
Subject: Alkoholfreies Bier

Posted by [Schneeball](#) on Sun, 23 Jun 2013 10:12:53 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe früher sehr viel bier getrunken, seid geraumer Zeit trinke ich allerdings nur noch alkoholfreies.

Seht ihr das kritisch, mein Hausarzt ist der meinung man sollte es dennoch mit vorsicht geniessen, da ja immernoch 0,1-0,2 Prozent drin sind, aber ich müsste ja 20 alkohlfreie am Tag trinken um auf eins zu kommen was 4 Prozent hat.

Wie seht ihr das?

Subject: Aw: Alkoholfreies Bier

Posted by [pilos](#) on Sun, 23 Jun 2013 10:29:40 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schneeball schrieb am Sun, 23 June 2013 13:12 Ich habe früher sehr viel bier getrunken, seid geraumer Zeit trinke ich allerdings nur noch alkoholfreies.

Seht ihr das kritisch, mein Hausarzt ist der meinung man sollte es dennoch mit vorsicht geniessen, da ja immernoch 0,1-0,2 Prozent drin sind, aber ich müsste ja 20 alkohlfreie am Tag trinken um auf eins zu kommen was 4 Prozent hat.

Wie seht ihr das?

die frage ist nicht eindeutig..geht es um sucht oder nicht?

Subject: Aw: Alkoholfreies Bier

Posted by [Haar2O](#) on Sun, 23 Jun 2013 12:40:10 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hmm...wenn tatsächlich ein (ehemaliges) Suchtproblem dahinter stecken sollte, sollte man auch auf Alkoholfreies verzichten.

Warum sollte ein Arzt sonst darauf hinweisen?....außer es geht um ne schwere Leberfunktionsstörung.

Und @Schneeball....was ist für dich "sehr viel Bier"?

Subject: Aw: Alkoholfreies Bier

Posted by [benutzer81](#) on Sun, 23 Jun 2013 13:13:18 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jeder Apfel- oder Orangensaft (ca. 0,2 - 0,3 %) hat einen höheren Alkoholgehalt als alkoholfreies Bier, von daher ist es unproblematisch. Ein alkoholfreies Bier ist lediglich bei Suchtproblemen bedenklich, da man sich quasi alten Gewohnheiten hingibt und sich so die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass man neben einem alkoholfreien doch wieder zu einem normalen greift.

Subject: Aw: Alkoholfreies Bier
Posted by [Knorkell](#) on Sun, 23 Jun 2013 15:24:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich kenne einen jahrelangen Alkoholiker der ein Jahr nachdem er trocken wurde auch ab und an ne wässrige Weinschorle oder ein Radler trinkt.
Es ist nicht grundsätzlich so, dass man wieder komplett Alkoholiker wird wenn man nur ein Mon Cheri isst.

Subject: Aw: Alkoholfreies Bier
Posted by [Schneeball](#) on Sun, 23 Jun 2013 18:25:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ne,alkoholiker war ich net wirklich....ich weiss,das sagt jeder alki....leberwerte wahren auch immer in Ordnung.Mpu hatte ich damals auch damit bestanden.
Ich weiss halt nicht was an alk-freien bier kritisch sein soll

Subject: Aw: Alkoholfreies Bier
Posted by [Schneeball](#) on Sun, 23 Jun 2013 18:31:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Sun, 23 June 2013 15:13Jeder Apfel- oder Orangensaft (ca. 0,2 - 0,3 %) hat einen höheren Alkoholgehalt als alkoholfreies Bier, von daher ist es unproblematisch. Ein alkoholfreies Bier ist lediglich bei Suchtproblemen bedenklich, da man sich quasi alten Gewohnheiten hingibt und sich so die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass man neben einem alkoholfreien doch wieder zu einem normalen greift.

Ja,das wirts wohl sein.....die Gewohnheit mit der Bierflasche.
Habe schon ein virtel jahr ohne bier,will das min. mal so ein jahr machen,also abstinenz.

Subject: Aw: Alkoholfreies Bier

Posted by [Schneeball](#) on Sun, 23 Jun 2013 18:33:05 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schneeball schrieb am Sun, 23 June 2013 20:31benutzer81 schrieb am Sun, 23 June 2013 15:13Jeder Apfel- oder Orangensaft (ca. 0,2 - 0,3 %) hat einen höheren Alkoholgehalt als alkoholfreies Bier, von daher ist es unproblematisch. Ein alkfreies Bier ist lediglich bei Suchtproblemen bedenklich, da man sich quasi alten Gewohnheiten hingibt und sich so die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass man neben einem alkoholfreien doch wieder zu einem normalen greift.

Ja,das wirds wohl sein.....die Gewohnheit mit der Bierflasche.

Habe schon ein virtel jahr ohne bier,will das min. mal so ein jahr machen,also abstinenz.

Meine Hausarzt hatte mich gefragt was ich am tag so trinke.....ging nicht um alkohol,weil ich mal ne schwindel atake hatte.

Subject: Aw: Alkoholfreies Bier

Posted by [benutzer81](#) on Sun, 23 Jun 2013 20:25:36 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am Sun, 23 June 2013 17:24Ich kenne einen jahrelangen Alkoholiker der ein Jahr nachdem er trocken wurde auch ab und an ne wässrige Weinschorle oder ein Radler trinkt. Es ist nicht grundsätzlich so, dass man wieder komplett Alkoholiker wird wenn man nur ein Mon Cheri isst.

..sind aber wohl eher die Ausnahmen. Vom Alkohol wird man im Gegensatz zu Nikotin oder THC auch schwer körperlich abhängig, weshalb der Entzug fast so heftig wie der von Heroin sein soll, verbunden mit körperlichen Schmerzen etc.. (je nach Grad der Abhängigkeit). Ein Schluck zwischendurch kann sofort zum Rückfall führen. Beim Rauchen hingegen ist es überwiegend gewohnheitssache, weshalb es hier tatsächlich klappen kann vom Ketten- zum Gelegenheitsraucher zu werden.

Subject: Aw: Alkoholfreies Bier

Posted by [Racedriver](#) on Sun, 23 Jun 2013 21:06:30 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schneeball schrieb am Sun, 23 June 2013 12:12Ich habe früher sehr viel bier getrunken,seid geraumer Zeit trinke ich allerdings nur noch alkoholfreises. Seht ihr das kritisch,mein Hausarzt ist der meinung man sollte es dennoch mit vorsicht geniessen,da ja immernoch 0,1-0,2 Prozent drin sind,aber ich müsste ja 20 alkohlfreie am Tag

trinken um auf eins zu kommen was 4 Prozent hat.

Wie seht ihr das?

Ich trinke auch gerne alkoholfreies Bier. Mein Lieblingsbier ist das von Erdinger. Kann mir nicht vorstellen warum das schlecht sein sollte. Es ist isotonische, kalorienarm, und enthält wichtige Vitamine, wie z.B. B-12.

Was meint Ihr?

Subject: Aw: Alkoholfreies Bier
Posted by [Racedriver](#) on Sun, 23 Jun 2013 21:12:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Sun, 23 June 2013 22:25Knorkell schrieb am Sun, 23 June 2013 17:24Ich kenne einen jahrelangen Alkoholiker der ein Jahr nachdem er trocken wurde auch ab und an ne wässrige Weinschorle oder ein Radler trinkt.
Es ist nicht grundsätzlich so, dass man wieder komplett Alkoholiker wird wenn man nur ein Mon Cheri isst.

..sind aber wohl eher die Ausnahmen. Vom Alkohol wird man im Gegensatz zu Nikotin oder THC auch schwer körperlich abhängig, weshalb der Entzug fast so heftig wie der von Heroin sein soll, verbunden mit körperlichen Schmerzen etc.. (je nach Grad der Abhängigkeit). Ein Schluck zwischendurch kann sofort zum Rückfall führen. Beim Rauchen hingegen ist es überwiegend gewohnheitssache, weshalb es hier tatsächlich klappen kann vom Ketten- zum Gelegenheitsraucher zu werden.

Hey benutzer81,

auch vom Nikotin wird man körperlich abhängig. Raucher die sozusagen auf "Entzug" sind werden nervös, schlecht gelaunt und bei extremen Fällen sogar zittrig.

Man muss grundsätzlich zwischen Psychischer und Körperlicher Abhängigkeit unterscheiden, jedoch ist Nikotin ein Paradebeispiel dafür, wie sehr es auch im Sinne der körperlichen Abhängigkeit unterschätzt wird.

Beim Alkohol hast du natürlich Recht, der macht auch sehr stark körperlich abhängig ab einem bestimmten Punkt.

Grüße

Marcel

Subject: Aw: Alkoholfreies Bier
Posted by [testdummy](#) on Sun, 23 Jun 2013 22:10:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@benutzer81

stimmt nikotin macht vergleichsweise zu anderen drogen nur schwach körperlich abhängig. Aber das heißt nicht dass es ne schwache droge ist, es macht psychisch abhängig und das ist nicht zu unterschätzen. Was man als "Gewohnheit" bezeichnet, ist eine regelrechte manipulation der Synapsen, das durch nikotin verursacht wird. Gelegenheitsraucher die vorher viel geraucht haben, leiden unter extremen Stress, die rezeptoren im synapsenspalt sind ständig unterversorgt, was informationsübertragung angeht. Er wird irgendwann durch diesen Stress solange zermürbt und fällt sowieso in seine alte gewohnheit zurück. Kenn mich mit Suchtverhalten sehr gut aus, glaub mir die nikotinsucht ist echt raffiniert, weil sie extrem stark unterbewusst arbeitet, direkt im gehirn. Sie beeinflusst dein denkverhalten auf eine weise, die echt faszinierend ist. Eine zigarette reicht oft schon um abhängig zu werden. Deswegen brauch es beim aufhören den sogenannten "Klick" im kopf. Dieser geschieht im Unterbewusstsein.

Dass man so schnell rückfällig von drogen jeglicher art wird, liegt dadran dass der körper gelernt hat sich auf dieses eigentliche gift umzustellen. Und was beim alkohol verstärkt im körper passiert. Ist beim nikotin das umstellen der Synapsenrezeptoren. Ich weiß nicht welche menge es beim alkohol ist. Bei einer zigarette reicht ein zug schon. Das gute bei nikotin ist, dass die rezeptoren es nach ca. 5 jahren verlernen. Bem Alkohol verlernt der Körper es nie. Deswegen bewegt man sich auf dem schmalen grad wenn man auch nur was mit wenig Alkoholgehalt vgerzehrt. Ist die menge erreicht bei der die umstellung des körpers angestoßen wird, ist man wieder da wo man vor dem enzug angefangen hat. Und wie gesagt, beim nikotin reicht oft ein zug an der zigarrete und das unterbewusstsein fängt an dich zu zermürben bis du den zweiten zug nimmst. Also selbst da hantieren mit alk.freien bier ist eine gefährliche sache.

@Schneeball

Und wenn du auf das bier nicht verzichten kannst, dann liegt es oft dadran dass dein körper an der sucht arbeitet und sich das alk in geringen dosen aus dem "Alkfreiem" bier zieht. Musst mal beobachten ob dein verlangen/konzum selbst nach diesem produkt immer höher wird. Dann ist dein körper wieder am suchten und nur dein bewusstsein hält dich davon ab richtiges bier zu trinken. Also eigenmanipulation.

Subject: Aw: Alkoholfreies Bier
Posted by [benutzer81](#) on Mon, 24 Jun 2013 07:28:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Natürlich, Nikotin macht auch körperlich abhängig aber nur in sehr geringem Ausmaß. Es ist nicht der Körper der nach der Zigarette verlangt, es ist der Geist. Gewohnheiten setze ich dabei gleich mit Sucht. Es ist sehr schwer von Gewohnheiten abzulassen vor allem dann wenn sie uns so viele Vorteile bereiten und das Leben bereichern wie das Rauchen.

Vorteile? Lebensbereicherung? Der Verstand kann ganz klar abschätzen und auch verstehen

dass Rauchen alles andere als nützlich und gesund ist, das Unbewusste kann dies aber nicht. Zu sehr haben sich die positiven Emotionen im unbewussten mit dem Rauchen verbunden, weshalb das Bewusstsein (unser Verstand) nur sehr schwer dagegen ankommt (ich führe auch immer gerne das Rauchen als Beispiel für die Illusion des freien Willens an).

Das Unbewusste hat gelernt, dass Rauchen Entspannung bedeutet, dass Rauchen erwachsener und reifer werden lässt (Erinnerungen aus Teenagerzeit). Dass Rauchen die Geselligkeit fördert (ebenfalls eine Fehlinterpretation), dass das Rauchen Freiheit bedeutet (Werbebeeinflussung früherer Tage od. Auflehnung und Rebellion gegen die Eltern). Rauchen ist eine Strategie des Unbewussten sich Stress zu entziehen, sich gutes zu tun. Die Tätigkeit Rauchen ist dabei mit völlig falschen Informationen verknüpft.

Wenn wir zb. aus einer stressigen Alltagssituation in die Raucherpause flüchten, wird diese Strategie mehr und mehr verstärkt. Das Unbewusste weiss, wenn ich mir eine Zigarette anzünde kann ich abschalten. Es ist aber nicht die Zigarette selbst die uns abschalten lässt, es ist die Pause. Unser Verstand versteht das, unser Unbewusstes nicht.

Es verknüpft nur die Elemente Pause/Entspannung/Rauchen...

Daher ist auch das Wissen um die gesundheitlichen Gefahren oftmals wirkungslos um das Rauchen aufzugeben. Zukunft ist für das Unbewusste zu abstrakt, es kann nur im hier und jetzt sein. Und im hier und jetzt geht es ihm ja scheinbar gut, weshalb es nicht versteht warum man das Rauchen aufgeben sollte.

Bekannt ist ja der Raucher, der von heute auf morgen aufhört und sich nicht mal schlecht dabei fühlt. Meines Erachtens ergibt es sich zufällig. Es folgen plötzlich unbewusste Verknüpfungen bei dem das Unbewusste plötzlich "versteht" dass Rauchen sinnlos und keine Bereicherung ist. Es ist wie ein plötzliches AHA-Erlebnis. Das Bewusstsein bekommt dabei nur mit, dass es plötzlich keine Lust mehr auf Zigaretten hat.

Ich möchte mich nicht allzusehr aus dem Fenster lehnen, denn ich bin selbst Raucher. Was ich aber gelernt habe ist - dieses Verhalten an mir nicht mehr zu verurteilen. Denn wenn ich dagegen ankämpfe, verstarke ich diese Strategie, weil sich das Unbewusste vom Verstand (welcher ja nur ein Werkzeug des Unbewussten ist) nicht vorschreiben lässt was es zu tun hat.

Seit einiger Zeit bin ich dazu übergegangen die "Raucherstrategie" zu akzeptieren. Mache mir aber zeitgleich im Bewusstsein klar, dass jede Zigarette die ich rauche sinnlos ist und mir keinen Schritt weiterhilft. Ich vertraue darauf dass dieses Bild irgendwann ins Unbewusste wandert und es "versteht" bzw. die richtigen Verknüpfungen herstellt. Ich stelle mir mit meinem Verstand auch das Leben ohne Zigaretten vor und wie schön dieses Leben ist. Ich freue mich auf dieses neue Leben obwohl ich gleichzeitig eine Zigarette in der Hand halte und dies auch nicht verurteile.

Wer Raucher ist, der sollte dies einmal probieren. Wer seine Augen schließt und sich das Leben als Nichtraucher vorstellt, den überkommen schnell schlechte Gefühle von Mangel und Begrenzung - hier meldet sich das Unbewusste. Man darf aber nicht entmündigt davon werden und es auch nicht verurteilen. Das Unbewusste will uns nur gutes, es hat aber nur noch nicht verstanden was "gut" in diesem Fall ist.

Wie dem auch sei, ich erwische mich in immer mehr "Rauchersituationen" in denen ich keine Zigarette mehr anstecke, was vorher undenkbar gewesen wäre (beim Kaffee, nach dem Essen, in der Pause etc..). Ich unterdrücke es nicht bewusst sondern stelle plötzlich fest dass ich mir ja gar keine Zigarette mehr automatisch angesteckt habe. Ich bin überzeugt dass diese Strategie aufgeht. Ein sanfter Entzug bzw. Entwöhnung (oder auch Umprogrammierung)

Die harte Tour kann auch funktionieren. Es ist aber der Kampf Bewusstsein vs. Unterbewusstsein, weshalb dies oft mit Leid verbunden ist. Ein starker Geist zieht das so lange durch bis das Unbewusste plötzlich merkt, dass es ja ohne auch geht. Wenn dann immer mehr positive Emotionen mit dem Nichtrauchen verknüpft werden, kann es auch auf diesem schnelleren Weg umgestimmt werden.

Btw, die Gesellschaft (der Nichtraucher) und die Politik wäre auch gut beraten einen anderen Weg einzuschlagen. Verurteilung und Belehrung von Rauchern wirkt in den überwiegenden Fällen völlig kontraproduktiv. Auch hier schaltet sich das Unbewusste ein: "Da will uns jemand unserer Freiheit berauben- uns schaden - uns bevormunden und unser Leben gefährden". Die Folge ist eine Trotzreaktion.

Die Raucherzahlen sind zwar rückgängig aber nur leicht... Es ist wie mit dem einzelnen Raucher der sich bekämpft. Die Gesellschaft als Gesamtwesen kämpft hier auch gegen sich selbst an und wundert sich weshalb die Früchte eher mager sind.

Nichts geht mir ehrlich gesagt mehr auf den Sack als ein militanter Nichtraucher der mich mit seinen 30kg Übergewicht belehren will und sich im Grunde einen scheiss um meine Gesundheit kümmert, sondern nur sich selbst aufwerten will.

Wer hat diesen Satz gerade geschrieben? Richtig, mein Unbewusstes - weil es mit Aggressionen auf so ein Verhalten reagiert

Subject: Aw: Alkoholfreies Bier
Posted by [peci123](#) on Mon, 24 Jun 2013 10:41:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sehr schön geschrieben benutzer81