



LIMIT.

Das Magazin





Fakt: Rauschtrinken bringt jährlich
über 25.000 junge Leute ins Krankenhaus.

Alkohol macht mehr kaputt, als du denkst.
www.kenn-dein-limit.info

PKV
Verband der Privaten
Krankenversicherung

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

INHALT

Klartext	3
So wirkt Alkohol im Körper	4–5
Wie viel Alkohol ist im Drink?	6–7
Vom kleinen Unterschied ...	8–9
Sexualität und Alkohol	10–11
Sport und Alkohol	12–13
Rauschtrinken verändert das jugendliche Gehirn	14–15
Warum trinken Menschen über ihr Limit?	16–17
Wenn Alkohol zum Problem wird	18–19
Tipps, um im Limit zu bleiben	20–21
Jugendschutz- und Straßenverkehrsgesetz	22

KLARTEXT



Yannick, 20

In der Ausbildung sind wir ab und zu nach Feierabend weggegangen, Happy-Hour-Cocktails und so. Aber ehrlich, am nächsten Tag hab ich das immer gemerkt. Ich war einfach müder und gereizter. Wenn du in der Arbeit fit sein willst, kannst du dir keinen Kater leisten.
(Yannick, 20 Jahre)



Annika, 21

Mein Ex ist immer mit seinen Kumpels trinken gegangen. Er kam dann jedes Mal total dicht nach Hause und hat dann Stress gemacht. Mann, hat mich das genervt! Am Anfang gings ja noch, aber es ist schlimmer geworden. Wir haben deshalb oft gestritten. Das ist auch ein Grund, warum wir jetzt nicht mehr zusammen sind.
(Annika, 21 Jahre)

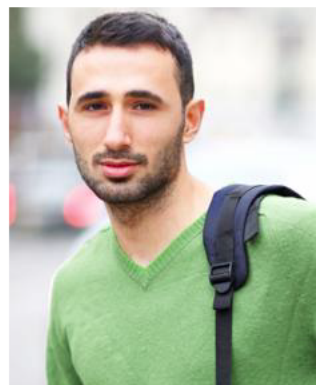


Marcel, 19

Von wegen, Alkohol macht sexy! Es gibt für mich nichts Schlimmeres als einen Haufen kichernder, betrunkenen Mädels. (Marcel, 19)

Lena, 18

... als ob Männer da besser sind. Ihr trinkt Alkohol und dann macht ihr auf Macho. Glaub mir, super sind irgendwelche betrunkenen Anmachen nicht! (Lena, 18)



Niko, 20

Neben der Uni mache ich Sport, da ist Alkohol einfach nicht drin. Ich trainiere zweimal die Woche und habe am Wochenende oft Wettkämpfe, da muss ich fit sein und will meinen Körper nicht unnötig belasten.
(Niko, 20)

SO WIRKT ALKOHOL IM KÖRPER

Alkohol ist ein Zellgift, das zum großen Teil über die Schleimhaut des Dünndarms schnell in den Blutkreislauf gelangt. Auch über den Magen und über die Mundschleimhaut dringt ein kleinerer Teil Alkohol in die Blutbahn.

Unser Blutkreislauf ist ein leistungsstarkes System, das mit seiner feinen Verästelung den Körper mit notwendigen Nährstoffen versorgt. Über den Blutkreislauf wird auch Alkohol sehr schnell in alle Regionen des Körpers gepumpt und macht ihm ganz schön zu schaffen. Wie und wo zeigt die Alkohol-Bodymap.

Stichwort Zellgift: Wenn wir Alkohol sagen, meinen wir Ethanol. Ethanol besteht aus wasserlöslichen Molekülen, die in die Zellen des Körpers eindringen und sie schädigen bzw. zerstören können.

Haut Alkohol erweitert die Blutgefäße. Das sieht man zum Beispiel bei Leuten, die vom Trinken „rote Wangen“ kriegen. Am Tag nach einem überhöhten Alkoholkonsum ist die Gesichtshaut oft fade und blass. Regelmäßiger hoher Alkoholkonsum lässt die Haut aufgedunsen wirken.

Magen/Darm Zu viel Alkohol schlägt auf den Magen: Übelkeit und Erbrechen sind die Folgen. Außerdem reizt Alkohol die Magenschleimhaut und den Darm und verlangsamt so die Aufnahme von Mineralien und Vitaminen.

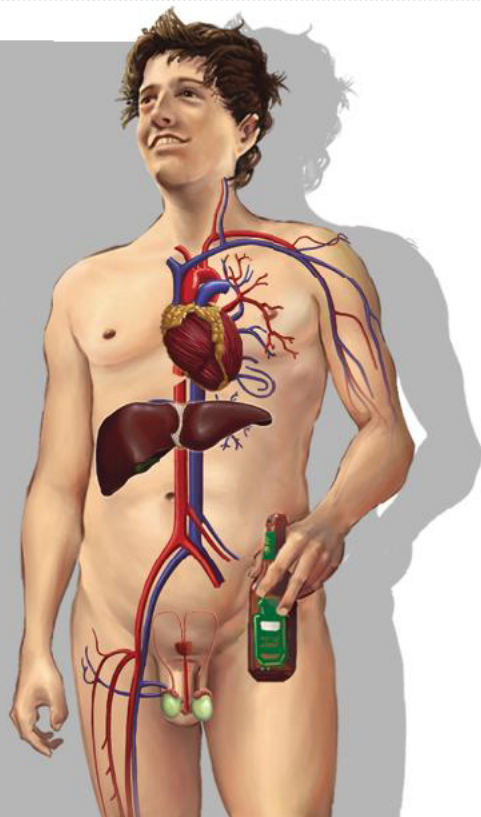
Brust Langfristiger Alkoholkonsum steigert das Risiko für Brustkrebs: Je mehr Alkohol eine Frau trinkt, desto höher ist für sie die Wahrscheinlichkeit, daran zu erkranken. Eine aktuelle Studie fand bei jungen Frauen einen Zusammenhang zwischen Alkoholkonsum und gutartigen Brustveränderungen.

Geschlechtsorgane ♀ Bei Frauen kann sich der Östradiol-Gehalt verringern, wodurch im Verhältnis der Testosteronspiegel ansteigen kann. In der Folge kann die sexuelle Erregbarkeit steigen. Da Alkohol gleichzeitig auch psychische Hemmungen nimmt, kommt es vor, dass man beim Sex unvorsichtiger wird oder unüberlegt handelt.

Gehirn Das Gehirn ist ein Netzwerk aus vielen Milliarden Nervenzellen. Durch ein komplexes Zusammenspiel verarbeiten sie Sinneseindrücke, speichern Informationen und steuern unsere Bewegungen. Alkohol stört diese Zusammenarbeit zwischen den Nervenzellen. Die konkreten Folgen sind vor allem von der Menge des aufgenommenen Alkohols abhängig: Geringe Mengen haben meist eine angenehme, entspannende Wirkung: Viele fühlen sich



lockerer und werden redseliger. Bereits ab ca. 0,2 Promille nehmen jedoch die Leistungen des Gehirns deutlich ab: Das Sehvermögen lässt nach, die Reaktionszeit wird länger und die Konzentrationsfähigkeit verschlechtert sich. Die Risikobereitschaft nimmt jedoch zu. Bei größeren Mengen Alkohol kommt es zum Verlust der Kontrolle über die eigenen Bewegungen. Wer seinem Gehirn regelmäßig Alkohol zuführt, kann es auf Dauer schädigen. Sogar eine Schrumpfung des Gehirns ist möglich.



Herz Häufiges Trinken führt in vielen Fällen zu Bluthochdruck, Herzmuskelentzündungen und Herzrhythmusstörungen.

Studien über positive Wirkungen von geringen Mengen Rotwein auf die Gesundheit des Herzens beziehen sich auf den Inhaltsstoff Resveratrol. Wer frische Trauben isst oder Traubensaft trinkt, kommt ebenfalls in den Genuss von Resveratrol. Auch in Pflaumen, Brombeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Maulbeeren und Erdnüssen findet sich der Wirkstoff. Wer etwas für sein Herz tun möchte, sollte lieber joggen oder viel frisches Obst essen.

Leber Die Leber ist das zentrale Organ zum Alkoholabbau. Dabei produziert sie auch das giftige Acetaldehyd, das für den Kater am nächsten Morgen verantwortlich ist.

Überhöhter und dauerhafter Alkoholkonsum schädigt die Leber: Leberschwellungen, Fettleber, Leberentzündungen und die lebensbedrohliche Leberzirrhose (Schrumpfung der Leber) sind mögliche Folgen.

Geschlechtsorgane  Alkohol senkt den Testosteronspiegel und damit zeitweise die Erektionsfähigkeit. Bei alkoholkranken Männern kann daraus eine bleibende Impotenz entstehen.

Rachen/Mundraum Bei regelmäßigem überhöhten Alkoholkonsum steigt das Risiko für eine Krebserkrankung im Mund- und Rachenraum, zum Beispiel in Mundhöhle oder Speiseröhre. Die Kombination Alkohol und Rauchen erhöht die Wahrscheinlichkeit für eine Tumorbildung im Mund- und Rachenraum um ein Vielfaches.

Bauchspeicheldrüse Die Bauchspeicheldrüse ist die „Kommandozentrale“ für die Verdauung. Regelmäßiger hoher Alkoholkonsum kann dabei sogar bewirken, dass der Körper fette Speisen nicht mehr verträgt. Zudem erhöht sich das Krebsrisiko.

Das periphere Nervensystem bezeichnet alle Bereiche des Nervensystems außerhalb von Gehirn und Rückenmark. Zu viel Alkohol sorgt hier auf lange Sicht für Schmerzen und Krämpfe.

Ausführliche Informationen bietet die interaktive Alkohol-Bodymap auf www.kenn-dein-limit.info/alkohol-bodymap

WIE VIEL ALKOHOL IST IM DRINK?

Wie viel Alkohol in einem Getränk enthalten ist, hängt vom Verhältnis zwischen reinem Alkohol und den anderen flüssigen Zutaten, wie zum Beispiel Wasser oder Saft, ab. Wodka wird destilliert, das heißt, bei seiner Herstellung wird Wasser entzogen. Beim Bierbrauen wird zusätzlich Wasser dazugegeben. So entstehen unterschiedliche Alkoholkonzentrationen in Getränken.

Augenmaß behalten

Um die Menge reinen Alkohols auszurechnen, gibt es eine einfache Formel. Dazu werden zwei Angaben benötigt: der Alkoholgehalt und die Menge des Getränks. Der Alkoholgehalt von Getränken wird in Volumenprozent (Vol.-%) angegeben, die Menge meist in Millilitern (ml).

Ein Beispiel:

$$\text{Menge in ml} \cdot \frac{\text{Vol.}\%}{100} \cdot 0,8 = \text{Gramm reiner Alkohol}$$

Bier hat einen Alkoholgehalt von 5 Vol.-% Alkohol. Ein viertel Liter Bier, also 250 ml, enthält damit 12,5 ml reinen Alkohol. Weil Alkohol leichter ist als Wasser, wird dieser Wert mit dem Faktor 0,8 malgenommen.

Das Ergebnis: Ein viertel Liter Bier enthält 10 Gramm reinen Alkohol.



Der Einheitenrechner unter

www.kenn-dein-limit.info/einheitenrechner

zeigt den Alkoholgehalt verschiedener Getränkearten und -mengen. Einfach die entsprechenden Getränke und Mengen auswählen und es wird angezeigt, wie viel Alkohol enthalten ist.

Die Grammzahl wird auch benötigt, wenn man Promille berechnen möchte, mehr auf den Seiten 8–9.

Bier
0,25 l (5 Vol.-%)



enthält **10 g reinen Alkohol**

Bier-Mix*
0,33 l
(2,4–5 Vol.-%)



enthält **6 bis 13 g reinen Alkohol**

Glas Sekt
0,1 l (11 Vol.-%)



enthält **9 g reinen Alkohol**

Glas Wein
0,1 l (11 Vol.-%)



enthält **9 g reinen Alkohol**

Longdrink
0,2 l
4 cl Wodka
(38 Vol.-%)



enthält **12 g reinen Alkohol**

Shot Wodka
4 cl (38 Vol.-%)



enthält **12 g reinen Alkohol**

Faustregel Standardglas:

Ein Standardglas enthält immer etwa 10 bis 12 Gramm reinen Alkohol. So lassen sich Alkoholmengen leichter ausrechnen. Ein Glas Bier mit 0,25 Litern entspricht einem Standardglas. Weitere Standardgläser: ein Glas Sekt (0,1 l), ein Glas Wein (0,1 l) oder 4 cl Schnaps.

Übrigens: Die Grenzwerte für risikoarmen Alkoholkonsum liegen bei einem Standardglas pro Tag für Frauen und zwei Standardgläsern für Männer. An mindestens zwei Tagen pro Woche sollte gar kein Alkohol getrunken werden. Diese Angaben gelten für gesunde Erwachsene. Bei Jugendlichen gibt es solche Richtwerte nicht, weil schon geringe Mengen zum Beispiel Entwicklungs- und Umbauprozesse im Gehirn stören können.

Drei Tipps:

- Es ist gut, sich über den Alkoholgehalt von Getränken (Angabe „Vol.-%“ = Volumenprozent auf Flasche oder Dose) zu informieren.
- Man kann ausrechnen, wie viel reiner Alkohol in einem Getränk enthalten ist. Am einfachsten geht das, indem man in Standardgläser umrechnet.
- Besonders aufpassen bei Hochprozentigem: Schon geringe Mengen Schnaps/Spirituosen reichen aus, um schnell viel reinen Alkohol aufzunehmen und so auch schnell eine hohe Blutalkoholkonzentration zu erreichen. Tipps, wie du im Limit bleiben kannst, findest du auf Seite 20.

* Vorsicht: Bei Biermixgetränken ist der Alkoholgehalt oft unterschiedlich. Einige Sorten haben 2,4 Vol.-%-Alkohol, während andere zum Teil doppelt so viel Alkohol enthalten. Tipp: Immer auf das Etikett schauen.

VOM KLEINEN UNTERSCHIED ...

Wenn Alkohol getrunken wird, verteilt er sich über den Blutkreislauf schnell im gesamten Körper. Das Verhältnis zwischen dem Alkohol und der eigenen Körperflüssigkeit wird als Promille bezeichnet.

Frauen haben von Natur aus einen geringeren Körperflüssigkeitsanteil als Männer. Er liegt bei etwa 60 Prozent ihres Körpergewichts. Bei Männern wird von 70 Prozent ausgegangen – vor allem aufgrund des höheren Anteils an Muskelgewebe im männlichen Körper.

**56 kg Körperflüssigkeit
(70 % von 80 kg Körpergewicht)**

Männer haben einen Körperflüssigkeitsanteil von etwa 70 %.

Wie errechnet man die Blutalkoholkonzentration bei Männern?

10 g reiner Alkohol
(= ca. 0,25 l Bier)

≈ 0,18 Promille

56 kg Körperflüssigkeit
(bei einem Mann mit 80 kg Gewicht)



Die Beispielrechnung zeigt: Auch bei Männern steigt die Blutalkoholkonzentration schnell an. Hinzu kommt: Männer trinken häufiger und mehr als Frauen – auch schon in jungen Jahren. **Die Folge:** Sie werden häufiger zu Verursachern und Opfern von Unfällen im Straßenverkehr.

Es sind mehr Männer alkoholabhängig als Frauen und die Zahl der Männer mit alkoholbedingten Krankheiten ist höher. Die Kriminalstatistik zeigt: Männer haben häufig mit Gewaltvorfällen zu tun, als Täter und Opfer. Männer haben also allen Grund, beim Alkohol im Limit zu bleiben.





Beide trinken die gleiche Menge Alkohol. Mit unterschiedlichen Folgen für den Promillewert.

Wichtig zu wissen:

Pro Stunde baut der Körper etwa 0,1 bis 0,15 Promille ab.

Um auf Nummer sicher zu gehen, sollte man mit einer Abbaugeswindigkeit von 0,1 Promille pro Stunde rechnen. Der Alkoholabbau lässt sich nicht beschleunigen – weder durch Wassertrinken, Sport oder Schlafen.

**33 kg Körperflüssigkeit
(60 % von 55 kg Körpergewicht)**

Frauen haben einen Körperflüssigkeitsanteil von etwa 60 %.

Wie errechnet man die Blutalkoholkonzentration bei Frauen?

10 g reiner Alkohol
(= ca. 0,25 l Bier)

≈ 0,3 Promille

33 kg Körperflüssigkeit
(bei einer Frau mit 55 kg Gewicht)



Bei Frauen verteilt sich der Alkohol auf eine geringere Flüssigkeitsmenge. Die Folge: Der Promillewert liegt bei Frauen automatisch höher als bei Männern, wenn sie die gleiche Menge Alkohol trinken – selbst wenn beide gleich groß und gleich schwer sind. Frauen kommen beim Alkohol dadurch schneller in einen für sie riskanten Bereich.

ANFLIRTEN ODER ABSTÜRZEN

Eure Fragen und Statements zum Thema Alkohol und Sexualität

Manche denken, dass Alkohol ein „Flirtheifer“ ist. Denn in geringen Mengen kann er entspannend wirken. So fällt es scheinbar leichter, auf andere zuzugehen. Mit steigenden Promillezahlen ändert sich das aber schnell – mit negativen Folgen für Flirts, Sex und die Beziehung.



Was sind eure Erfahrungen?

„Mein Kumpel behauptet, dass es bei ihm im Bett besser klappt, wenn er etwas getrunken hat.“ (Finn, 18 Jahre alt)

Körperlich bewirkt Alkohol genau das Gegenteil: Alkohol senkt bei Männern den Testosteronspiegel im Blut und kann damit zeitweise zu Erektionschwierigkeiten führen oder verhindern, dass der Mann zum Orgasmus kommt. Außerdem wird man schnell müde und bekommt beim Sex mit der Partnerin weniger mit.

Selbst geringe Mengen Alkohol sollten nicht dazu benutzt werden, um Hemmungen und Versagensängste beim Sex zu bekämpfen. Auf Dauer kann sich daraus eine Art psychische Abhängigkeit entwickeln. Das bedeutet, dass man sich irgendwann Sex ohne Alkohol nicht mehr vorstellen kann.

Übrigens: Alkohol gehört zu den häufigsten Gründen, warum junge Leute beim Sex das Kondom vergessen. Unter Alkoholeinfluss wird man leichtsinniger und lässt sich eher auf Sachen ein, die man nüchtern niemals machen würde. Dazu zählt auch ungeschützter Sex mit allen möglichen Folgen: eine ungewollte Schwangerschaft oder sexuell übertragbare Krankheiten, deren Folgen man jahrelang oder – im Fall von HIV/AIDS – ein Leben lang zu tragen hat.



„Wir haben festgestellt: Sex mit Alkohol ist

kürzer, weniger intensiv und macht auch weniger Spaß. Außerdem gab es bei uns oft Streit, wenn einer von uns oder beide zu viel getrunken hatten.“ (Tim, 19 Jahre alt und Franziska, 20 Jahre alt)

Zu viel Alkohol im Blut schränkt die Wahrnehmung ein: Man sieht und hört weniger und spürt Reize von außen schlechter – schlechte Ausgangsbedingungen für erfüllten Sex also. Auch der sexuellen Lust kann Alkohol einen deutlichen Dämpfer geben.

Alkohol macht aber nicht nur im Bett unsensibel: in Beziehungen kann Alkohol dazu führen, dass man sich weniger beachtet und aggressiver miteinander umgeht. Gleichzeitig sinkt die Frustrationsschwelle durch Alkohol: Wenn man etwas sagt, was man in nüchternem Zustand ganz anders ausdrücken würde, und übertrieben oder falsch reagiert, belastet das



die Partnerschaft. **Im Limit bleiben ist also auch für die Partnerschaft das beste Rezept.**



„Eine Freundin von mir hatte vor Kurzem ein blödes Erlebnis. Sie hatte zu viel getrunken und hat dann mit einem Typen rumgemacht, den sie gar nicht mag und auch nicht attraktiv findet. Nüchtern hätte sie das nie gemacht.“ (Jana, 18 Jahre alt)

Unter Alkoholeinfluss kommt es schneller zu unkontrollierten Situationen, die im nüchternen Zustand so nicht passiert wären. Denn das natürliche Gespür „Wem kann ich trauen, wem eher nicht“ wird durch Alkohol geschwächt und Warnsignale werden leicht ignoriert. Auch die Folgen des eigenen Handelns geraten aus dem Blickfeld und das kann am nächsten Tag zu einem bösen Erwachen führen. **Wer im Limit bleibt, behält die Kontrolle.**



„Gibt es eine Phase in der Schwangerschaft, in der Alkohol weniger oder gar nicht schädlich für das Kind ist?“ (Luisa, 20 Jahre alt)

Ganz klares Nein. Alkohol gefährdet die Entwicklung des Ungeborenen in jeder Phase der Schwangerschaft. Der Grund dafür: Von Anfang an bilden Mutter und Kind eine Einheit. Alkohol, den die Mutter aufnimmt, gelangt auch in den Blutkreislauf des Kindes.

In der Frühphase der Schwangerschaft kann Alkoholkonsum zu schwerwiegenden körperlichen Schäden beim Embryo führen. In späteren Phasen der Schwangerschaft beeinträchtigt Alkohol vor allem das Wachstum und die intellektuelle Entwicklung des Babys.

Es gibt also keinen Zeitraum, in dem Alkohol „weniger schädlich“ für das Kind ist.

SPORT UND ALKOHOL PASSEN NICHT ZUSAMMEN

A man and a woman are in a starting crouch on a running track. The man, in the background, is wearing a red and white hoodie and blue shorts. The woman, in the foreground, is wearing a dark sports top and white shorts, and she is smiling at the camera. The background is a blurred outdoor track with trees.

■ Die **Koordinations- und Reaktionsfähigkeit lässt unter Alkoholeinfluss deutlich nach**, die Gefahr von Sportunfällen steigt damit.

■ Alkohol nach dem Sport kann die Trainingseffekte zunichtemachen. Studien zeigen, dass der **Trainingseffekt spürbar geringer ist**, wenn nach dem Training Alkohol getrunken wird.

■ Wenn Muskeln wachsen sollen, müssen sie nach dem Training mit Energie versorgt werden. Diese **Energieversorgung aber wird durch Alkohol behindert**, der Muskelaufbau gehemmt.

■ Außerdem muss die **Leber mühsam den Alkohol im Körper abbauen**: Sie kann sich währenddessen um die Stoffwechselvorgänge, die für den Muskelaufbau nötig sind, nur eingeschränkt kümmern.

■ Das Zellgift Alkohol entzieht dem Körper Wasser, wodurch der Abtransport von Schadstoffen in den Muskeln erschwert wird. Die **Muskelzellen** werden in der Folge **nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgt**.

■ **Durch Alkohol geht Energie verloren**, auch nach dem Sport. Die Blutgefäße weiten sich, sodass der Körper schneller auskühlt.

Fazit: Alkohol entzieht dem Körper Kraft und Energie und ist deshalb unvereinbar mit Sport.

Alkohol: viele „leere“ Kalorien

Ein Gramm reiner Alkohol hat 7 Kalorien – fast so viele Kalorien wie ein Gramm Fett (9 Kalorien) und mehr als ein Gramm Zucker (4 Kalorien). Trotz der vielen Kalorien liefert Alkohol dem Körper keine Vitamine oder Spurenelemente. Bei den Kalorien im Alkohol handelt es sich also um „leere Kalorien“.

Zusätzlich kann Alkohol Hungergefühle und Appetit auf fettiges Essen auslösen. Gleichzeitig hemmt Alkohol den natürlichen Fettabbau im Körper.

Bier
0,25 l
108 Kalorien



Bier-Mix
0,33 l
129 kcal



Glas Sekt
0,1 l
80 Kalorien



Glas Wein
0,1 l
67 kcal



Caipirinha
0,3 l mit 4 cl
Branntwein
300 Kalorien



Shot Wodka
4 cl
86 kcal



WAS VERSTEHT MAN UNTER RISIKOARMEM KONSUM?



Erwachsene Frauen

sollten täglich nicht
mehr als ein Standard-
glas Alkohol trinken.
10–12 Gramm
Reinalkohol



Für erwachsene Männer

sind zwei Standardgläser
pro Tag noch im grünen
Bereich.
20–24 Gramm
Reinalkohol

An **mindestens zwei Tagen pro Woche** sollte **gar kein Alkohol** getrunken werden. Diese Angaben gelten für gesunde Erwachsene. Bei Jugendlichen gibt es solche Richtwerte nicht, weil schon geringe Mengen Alkohol zum Beispiel die Hirnentwicklung beeinträchtigen können.

RAUSCHTRINKEN VERÄNDERT DAS JUGENDLICHE GEHIRN

Interview mit einem Experten der Neuropsychologie

Professor Manfred Laucht arbeitet am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim. Er leitet die Arbeitsgruppe Neuropsychologie des Kindes- und Jugendalters und erforscht unter anderem die psychologischen und biologischen Hintergründe des riskanten Konsums von Suchtmitteln.

Herr Professor Laucht, warum ist Rauschtrinken gerade für junge Menschen gefährlich?

Das hängt damit zusammen, dass sich das Gehirn in der Entwicklungsphase stark verändert und sehr empfindlich auf äußere Einflüsse reagiert. Heute geht man davon aus, dass das Gehirn noch bis zum Alter von ca. 20 Jahren ausreift. In der Pubertät wird das Gehirn nochmals grundlegend umgebaut. Die Hirnstrukturen verändern sich stark.

Kurz gefasst: Alkohol – und hier insbesondere das Rauschtrinken – kann sich in dieser sensiblen Umbauphase des Gehirns im Jugendalter besonders schädigend auswirken. Bislang wissen wir nicht, ob solche Schädigungen rückgängig zu machen sind.

Was genau passiert im Gehirn, wenn sich junge Menschen häufiger einen Rausch antrinken?

Amerikanische Forscher haben herausgefunden, dass durch Rauschtrinken zentrale Hirnleistungen eingeschränkt werden können. Das bedeutet, dass kognitive Leistungen wie Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Handlungsplanung und abstraktes Denken beeinträchtigt werden. Auch die Impulskontrolle kann betroffen sein. Die Störungen waren auch nach zehn Jahren noch nachweisbar. Die Einschränkungen können also dauerhaft sein und erhalten bleiben. Im Übrigen wurde festgestellt, dass die Auswirkungen auf Hirnleistungen dann

besonders groß sind, wenn man häufig Rauschtrinken betreibt, also regelmäßig so viel trinkt, dass man einen Kater erlebt.

Rauschtrinken beeinträchtigt die Hirnfunktionen. Schädigt es auch die Hirnstrukturen?

Ja, Studien haben gezeigt, dass das Volumen der vorderen Großhirnrinde und des Hippocampus, einer weiteren Struktur des Großhirns, bei Rauschtrinkern reduziert ist. Diese Veränderungen der Hirnstruktur haben Einschränkungen der Hirnleistungen zur Folge. Der Hippocampus ist für das Arbeitsgedächtnis und für den Übergang vom Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis wichtig. Die vordere Großhirnrinde ist unter anderem zuständig für Impulskontrolle, Arbeitsgedächtnis und Aufmerksamkeit. Diese Leistungen können beeinträchtigt werden. Studien haben sogar gezeigt, dass wiederholtes Rauschtrinken – einmal innerhalb von drei Monaten reichte da schon aus – die



Professor Manfred Laucht



Nervenbahnen und damit die Reizweiterleitung in der vorderen Großhirnrinde schädigen kann. Ob sich diese Schäden der Hirnstrukturen wieder zurückbilden, muss in Langzeitstudien erst noch untersucht werden.

Wie können sich die Folgen des Rauschtrinkens denn ganz konkret im Leben von Jugendlichen auswirken?

Je häufiger, regelmäßiger und exzessiver der Konsum, desto stärker sind natürlich die Auswirkungen. Jugendliche, die sich häufig in einen Rausch trinken, können zum Beispiel schlechtere Leistungen in Schule oder Ausbildung erbringen. Das hat Konsequenzen für die Lebensqualität und beeinträchtigt auch die Zukunftschancen. In unseren Langzeitstudien konnten wir darüber hinaus feststellen, dass vermehrter Alkoholkonsum auch das Risiko für sozial unangepasstes, das heißt zum Beispiel aggressives oder gewalttätiges Verhalten und für psychische Störungen wie unter anderem

Depressionen erhöht. Das sind die langfristigen Folgen. Kurzfristige Folgen sind zum Beispiel, dass Jugendliche unter Alkoholeinfluss häufiger in gewaltsame Auseinandersetzungen verwickelt werden. Auch Verkehrsunfälle kommen häufig unter Alkoholeinfluss vor. Die Altersgruppe der 18- bis 24-Jährigen ist überdurchschnittlich häufig an schweren Verkehrsunfällen beteiligt.

Reagieren junge Frauen und junge Männer unterschiedlich auf Alkohol bzw. Rauschtrinken?

Alkohol wird beim weiblichen Geschlecht von der Leber nicht so effektiv verarbeitet. Das hängt damit zusammen, dass Frauen aufgrund der hormonellen Unterschiede einen anderen Stoffwechsel haben und dadurch den Alkohol in der Leber langsamer abbauen. Mögliche Schäden der Leber können dadurch früher auftreten. Zudem erreichen Frauen bei derselben Menge Alkohol einen deutlich höheren Promillewert als Männer. Der Grund: Sie haben

im Verhältnis zum Körpergewicht weniger Körperflüssigkeit als Männer. So ist schnell eine höhere Alkoholkonzentration im Blut erreicht. Deshalb sind auch die Grenzwerte für Frauen niedriger als für Männer. Aber Studien zeigen auch, dass die Folgen im Zentralnervensystem bei Frauen stärker sind, sich Alkohol also schädlicher auf die Hirnleistungen auswirkt.

Erhöht sich durch Rauschtrinken im Jugend- und Erwachsenenalter das Risiko, später alkoholabhängig zu werden?

Unsere Forschungen haben gezeigt: Je früher Jugendliche mit dem Konsum von Alkohol beginnen, desto höher ist ihr Risiko, später häufig und stark Alkohol zu konsumieren und abhängig zu werden. Es gibt Hinweise darauf, dass die Pubertät das besonders kritische Alter ist, bei Mädchen zwischen ca. 11 und 13 Jahren und bei Jungen bis 15 Jahre.

WARUM TRINKEN MENSCHEN ÜBER IHR LIMIT?

Ein Bier oder ein Glas Wein – in geringen Mengen konsumiert ist Alkohol ein Genussmittel. Viele Menschen trinken jedoch regelmäßig über ihr Limit und bei einigen entwickelt sich eine Abhängigkeit vom Alkohol. Warum trinken Menschen zu viel Alkohol? Das individuelle Verhältnis zum Thema Alkohol wird auf drei Ebenen beeinflusst:

Alkohol in unserer Gesellschaft

„Auf die Gesundheit!“, „Prost!“: In unserer Gesellschaft gehört Alkohol bei vielen Gelegenheiten oft ganz „automatisch“ dazu.

„Echte Männer müssen 'was vertragen können“: Immer noch wird „Männlichkeit“ in Verbindung gebracht mit hohem Alkoholkonsum. Warum eigentlich?

Werbung: Über 500 Millionen Euro – diese Summe investierte die Alkoholindustrie im Jahr 2010 in Werbung für alkoholische Getränke.



Alkohol im Freundeskreis und in der Familie

Die Trinkgewohnheiten im Freundeskreis beeinflussen den eigenen Alkoholkonsum stärker, als man oft glaubt – das zeigen unter anderem wissenschaftliche Studien. Deshalb ist es wichtig, sich seine eigene Meinung zum Thema zu bilden.

Auch der Umgang mit Alkohol in der Familie hat einen Einfluss.

Das Trinkverhalten der Eltern hat für viele Vorbildcharakter.

Kinder, die in suchtbelasteten Familien aufwachsen, haben oft schwierigere Ausgangsbedingungen. Deshalb gibt es für sie besondere Hilfsangebote.

- Informationen,
- Tools und Tests,
- Beratungsangeboten und mehr.

www.kenn-dein-limit.info

Alkohol und die eigene Persönlichkeit

Oft wird Alkohol getrunken, um positive Stimmungen zu verstärken, zum Beispiel bei Treffen mit Freunden oder auf Partys. Aber auch bei Sorgen und Problemen kommt Alkohol häufiger zum Einsatz. Im Laufe der Zeit kann Alkohol eine feste Rolle im Leben einer Person bekommen – je wichtiger er wird, desto mehr steigt das Risiko einer psychischen Abhängigkeit.

WAS TUN, WENN ALKOHOL ZUM PROBLEM WIRD?

Thilo, 21 Jahre alt, erzählt seine Geschichte

Wie es angefangen hat ...

Ich habe mit 14 Jahren zum ersten Mal Alkohol getrunken, das war zu meiner Konfirmation ein Glas Sekt. Geschmeckt hat es mir nicht, aber irgendwie habe ich mich doch „geehrt“ gefühlt. Ich habe dann noch zwei Gläser Sekt mit Orangensaft getrunken, da habe ich den Alkohol erst einmal gar nicht geschmeckt. Am Abend war mir dann so schlecht, dass ich nichts mehr von Alkohol wissen wollte.

Als meine Kumpels dann anfangen, Bier oder Gemischtes zu trinken, habe ich mitgemacht – ich wollte dazugehören. Wenn eine Runde bestellt wurde, habe ich einfach mitgetrunken – und dann meist schnell den Überblick verloren. Ich fand mich auch viel witziger, wenn ich was getrunken hatte. Heute sehe ich das anders.

Mit der Zeit ist es immer mehr geworden

Mit der Zeit habe ich immer mehr getrunken. Inzwischen weiß ich, dass ich einfach eine höhere Dosis Alkohol brauchte, um die gleiche Wirkung zu erzielen. So hat es mit der körperlichen Abhängigkeit begonnen. Der Alkohol nahm dann eine immer wichtigere Rolle in meinem Leben ein. Ich habe zum Beispiel selbst dann getrunken, wenn ich alleine war, auch wenn ich am nächsten Morgen 100%ig fit sein musste. Weil meine Freundin mir Druck gemacht hat, habe ich immer wieder mal versucht, auf Alkohol zu verzichten. Das war nicht besonders erfolgreich. Hilfe von außen zu suchen – auf die Idee bin ich gar nicht gekommen. Ich wollte mir auch nicht eingestehen, dass ich Hilfe brauche.

Der Absprung ...

Irgendwann bin ich dann wegen einer Alkoholvergiftung im Krankenhaus gelandet, so viel hatte ich getrunken. Im Gespräch mit der Ärztin ist mir einiges klar geworden. Ich bin dann zu einer Beratungsstelle gegangen. Die Termine dort waren richtig gut, außerdem kostenlos und anonym. Mittlerweile trinke ich nur noch selten und wenn, dann bleibe ich im Limit. Ich hätte das Problem früher angehen sollen, bin aber froh, noch mal rechtzeitig den Absprung geschafft zu haben.



**Dr. Anneke Bühler, Expertin für Suchtprävention am Institut für Therapie-
forschung in München, erklärt, woran
man ein riskantes Trinkverhalten
erkennen kann und welche Hilfsange-
bote es gibt.**

Warnsignale – Wie kann ich ein riskantes Trink- verhalten erkennen?

„Wenn Alkohol im Leben eine sehr wichtige Rolle spielt, ist das ein deutliches Zeichen. Wann, wo, mit wem kann ich als Nächstes trinken? – Wer sich diese Fragen häufig stellt, sollte sein Trinkverhalten genau überprüfen. Ein weiteres Zeichen für riskantes Trinken: Man verträgt immer mehr Alkohol, ohne betrunken zu werden und ohne dass einem übel wird. Die Experten sprechen von einer ‚Toleranzentwicklung‘. Der Übergang zu einer

Alkoholabhängigkeit ist oft fließend. Wenn man zum Beispiel trotz schlechter Erfahrungen mit Alkohol – wie Vollrausch mit Filmriss, Streit mit Freunden und Familie oder Prügeleien – seinen Alkoholkonsum nicht einschränkt, dann kann das schon ein Zeichen für eine beginnende Abhängigkeit sein.“

Angebote – Wo finde ich Hilfe?

„Auf der Website www.kenn-dein-limit.info gibt es einen Beratungsstellenfinder, über den man eine Suchtberatungsstelle in der Nähe findet. Dort kann man sich telefonisch oder persönlich ganz unverbindlich informieren. Die Fachleute dort helfen weiter, wenn man sein eigenes Trinkverhalten nicht mehr o. k. findet und auch wenn man sich Sorgen um einen Mitmenschen macht, der viel trinkt.“

Anderen helfen?

Mehr Tipps, wie man das sensible Thema ansprechen und anderen helfen kann, unter www.kenn-dein-limit.info

**Mehr zum Thema
„riskanter Alkoholkonsum“
am Infotelefon der BZgA:
02 21 - 89 20 31**

Mo. bis Do. 10.00 bis 22.00 Uhr
Fr. bis So. 10.00 bis 18.00 Uhr

(Kostenpflichtig, es gilt der Preis entsprechend der Preisliste deines Telefonanbieters für Gespräche in das Kölner Ortsnetz.)

TIPPS, UM IM LIMIT ZU BLEIBEN



Alkoholfreier Drink: Strong Man

Zutaten:

10 cl weißer Traubensaft

10 cl Malzbier

1 EL Honig

Vanillearoma (Backzutut)

Mix: Traubensaft und Honig verrühren, einen Spritzer Vanillearoma dazugeben und in ein großes Bierglas oder Pint füllen. Anschließend mit Malzbier auffüllen.

Dekotipp: Beim Eingießen auf eine schöne Schaumkrone achten, das ist die perfekte Dekoration für dieses kräftige Getränk.

Alkohol nicht als Durstlöcher einsetzen!

Wer Durst hat, trinkt viel und schnell. Deshalb sollte Durst grundsätzlich nicht mit alkoholischen Getränken gestillt werden. Am besten startest du einen Partyabend mit einem oder mehreren alkoholfreien Getränken.

Zudem entzieht Alkohol dem Körper Wasser, deshalb solltest du, wenn du Alkohol trinkst, immer auf eine regelmäßige, ausreichende und alkoholfreie Flüssigkeitszufuhr achten.

Wasser oder Fruchtsaftchorlen bieten sich hier an, sie haben wenige Kalorien und können deshalb problemlos auch in größeren Mengen getrunken werden.

Dieser Tipp hilft dir aber nicht, einen bereits bestehenden Promillewert zu senken.

Du kannst den Alkohol in deinem Körper nicht „verdünnen“ oder „herausspülen“. Die Prozesse des Alkoholabbaus können nicht von außen beeinflusst werden. Hierfür ist hauptsächlich die Leber zuständig, die maximal 0,1 bis 0,15 Promille pro Stunde abbauen kann.

Bei Runden aussetzen

Lass dich nicht unter „Zugzwang“ setzen.

Wenn in Runden getrunken wird, also im Wechsel immer einer bestellt und für alle anderen bezahlt, besteht die Gefahr, dass du mehr trinkst, als du verträgst. **Setze einfach Runden aus oder bestelle dir bei der nächsten Runde ein alkoholfreies Getränk.**

Sich Zeit lassen beim Trinken

Es ist besonders gefährlich, wenn in kurzer Zeit viel Alkohol und vor allem Hochprozentiges getrunken wird. Denn es dauert eine bestimmte Zeit, bis der Körper darauf reagieren und sein Warnsystem aktivieren

kann. Übelkeit und Schwindel sind häufige Anzeichen für diese Reaktion. Wenn zu schnell zu viel Alkohol aufgenommen wird, setzen die Körperreaktionen erst dann ein, wenn schon eine zu große Menge konsumiert wurde. Eine Alkoholvergiftung ist so in vielen Fällen vorprogrammiert. **Wer sich beim Trinken dagegen Zeit lässt und auf Hochprozentiges verzichtet, reduziert dieses Risiko deutlich.**

Keine Trinkspiele oder Flatrate-Partys

Bei Trinkspielen geht es darum, in kurzer Zeit möglichst viel Alkohol zu trinken. Der Spielverlauf oder die Regeln bestimmen darüber, was und wie viel getrunken wird. Wer bei Trinkspielen mitmacht, riskiert seine Gesundheit. Das Gleiche gilt für Flatrate-Partys. Weil man hier nicht jedes Getränk einzeln bezahlt, verliert man den Überblick über die getrunkene Alkoholmenge und riskiert damit einen gesundheitsschädlichen und gefährlichen Rausch.



Alkohol freundlich, aber bestimmt ablehnen

Sicherlich fällt es nicht immer leicht, „Nein“ zu sagen, wenn etwas Alkoholisches angeboten wird. Man kann sich jedoch gut auf solche Situationen vorbereiten und **lernen, freundlich abzulehnen**. Es wird kaum jemand merkwürdig oder unhöflich finden, wenn du ein alkoholfreies Getränk wählst.

An Freunden oder Bekannten orientieren, die wenig oder gar keinen Alkohol trinken

Um im Limit zu bleiben, ist es hilfreich, sich an Leuten zu orientieren, die selbst wenig oder keinen Alkohol trinken. So kommst du nicht in die Situation, Alkohol zu trinken, nur weil es gerade alle tun, und du kannst dein Trinktempo selbst kontrollieren.

Kein Alkohol bei Frust oder Traurigkeit

Manche Menschen trinken Alkohol, um negative Gefühle zu dämpfen. Keine gute Idee, denn durchs Trinken ändern sich die Ursachen für den Stress und die Probleme nicht. Vielmehr können daraus sogar weitere Probleme entstehen, weil die Gefahr besteht, dass man sich nicht rechtzeitig um etwas kümmert oder die Folgen des Trinkens – zum Beispiel Kater oder die Konsequenzen einer unüberlegten Handlung – die Situation erschweren. Persönliche Probleme **solltest du aktiv angehen** – indem du mit Freunden, Geschwistern, Eltern, Lehrern oder anderen Vertrauenspersonen über deine Sorgen sprichst und nach Lösungen suchst.

Komm deinen Trinkgewohnheiten auf die Spur: Mach' den Online-Selbsttest Check Your Drinking auf www.kenn-dein-limit.info.

Wie bleibt ihr im Limit?

Schreibt uns an limit-info@bzga.de

JUGENDSCHUTZGESETZ UND STRASSENVERKEHRSGESETZ

Was ist wichtig?

Die wichtigsten gesetzlichen Regelungen zum Thema Alkohol sind im Jugendschutzgesetz (JuSchG) und im Straßenverkehrsgesetz (StVG) zu finden.

Jugendschutzgesetz

Das Jugendschutzgesetz dient dem Schutz von Kindern und Jugendlichen in der Öffentlichkeit. Kinder sind dabei alle im Alter unter 14 Jahren, Jugendliche im Alter zwischen 14 und 17 Jahren.

An Personen unter 16 Jahren darf in Deutschland grundsätzlich kein Alkohol verkauft oder abgegeben werden.

Personen ab 16 Jahren dürfen zum Beispiel Bier, Wein oder Sekt kaufen.

Hochprozentige alkoholische Getränke dürfen nur an Personen ab 18 Jahren verkauft oder abgegeben werden.

Jugendliche dürfen erst ab 16 Jahren alleine – also ohne personensorge- oder erziehungsberechtigte Begleitung – in Kneipen, Clubs oder Discos sein. Solange sie nicht volljährig sind, dürfen sie sich dort nur bis 24:00 Uhr aufhalten.

Straßenverkehr

Für Fahranfänger in der zweijährigen Probezeit und alle unter 21 Jahren gilt die Null-Promille-Grenze. Wer im Straßenverkehr Auto, Mofa oder Motorrad fährt und drüberliegt, begeht automatisch eine Ordnungswidrigkeit, die mit einem Bußgeld von 250 Euro und Punkten in Flensburg geahndet wird.

Wer im Straßenverkehr unsicher fährt, in einen Unfall verwickelt wird oder durch sogenannte „alkoholtypische Ausfallerscheinungen“

auffällt, begeht bereits ab einer Blutalkoholkonzentration von **0,3 Promille** eine Straftat und bekommt den Führerschein entzogen.

Sonstige Promilleregeln im Straßenverkehr: Wer mit einer Blutalkoholkonzentration von **0,5 oder mehr Promille** ein Kraftfahrzeug führt – ganz egal, ob das ein Auto oder ein Motorrad bzw. Motorroller ist –, begeht eine Ordnungswidrigkeit. Ein Fahrverbot zwischen ein bis drei Monaten und ein saftiges Bußgeld können die Folge sein.

Wer mit **1,1 Promille** am Straßenverkehr teilnimmt, begeht eine Straftat, die zu einem Entzug des Führerscheins, zu Punkten im Verkehrszentralregister und zu einer Geld- oder Freiheitsstrafe führt. Wer mit **1,6 Promille** ein Kraftfahrzeug nutzt, muss verpflichtend zur Medizinisch-Psychologischen Untersuchung (MPU).

Impressum

Herausgeber:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Ostmerheimer Str. 220

51109 Köln

Telefon +49 221 8992-0

Fax +49 221 8992-300

E-Mail: poststelle@bzga.de

Projektleitung: Michaela Goecke (verantwortlich)

Konzeption und Gestaltung: Kommunikationsagentur

Schultze.Walther.Zahel. GmbH, www.swz.de

Diese Broschüre ist kostenlos und kann wie folgt bestellt werden:

Per Post: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 51101 Köln

Per Fax: 02 21 - 89 92 257

Per E-Mail: order@bzga.de

Im Internet: www.bzga.de

Bestellnummer: 32200051

Die Broschüre ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.



**gemeinsam chillen
oder betrunken stressen**

ALKOHOL?
Kenn dein Limit.

Fakt: Rund ein Drittel aller angezeigten schweren und gefährlichen Körperverletzungen werden unter Alkoholeinfluss verübt.

Alkohol macht mehr kaputt, als du denkst.
www.kenn-dein-limit.info

 **PKV**
Verband der Privaten
Krankenversicherung

 **BZgA**
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

ALKOHOL?
Kenn dein Limit.

Kenn dein Limit.

www.kenn-dein-limit.info

Eine Aktion der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), mit Unterstützung des Verbandes der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV) und gefördert durch die Bundesrepublik Deutschland.



BZgA

**Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**