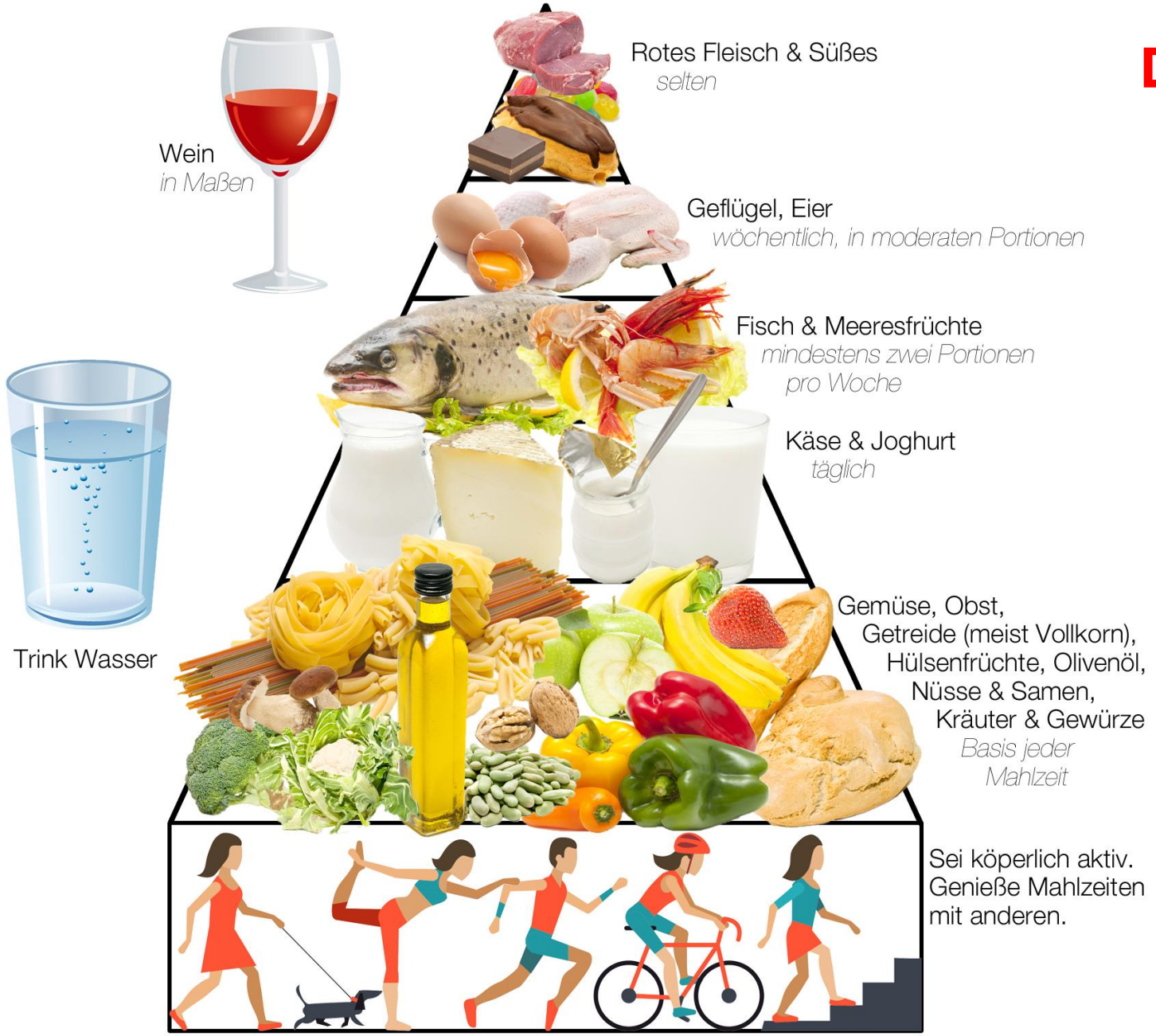
Sylva M. Schaefer[1]*†, Anna Kaiser[1]†, Inken Behrendt[1], Gerrit Eichner[2]‡ and Mathias Fasshauer[1,3]‡

[1]*Institute of Nutritional Science, Justus-Liebig University of Giessen, Giessen 35390, Germany*
[2]*Mathematical Institute, Justus-Liebig University of Giessen, Giessen 35392, Germany*
[3]*Department of Internal Medicine (Endocrinology, Nephrology, and Rheumatology), University of Leipzig, Leipzig 04103, Germany*

Bewertung des Konsums bei n=354.386 TeilnehmernInnen der britischen Biobank-Kohorte;
20.201 Todesfälle in 4,2 Millionen Personenjahren;



Schaefer SM, et al. Br J Nutr 2022; online first Feb 3.



Das Modell der traditionellen mediterranen Ernährung gilt als die „gesündeste“ aller Ernährungsformen

2 Definitionen für "moderaten" Alkoholkonsum:

Trichopoulou et al:
Männer ≤ 50 g/d; Frauen ≤ 25 g/d als Rotwein zu einer Mahlzeit;

Fung et al.: Männer ≤ 25 g/d; Frauen ≤ 15 g/d als Rotwein zu einer Mahlzeit;

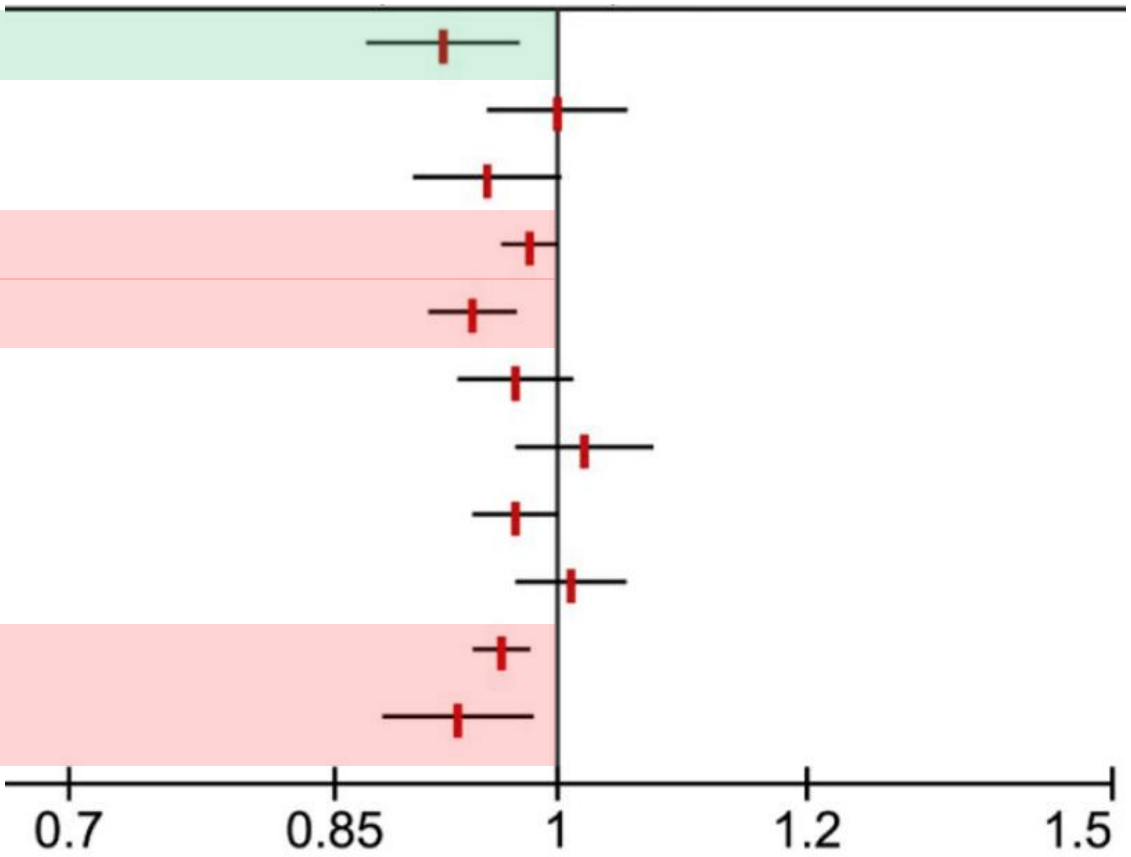
Bildquelle: www.figurbetont.com

Komponenten der mediterranen Ernährung und Krebsrisiko

(117 Studien und alle Krebsarten zusammengefasst, n= 3.202.296)

Institute for Evidence in Medicine, Medical Center-University of Freiburg, Faculty of Medicine, University of Freiburg, Breisacher Straße 153, 79110 Freiburg, Germany

	Relatives Risiko (95 % Konfidenzintervall)
alkoholische Getränke*	**0,92 (0,87 – 0,97)**
Getreideprodukte	1,00 (0,95 – 1,05)
Milchprodukte	0,95 (0,90 – 1,00)
Fisch	0,98 (0,96 – 1,00)
Obst	**0,94 (0,91 – 0,97)**
Hülsenfrüchte	0,97 (0,93 – 1,01)
Fleisch	1,02 (0,97 – 1,07)
Nüsse	0,97 (0,94 – 1,00)
Olivenöl	1,01 (0,97 – 1,05)
Gemüse	**0,96 (0,94 – 0,98)**
Vollkornprodukte	**0,93 (0,88 – 0,98)**



- moderater Konsum per Definition
- **rosa** = statistisch signifikant vermindertes relatives Risiko

Morze J, et al. Eur J Nutr 2021;60:1561–1586.

Unzulänglichkeiten der ‚Global Burden of Disease' Studien

"Das Versäumnis, Besonderheiten und Bewertung von Lebensstilfaktoren, Trinkverhalten, Underreporting des Alkoholkonsums, kulturelle Faktoren, Übergewicht usw. zu berücksichtigen, beeinträchtigt die Möglichkeit, zielführende Angaben für eine einzelne Bevölkerungsgruppen zu machen:

Solche Leitlinien gelten letztlich für niemanden".

Quelle: Kommentar des *International Scientific Forum on Alcohol Research* (ISFAR) zur Formulierung der von der GBD-Studie abgeleiteten Alkoholpolitik

GBD-Ergebnisse = Science Fiction?

Quelle:
Worm, N. (2025)

Zeitgeist 2025: Die Stimmung ist schlecht – in Bezug auf Weintrinken und Gesundheit

Die Evidenz für Pathologisierung des genussvollen Konsums von Alkohol innerhalb der bisherigen risikoarmen Mengen ist gering bzw. nicht vorhanden.

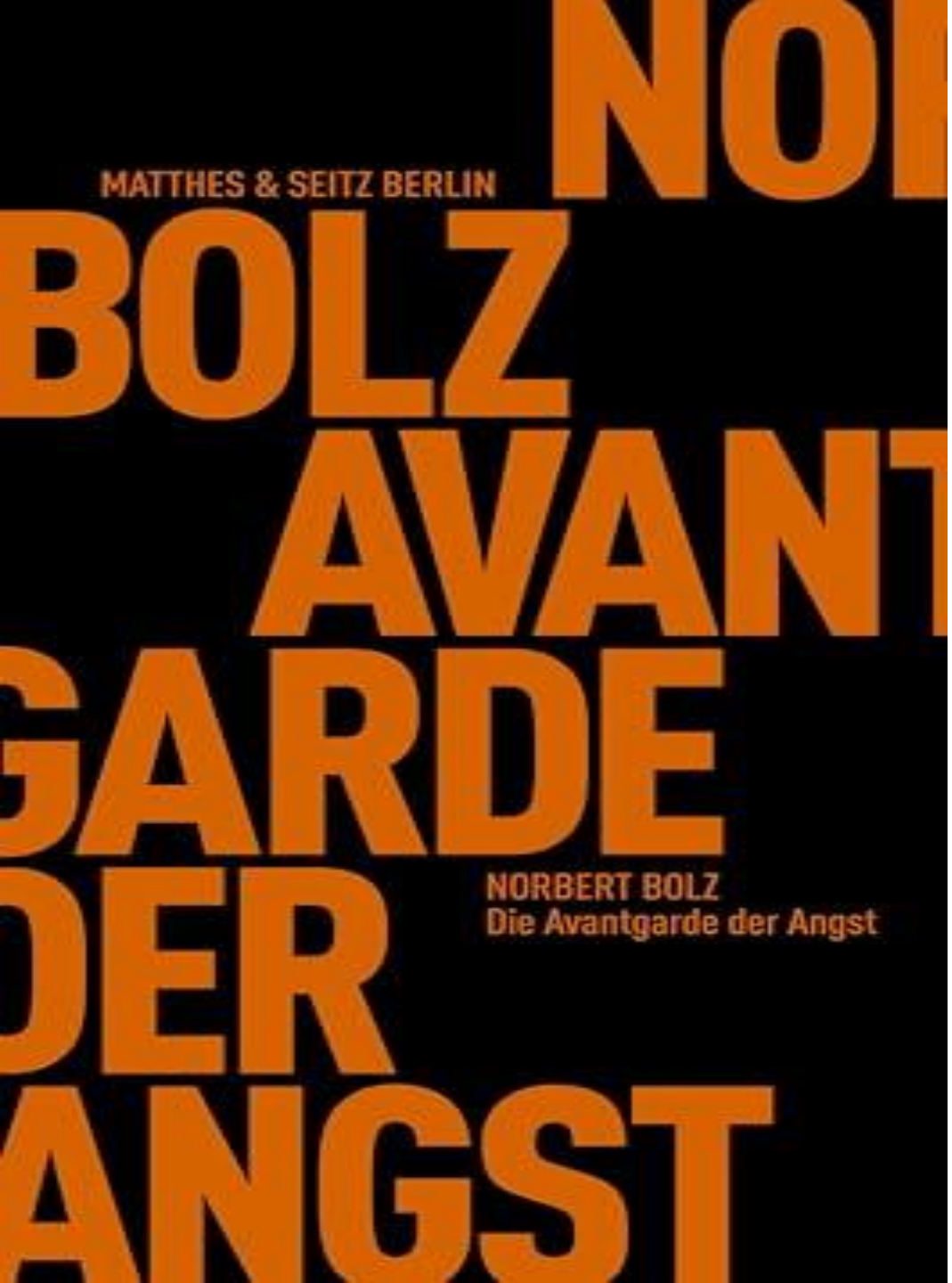
Im Einzelfall heißt das: Propaganda und Ideologie statt wissenschaftlich exakte und differenzierte Basis.

Die Fehler im Einzelnen:
Wenig aussagekräftige Datenquellen (Verkaufsdaten statt individueller Konsumdaten; Underreporting des problematischen Konsums; Nicht-Berücksichtigung anderer problematischer Lebensstildaten; Ignoranz gegenüber den „Mediterranean Life Style"-Forschungen; keine Differenzierung verschiedener alkoholischer Getränke…)

Der Hype gegen Alkohol (Wein) ist nur ein Symptom von vielen der Angstmachergesellschaft (Angstindustrie)

Es geht um eher um Dämonisierung des kontrollierten, genussvollen Weinkonsums als um eine wissenschaftlich solide Diskussion. Fazit: „Show me the data" und das Kartenhaus der martialischen Weingegner kollabiert.

Gegenthese: Weinkonsum in genussvollen Dosen sollte proaktiv als Mittel der Suchtprävention vertreten werden. Gründe dafür folgen.


MATTHES & SEITZ BERLIN
NOR
BOLZ
AVANT
GARDE
DER
ANGST
NORBERT BOLZ
Die Avantgarde der Angst

https://www.youtube.com/watch?v=mSVhjtuSQP4&t=331s
Dr. Werner Bartens (SZ): Genuss statt Alarm

0.6% (103.000) der weltweiten Krebstoten (18.5 Mill.) sind auf moderaten Alkoholkonsum zurückzuführen.

4. Mental Health Prevention, Suchtprävention, Gesundheitsförderung & Wohlbefinden: Was tun?

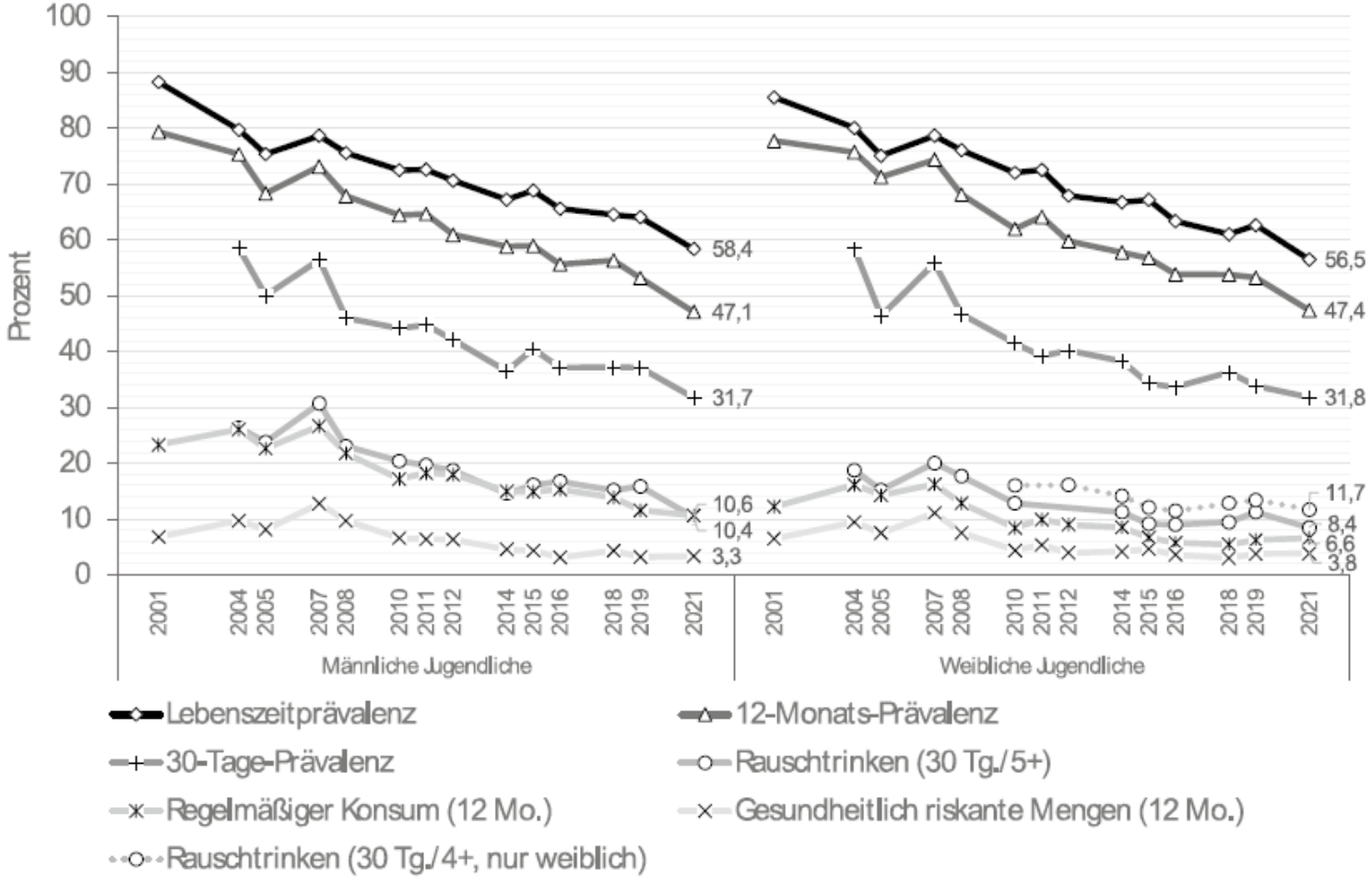
Thema Jugend: Fakten zum Jugendalter

Zentrale Entwicklungsaufgaben und potentielle Problemfelder im Jugendalter (14.-18. Lj.)

- Identitätsbildung (personal, sexuell, sozial)
- Selbstbestimmung, Selbststeuerung
- Affektive Selbstkontrolle
- **Umgang mit Substanzen (Selbstkontrolle)**
- **Substanzmündigkeit**
- Sexualerfahrungen
- Bindung und Partnerschaft
- Berufswahl
- Umgang mit Finanzen

Entwicklungsaufgabe “Substanzkonsum”

- Das Erlernen und Einüben kontrollierten, genussvollen Substanzkonsums oder von Substanzkonsumverzicht ist eine der zentralen Entwicklungsaufgaben des (frühen) Jugendalters. Es gelingt am besten mit **elterlichem Vorbild**, pädagogischer **Begleitung (beziehungsorientiert) zur Selbstkontrolle, Mündigkeit und Selbstverantwortlichkeit**.
- Informationen zu Substanzen sollten realistisch und authentisch – und nicht furchterzeugend - sein (**Psychoedukation**).
- **Peer-to-peer-Ansätze** in der Suchtprävention können helfen, Glaubwürdigkeit und hilfreiche Einstellungen und Verhaltensweisen zu vermitteln.



Angaben in Prozent. 2001 bis 2014: telefonische Interviews über Festnetztelefon. 2015 bis 2021: telefonische Interviews über Festnetz- und Mobiltelefon. Die der Abbildung zugrunde liegenden Zahlen sind im Anhang in den Tabellen 9–15 zu finden.

ABBILDUNG 2: Der Alkoholkonsum männlicher und weiblicher 12- bis 17-jähriger Jugendlicher 2001–2021

Orth, B. & Merkel, C. (2022). Der Substanzkonsum Jugendlicher und junger Erwachsener in Deutschland. Ergebnisse des Alkoholsurveys 2021 zu Alkohol, Rauchen, Cannabis und Trends. BZgA-Forschungsbericht. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. https://doi.org/10.17623/BZGA:Q3-ALKSY21-DE-1.0

Präventionsstrategien

Konsumstil: Von Anfang an genussvolles, kontrolliertes Trinken. Vermeidung von Konsum zur Selbstmedikation.

Einnahme gemeinsamer Mahlzeiten: Stärkt den Familienzusammenhalt, fördert die psychische Gesundheit der Kinder und ihren Selbstwert. Passt zur Strategie des „Wine in Moderation“ und mediterraner Ernährung.

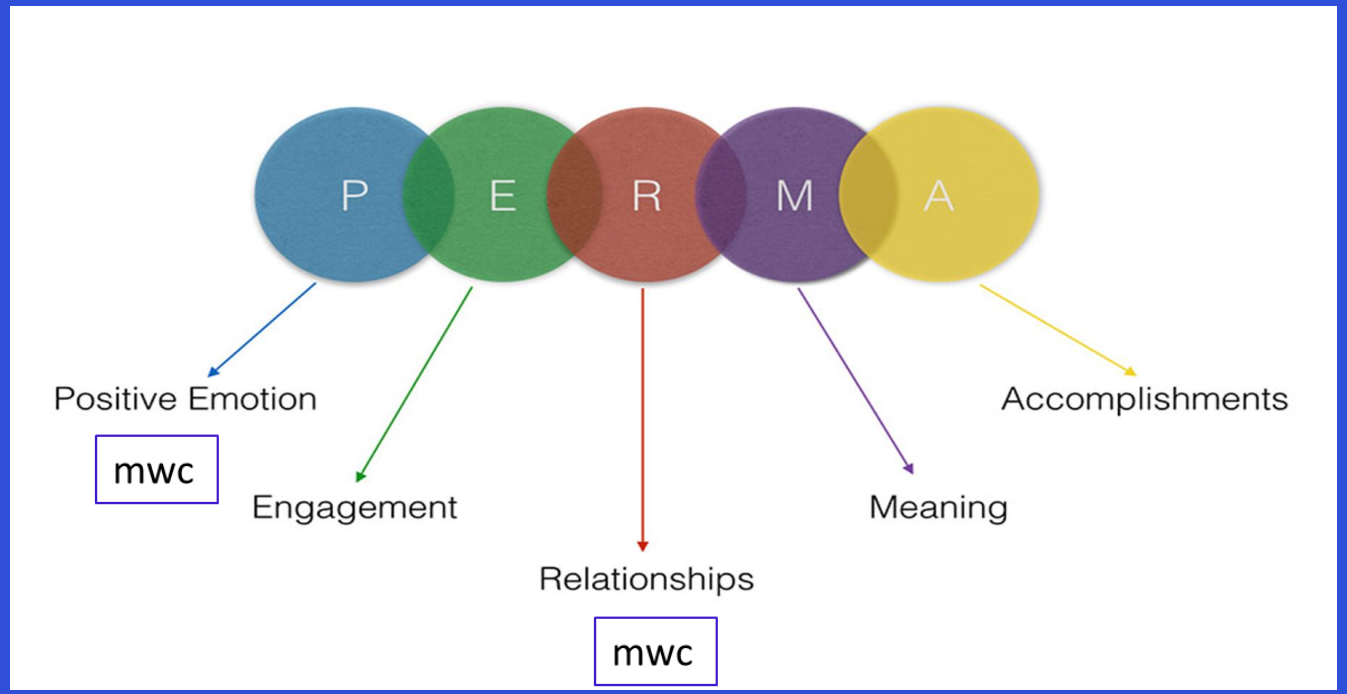
Gemeinsame Mahlzeiten in der Familie sind suchtprotektiv

Elgar, F. J., Xie, A., Pförtner, T.-K., White, J., Pickett, K. E., & Lenzi, M. (2013).
Family dinners and adolescent well-being: A cross-national study.
In: *Journal of Adolescent Health*, **52**(5), 592–598.
DOI: 10.1016/j.jadohealth.2012.07.012

▶️ Daten aus 33 Ländern zeigen: Mehr gemeinsame Mahlzeiten = mehr Lebenszufriedenheit, geringere Depressionswerte bei Jugendlichen.

Positive Psychology: The Sources of Well-Being and Mental Health

Martin Seligman´s Model of Well-Being and Positive Mental Health (2006, 2012): PERMA



Born in 1942

Es geht um Emotionen und Sozialverhalten

mwc = moderate wine consumption can have positive influence

Enhanced Immune System Functioning

Positive emotions bolster (protect) the immune system, **increasing resistance to illnesses** (e.g. Ong et al., 2011).

Research indicates that **individuals with higher subjective well-being have less inflammatory processes and a reduced risk of chronic diseases** (Diener et al., 2018).

Psychoneuroimmunological research shows further protective effects of positive emotions (like happiness, joy, pleasure) combined with highly functional social networks, i.e. supportive social relationships (Waldinger et al., 2021).

Aspekte der Substanzmündigkeit

„(Mental) Health Literacy“

Substanzwissen

Genussfähigkeit

Kritikfähigkeit

(Selbst-)Reflexionsfähigkeit

Selbststeuerungsfähigkeit

Risikomanagement/Risikokompetenz

Indizierte Prävention

Gerade für Jugendliche mit hoher Tendenz zum Risikoverhalten ist Selbstmanagement eine zentrale Kompetenz. Der riskant handelnde Jugendliche ist im Bereich der Persönlichkeit vor allem gekennzeichnet durch:

(1) Geringe Frustrationstoleranz
(2) Hohe Impulsivität
(3) Geringe Verhaltenskontrolle
(4) Hohes Sensation-Seeking
(5) Geringe Belohnungsabhängigkeit gegenüber Älteren
(6) Starke Konformität gegenüber Peers
(7) Geringe Ängstlichkeit/Risikovermeidung

Wünschenswerte Haltungen der Eltern, Lehr- und Fachkräfte

- Offenes Sprechen über den Konsum der Jugendlichen und deren Motive
- Praktizieren von Alkohol- und Drogenerziehung
- Klare Informationen und Grenzen („Leitplanken“)
- Keine punitive (Hintergrunds-) Attitüde
- Gesundheitsförderung (Salutogenese, Resilienz)
- Frühzeitige Motivierung zu Verhaltensänderung, wenn nötig

Wieso gerade Wein in der Prävention?

Geeignet im Rahmen des mediterranen Lebensstils zum kontrollierten Einsatz

Lässt sich gut im Familienkontext dosiert einsetzen

Moderater, achtsamer Konsum ist leicht erlernbar als Genusskonsum

Durchschnittliche Trinkgeschwindigkeit ist langsamer als bei den meisten anderen alkoholischen Getränken

Hat (noch) eine kulturell positive Reputation

[…]

Neue Wege in der Suchtprävention: Rolle von Wein

Wein geeignet, weil …

Genussgut

Kulturprodukt

Naturprodukt

Distinktionsmittel

Selbstkontrollobjekt

[…]

Suchtprävention und Weinkonsum

Wein bietet in der Suchtprävention eine besondere Chance, weil …

er **„besonnener“ und achtsamer getrunken werden kann** als Bier und Destillate.

Überwiegend in Deutschland **nicht das klassische Einstiegsgetränk** der meisten Jugendlichen darstellt.

Frauen dem Wein gegenüber affiner sind als gegenüber allen anderen alkoholischen Getränken.

6. Take Home Messages, Fazit

Wine in Moderation:

Initialer Weinkonsum bietet in einzigartiger Form die Chance, im Familienkontext genussvollen, kontrollierten Konsum einzuüben und zu habituieren.

Konsequenzen für Prävention und Erziehung I

Selbstkontrolle und Selbstregulation als wichtige Kompetenzen im Umgang mit Alkohol (hier: Wein) können nicht ohne reale Erfahrungen gelernt warden.

Moderater Weinkonsum ist ein relevanter Bestandteil vieler sozialer Interaktionen und sozialer Teilhabe. Er trägt zur Reduktion sozialer Ängste und von Einsamkeit bei. Er fördert die Fähigkeit zur Selbstöffnung. Insofern kann er – moderat genossen - insbesondere sozial gehemmten Menschen helfen.

Moderater Weinkonsum kann insbesondere in der **Alkoholerziehung und Suchtprävention** im Sinne moderaten Konsums auf dem Weg zur habituellen Selbstkontrolle unterstützen.

Konsequenzen für Prävention und Erziehung II

Achtsames Trinken: Ein zentrales Ziel der Prävention. Aber: Achstames Trinken ist auch Trinken!

Es muss **eine Abwägung zwischen Vor- und Nachteilen von Zero-Empfehlungen und moderaten Konsumempfehlungen** gemacht werden. Auch aus psychologischer Sicht.

Dabei erscheint **achtsamer, moderater Konsum vorteilhafter und selbstbelohnender** zu sein als der angepasste Gehorsam gegenüber rigiden Zero-Regeln, alleine schon wegen der Gefahr der Reaktanz.

Und für **definierte Subgruppen** (Ängstliche, Gehemmte, Depressive, Hocheinsame) hat der achtsame, moderate Konsum psychische Vorteile. Auch dies ist Prävention (vgl. Goodman, F. et al., 2023).

Konsequenzen für Prävention und Erziehung III

Soziale Funktionen moderaten Konsums (“social lubricant”):

- “Social facilitation” (soziale Erleichterung)
- Mehr und leichtere soziale Interaktionen
- Leichte Enthemmung
- Mehr Sozialität
- Weniger Einsamkeitsprobleme

Moderates, achtsames Weintrinken kann eine effektive soziale Interaktionsunterstützung sein.

Cave: Nicht überdosieren, bei Kontrollverlust Hilfe einholen.

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Referent:

Prof. Dr. Michael Klein

Katholische Hochschule Nordrhein-Westfalen (KatHO NRW)
Deutsches Institut für Sucht- und Präventionsforschung (DISuP)
Wörthstraße 10
D-50668 Köln

Rheinisches Institut für angewandte Suchtforschung (RIAS)
Aachener Straße 489
50933 Köln

Webseite: www.addiction.de
E-Mail: mikle@t-online.de

Prof: Dr. Michael Klein

Professor für Klinische Psychologie und Suchtforschung mit den Schwerpunkten: Mental-Health-Forschung, Familie & psychische Störungen, Präventionsforschung an der Katholischen Hochschule Nordrhein-Westfalen am Standort Köln

Auszug….
- Leiter des Deutschen Instituts für Sucht- und Präventionsforschung (DISuP)
- Mitherausgeber der Zeitschrift SUCHTTHERAPIE (Thieme)
- Leitung des Rheinischen Instituts für Angewandte Suchtforschung (RIAS)