

Alkohol

Wie viel
ist zu viel?



Alkohol
! Verantwortung
setzt die Grenze

bist-du-staerker-als-alkohol.de

Impressum

Herausgegeben von
der Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung,
BZgA, Köln, im Auftrag des
Bundesministeriums für
Gesundheit und Soziale
Sicherung

Alle Rechte vorbehalten.

Konzeption und Text:
Tina Dorn

Gestaltung:
PR-Design & Verlag,
58256 Ennepetal

Druck: Bachem, Köln

1.100.5.05

Bestell-Nr.: 32 000 000



Inhalt

	Seite
Impressum	2
Alkohol? Ja! – aber:	4
Slammer, Breeze & Co	5
Feiern bis der Arzt kommt?	6
Promille im Straßenverkehr?!	8
Wie weiß ich, wie viel Promille ich habe?	9
Facts & Tipps	10
Trinkfest?!	11
Wie viel ist zu viel?	12
Alkohol als Medizin?	13
Alkohol und Sex	14
Sekt oder Selters?	16
Wenn Freunde Druck machen	17
Aufhören unmöglich?	18
Telefonnummern und Adressen	19



Alkohol? Ja! aber:

Wenn das Feuerwasser ins Blut geht...

Es klingt nicht unbedingt logisch, aber Alkohol wirkt tatsächlich wie ein Betäubungsmittel: Denn Alkohol blockiert die Nervenleitungen. Nach dem ersten Schluck setzt bereits eine leichte Betäubung ein, diese wird aber anfangs oft noch als Entspannung erlebt. Später lassen die Sehfähigkeit und Bewegungskoordination nach, auch hört und riecht man schlechter. Umso mehr man trinkt, desto stärker werden alle Reaktionen verlangsamt. Das kann üble Folgen haben.

Wusstest du, dass?

Alkohol von kohlesäurehaltigen alkoholischen Getränken rascher ins Blut übergeht? Dies führt dazu, dass Alkopops mit Kohlen-säure schneller berau-schend wirken, als zum Beispiel alkoholische Getränke ohne Kohlen-säure. Dies kann dazu füh-ren, dass du ganz schnell „einen sitzen“ hast!



Slammer, Breeze & Co

Alkopops, quietschbunte Mischungen aus Limonade und Alkohol, sind im Moment echt angesagt. Gleichzeitig gehen die Verbraucherschützer auf die Barrikaden. Warum die Panik?

1. der Alkoholgeschmack geht baden Die bunten Fläschchen lassen sich wegkippen wie Limo – da wird schnell zu viel und zu schnell getrunken. Eine 275 ml Flasche mit einem Alkoholgehalt von 5–6% enthält ca. 12 bis 13 g reinen Alkohol. In jeder dieser Flasche stecken also etwa zwei Schnapsgläser harte Spirituosen!

2. Zuckergehalt Nicht nur der Alkohol, sondern auch der Zuckeranteil machen die meisten Alkopops zu kleinen Kalorienbomben: ein Fläschchen hat etwa 200 kcal, das sind beinahe so viel Kalorien wie in einer Portion Pommes.

3. Farb- und Konservierungsstoffe Einige der in Alkopops enthaltenen Zusatzstoffe stehen im Verdacht, Allergien auszulösen. Niemand weiß ganz genau, wie sich der chemische Cocktail aus Farb-, Aroma- und Konservierungsstoffen auf Dauer auf die Gesundheit auswirkt.

4. Koffein Bei einigen Mischungen kommt noch Koffein dazu. Alkohol, Abtanzen und Koffein, diese Mischung kann für Herz und Kreislauf gefährlich werden. So mancher Sanitärer kann ein Lied davon singen...

Feiern bis der Arzt kommt?

Ein paar Gläser zu viel gekippt? Meistens wird es einem erst speiübel: der Körper zieht die Notbremse und befördert den Alkohol, der noch im Magen ist, nach draußen.

Schließlich soll der letzte Drink nicht auch noch ins Blut gelangen! Zuviel Alkohol im Blut kann nämlich richtig gefährlich sein: Alkohol hat einen dämpfenden Effekt auf das zentrale Nervensystem. Dadurch können die Atmung und der Puls so schwach werden, dass man bewusstlos wird.

Dies ist schnell der Fall, wenn man mehr als 4 Promille Alkohol im Blut hat. Ab 5 Promille kann die Alkoholdosis tödlich sein. Darum aufpassen! Wenn du zu viel und zu schnell trinkst, kannst du wichtige Warnsignale wie z.B. beginnende Übelkeit übersehen.



Was aber, wenn ein anderer seine Grenzen nicht kennt? Bring' denjenigen nach Hause, bevor es zu spät ist. Richtig gefährlich wird es, wenn eine Person nicht mehr ansprechbar ist oder vor sich hindämmert. Vorwürfe helfen dann nicht mehr. Lass' denjenigen dann nicht allein!

**NOTRUF
112** 



Was kannst du tun?

■ Rufe sofort einen Notarzt

(Notruf 112) und sage, dass es um eine Alkoholvergiftung geht.

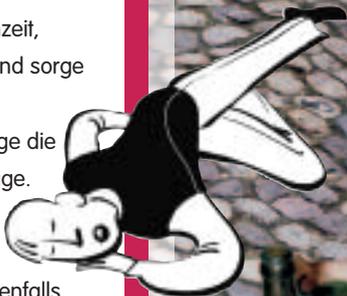
■ Versuche in der Zwischenzeit, die Person wach zu halten und Sorge für eine ruhige Umgebung.

■ Bei Bewusstlosigkeit: bringe die Person in die stabile Seitenlage.

Sorge dafür, dass die Atemwege frei bleiben.

Das heißt, dass du gegebenenfalls Erbrochenes aus dem Mund des Bewusstlosen entfernen musst.

■ Sorge dafür, dass die Person sich nicht unterkühlt.



Promille im Straßenver

Wenn du z.B. bei einer Verkehrskontrolle ins Röhrrchen blasen musst, wird gemessen, wie viel Alkohol in deiner Atemluft und folglich in deinem Blut enthalten ist.

Der Blutalkoholgehalt wird in Promille (= Tausendstel) gemessen. 0,1 Promille bedeuten, dass in 1 ml Blut 0,1 mg reiner Alkohol enthalten ist.

In Deutschland gilt eine Grenze von 0,5 Promille. Dann darfst du nicht mehr am Verkehr teilnehmen, auch nicht mit dem Fahrrad. Falls du in einen Unfall verwickelt wirst, können bereits 0,3 Promille ziemliche Konsequenzen haben. Ob du den Unfall verschuldet hast oder nicht, spielt dann keine Rolle: Die Versicherungen können ihre Leistungen einschränken und es drohen Punkte im Verkehrszentralregister in Flensburg, Führerscheinentzug oder eine Geldstrafe von bis zu 1500 Euro.

Wusstest du, dass...



■ alkoholbezogene Unfälle europaweit die Haupttodesursache bei jungen Männern sind? Die meisten Unfälle passieren nachts oder am Wochenende.

■ nach einem feuchten Abend und einer kurzen Nacht am Morgen der Restalkohol – auch, wenn man sich fit fühlt – noch so hoch sein kann, dass man noch nicht fahrtüchtig ist?

■ manche Medikamente (z.B. Aspirin, Antibiotika) zu einem langsameren Abbau von Alkohol führen können, es aber keine Medikamente gibt, die den Abbau beschleunigen?

kehr?!

Wie weiß ich, wie viel Promille ich habe?

Sehr einfach gesagt, hängt es natürlich davon ab, wie viel du trinkst!

Die folgende Tabelle gibt dir eine kleine Orientierungshilfe. Meistens gilt: 1 Glas eines alkoholischen Getränkes enthält ungefähr 10 Gramm reinen Alkohol.

Getränk	Inhalt	Alkoholgehalt	Alkoholmenge (reiner Alkohol)
Bier	Glas 250 ml	5%	~10 g
Wein, Sekt	Glas 125 ml	12%	~10 g
doppelter Schnaps	Glas 40 ml	35%	~12 g
Alkopops (z.B. Breezer)	Flasche 275 ml	5%	~12 g

Als Faustregel gilt:
Mädchen haben meist bereits nach einem Glas Alkohol die 0,5

Promillegrenze überschritten, Jungs in der Regel nach zwei Gläsern. Natürlich ist dies nur eine Faustregel. Die Errechnung des Promillewerts ist nämlich eine komplizierte Angelegenheit, die von verschiedenen Faktoren abhängt:

Es kommt nämlich auch darauf an ... wie viel du wiegst

Je leichter du bist, desto stärker die Wirkung des Alkohols.

Fazit: Die 0,5 Promillegrenze ist schnell erreicht. Wenn du also noch fahren musst und auf der sicheren Seite sein willst: **immer besser 0,0 Promille!**

... wie schnell du trinkst

Wenn du viel innerhalb von kurzer Zeit trinkst, kommt die Leber mit dem Abbauen nicht mehr hinterher. Dann kann der Promillepegel ganz schön hoch werden. Bis 0,1 Promille Blutalkohol abgebaut sind, müssen nämlich 60 bis 90 Minuten vergehen.

... ob du etwas gegessen hast

Wenn der Magen gefüllt ist, geht der Alkohol langsamer ins Blut und der Promillepegel steigt nicht so schnell.

Facts &



Es stimmt nicht, dass...

■ man Alkohol „rausschwitzen“ kann. 90% des Alkohols wird nämlich über die Leber abgebaut. Der Rest wird über die Lunge (= Fahne!) und die Haut ausgeschieden.

■ man schneller nüchtern wird, wenn man sich übergibt. Hierdurch wird lediglich der Alkohol, der sich (noch) im Magen befindet, nach draußen befördert. Sozusagen eine Verzweiflungstat deines Körpers. Du fühlst dich vielleicht etwas besser, der Blutalkoholspiegel nimmt dadurch leider nicht ab!

■ Kaffee nüchtern macht. Du hast bestenfalls das Gefühl wacher zu sein, aber der Alkohol ist immer noch im Blut!

■ Alkohol im Schlaf schneller abgebaut wird. Wie viel die Leber abbauen kann, schwankt etwas im Tagesverlauf. Gerade zwischen 5 und 6 Uhr morgens ist dies jedoch am wenigsten!

Vertragen Frauen wirklich weniger Alkohol?

Ja! Der Hauptgrund: Männer sind meistens schwerer als Frauen. Auch haben Männer mehr Muskelmasse. Und Muskeln können mehr Wasser speichern als Fettgewebe. Da Alkohol über die gesamte Körperflüssigkeit verteilt wird, wird Alkohol im männlichen Körper besser verdünnt als im weiblichen. Folge: Bei Frauen ist der Blutalkoholgehalt nach derselben Alkoholmenge um ca. ein Fünftel höher als bei Männern.



Tipps

■ Vor oder beim Trinken etwas essen. Das verlangsamt die Aufnahme von Alkohol ins Blut.

■ Immer mal ein Glas Wasser oder ein anderes nicht-alkoholisches Getränk, wie Limo oder Saft trinken. Dann hat die Leber mehr Zeit, um Alkohol abzubauen.

Noch ein Vorteil: man bekommt nicht so schnell einen Brummschädel. Alkohol wirkt nämlich entwässernd und Austrocknung ist die Hauptursache für einen Kater.

Trinkfest?!

Wer seine Freunde regelmäßig unter den Tisch trinkt, hat sich an die Wirkung von Alkohol gewöhnt. Er oder sie muss dann immer mehr trinken, um einen Effekt zu spüren. Von außen sieht es so aus, als ob derjenige Alkohol besonders gut „verträgt“. Vielleicht bekommt derjenige auch nicht so schnell einen Kater wie andere. Damit fällt allerdings auch ein natürliches Warnsignal weg.

Alkohol ist nämlich ein Giftstoff. Mehr Alkohol bedeutet immer auch mehr körperliche Schädigung. Egal, wie „trinkfest“ man bei anderen überkommt. Zu viel Alkohol macht auf die Dauer krank. Von daher ist es gar nicht so schlecht, wenn man weiß, wo seine Grenzen liegen.

Außerdem gilt: Die körperliche Gewöhnung ist eine Vorstufe zur Alkoholabhängigkeit. Mit dem „gut vertragen“ ist das also so eine Sache. Auf lange Sicht ist man besser dran, wenn man erst gar keine Gewöhnung aufbaut.

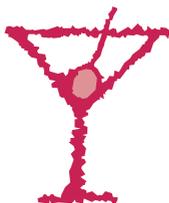


Wie viel ist

zu viel?

Erwachsene ...

Männer sollten am Tag nicht mehr als 20–30 Gramm reinen Alkohol zu sich nehmen, erwachsene Frauen nicht mehr als 10–20 Gramm. Noch mal zur Erinnerung: 10 Gramm Alkohol sind entweder ein Glas Wein (125 ml) oder ein Glas Bier (250 ml). Zwei alkoholfreie Tage pro Woche sollten zusätzlich eingelegt werden. Diese Werte gelten nur für völlig gesunde Menschen im Alter von über 20 Jahren!



Und Jugendliche?

Ist die körperliche Entwicklung noch nicht vollständig abgeschlossen (erfolgt so im Alter zwischen 18 und 20 Jahren) sollte der Alkoholkonsum deutlich unter den genannten Werten liegen. Denn es kommt schneller zu Gesundheitsschäden, da der Körper in diesem Alter noch nicht so gut mit Alkohol umgehen kann. Das ist auch der Grund, weshalb nach dem Jugendschutzgesetz an Jugendliche unter 16 Jahren überhaupt kein Alkohol und an junge Erwachsene unter 18 Jahren kein Branntwein oder branntweinhaltige Getränke (wie z.B. spirituosehaltige Alkopops!) abgegeben werden dürfen.

Menschen mit Leberkrankheiten oder genetischen Risiken für Brust- oder Eierstockkrebs, Schwangere und Alkoholranke sollten übrigens grundsätzlich keinen Alkohol trinken.

Alkohol als Medizin?



Risiken und Nebenwirkungen

Alkohol kann alle Organe schädigen, vor allem bei Dauerkonsum. Die Beschwerden können anfangs vage sein (Magenbeschwerden, Müdigkeit, Schlafschwierigkeiten), später jedoch ziemlich handfest werden. Die Leber verfettet und kann sich entzünden. Giftstoffe werden dann nicht mehr so gut abgebaut. Langfristig kann eine Herz-, Hirn- oder Nervenschädigung auftreten. Übermäßiges Trinken kann auch das Entstehen von Krebs begünstigen.

Ja, aber: Das regelmäßige Gläschen Wein soll doch angeblich lebensverlängernd wirken?

Hier ist nur sehr eingeschränkt was Wahres dran: Einige Studien weisen darauf hin, dass Alkohol auch einen günstigen Einfluss auf die Blutgefäße haben kann. Das gilt aber nur für Patienten über 40, die schon stärkere Gefäßverengungen am Herzen aufweisen. Mehr als ein Glas Alkohol am Tag darf es aber auch bei diesen Patienten nicht sein, ansonsten geht der Schuss nach hinten los und das Risiko für eine Herzerkrankung steigt drastisch an!

Eins ist sicher: Mit Alkoholkonsum nimmt man viele Erkrankungen in Kauf. Vor allem das Risiko für Krebserkrankungen in Mund, Speiseröhre und Darm ist schon bei einem Glas Wein oder Bier am Tag höher als bei Nichttrinkern. Auch haben Mädchen, die regelmäßig trinken, ein höheres Risiko, Brustkrebs zu bekommen – alles in allem eine unschöne Bilanz.

■ Unser Tipp: Wer etwas für seine Gesundheit tun will, sollte sich statt auf Alkohol lieber auf viel Bewegung und gesunde Ernährung verlegen. Ganz ohne Nebenwirkungen!



Alkohol

Sex ist klasse,

aber es ist die Frage, ob Sex in Kombination mit Alkohol auch so klasse ist? Wie die meisten wissen, hat Alkohol eine betäubende Wirkung auf das Gehirn, wodurch Hemmungen wegfallen. Wenn du Alkohol getrunken hast, gehst du schneller auf andere zu, bist beim Flirten aktiver und mutiger. Du bist jedoch nicht unbedingt auch attraktiver, besonders bei nüchterner Betrachtung!

Flachmann durch Alkohol

Sex ohne Alkoholeinfluss klappt besser. Das gilt umso mehr für Jungs. Alkohol hat einen Einfluss auf den ganzen Körper, also auch auf deinen Hormonhaushalt. Die Jungs sollten wissen, dass Alkohol den Testosteronspiegel im Blut senkt. Der niedrigere Testosteronspiegel sorgt dafür, dass man zwar immer noch Lust auf Sex hat, aber möglicherweise nicht mehr so einfach eine Erektion oder einen Orgasmus bekommt wie in nüchternem Zustand. Das kann ganz schön frustrierend und peinlich sein!

Bei Frauen,

die Alkohol übermäßig konsumieren, können Menstruationsstörungen auftreten.

Der Morgen danach

Es kann schnell passieren, dass du unter Alkoholeinfluss nicht so wählerisch bist und unüberlegt handelst. Du lässt dich schneller mit jemandem ein, den du im nüchternen Zustand vielleicht nicht an dich rangelassen hättest und landest mit jemandem im Bett, dem du gar nicht wirklich vertraust.



und Sex



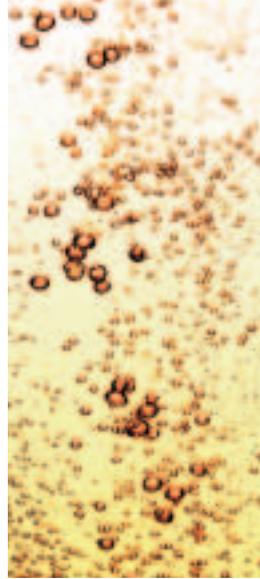
Möglicherweise tust du auch Dinge, die du im nüchternen Zustand niemals gemacht hättest und spätestens am Morgen danach kann das für Probleme sorgen...

Verhütungspannen

Sex macht Spaß. Aber, wenn du getrunken hast denkst du viel schneller: „Ach, lasse ich die Verhütung weg, passiert schon nichts!“. Verhütungspannen wie: Pille vergessen, keine Lust auf Kondom und ähnliche können leicht vorkommen. Kondome schützen aber nicht nur vor ungewollter Schwangerschaft, sondern auch als einziges Verhütungsmittel vor sexuell übertragbaren Geschlechtskrankheiten. Einige dieser Krankheiten können dir noch jahrelang zu schaffen machen. Manche wie zum Beispiel AIDS wirst du nie wieder los und von einigen kannst du sogar unfruchtbar werden.



Sekt oder Selters?



Genuss aufhört und der Missbrauch anfängt, ist jedoch oft schwer zu sagen. Wenn Alkohol für dich zum Fluchtmittel wird, bleiben die Probleme auf lange Sicht liegen und es besteht Suchtalarm!

Besser kein Komatrinken

W A R U M ? Jeder Rausch ist eine enorme Belastung für den Körper. Falls du auch noch im Wachstum bist, solltest du besonders vorsichtig mit Alkohol umgehen. Dein Körper kann die Giftstoffe dann nämlich noch nicht so gut abbauen und du fängst dir schneller eine Alkoholvergiftung ein. Außerdem sterben jedesmal tausende Hirnzellen ab. Denkvermögen und Merkfähigkeit können dauerhaft leiden.

Es ist letztendlich deine Sache, ob du Alkohol trinkst oder nicht. Falls du auf Alkohol nicht verzichten willst, ist es hilfreich, folgendes zu beachten:

Trinke nicht aus Kummer, Ärger, Wut, Unsicherheit oder um Stress in den Griff zu bekommen.

W A R U M ? Alkohol kann entspannen, locker machen und Sorgen verdrängen. Logisch, dass Alkohol so beliebt ist! Wo der

Kombiniere Alkohol nicht mit anderen Drogen. W A R U M ? Die Wechselwirkungen sind schwer abschätzbar und können sehr gefährlich sein. Informiere dich gut, bevor du ein Risiko eingehst.

Wenn Freunde Druck machen



Sag nein, wenn die Situation es erfordert oder wenn du keine Lust zum Trinken hast.

So schmetterst du Nervensägen ab:

- Ist das hier ein Zwangsbesüfnis, oder was?
- Ich hab' noch ein Date.
Da will ich lieber fit sein.
- Alkohol ist schlecht für meine Kondition.
- Einer muss euch ja heimfahren.
- Von Alkohol bekomme ich schlechte Laune.
- Ich hab' auch ohne Alk meinen Spaß.
Nur kein Neid, bitte!



Letztendlich kommt es nicht nur darauf an, was du sagst, sondern auch wie du jemandem entgegentrittst. Wenn der andere trotzdem weiternervt, stell' die Gegenfrage: „Was hast du davon, wenn ich einen sitzen habe?“. Das kann noch ein interessantes Gespräch werden...



Aufhören unmöglich?



Körperliche Abhängigkeit

Der Körper ist so sehr auf Alkohol „eingestellt“, dass er protestiert, wenn man weniger als gewohnt trinkt. Typische Entzugssymptome sind das Zittern der Hände oder starkes Schwitzen. Auch können Herzrasen, Unruhe und Angst auftreten. Fatal: Alkohol hilft, diese Entzugssymptome kurzfristig abzumildern und damit entsteht – mit dem erneuten Griff zur Flasche – ein Teufelskreis.



Alkohol ist ein Suchtmittel, d.h. es kann sich eine Alkoholabhängigkeit entwickeln. Eine Alkoholabhängigkeit entwickelt sich meist schleichend und wird anfänglich gar nicht wahrgenommen. Bis es zu einer Abhängigkeit kommt, dauert es eine gewisse Zeit. Diese Zeitspanne ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich und hängt auch mit dem Alter zusammen. In einem Alter von 15 Jahren ist die Zeit bis zur Abhängigkeit zum Beispiel erheblich kürzer, als wenn man erst mit 20 Jahren oder später mit einem übermäßigen Konsum beginnt.

Wusstest du, dass...



- jährlich in Deutschland ca. 42000 Menschen an den Folgen von Alkoholkonsum sterben?
- Das ist ein Vielfaches der Opferzahlen aller illegalen Drogen zusammen!

Psychische Abhängigkeit

Wenn man psychisch von Alkohol abhängig ist, denkt man, dass man es ohne Alkohol einfach nicht schafft. Die Sehnsucht nach einem Glas Alkohol kann dann so unwiderstehlich werden, dass andere Dinge nicht mehr zählen.

Noch Fragen?

Glaubst du, dass du mit Alkohol so langsam nicht mehr richtig umgehen kannst – oder haben Freunde von dir schon ein echtes Problem mit dem Trinken?
Dann such dir Rat & Hilfe.

Das Infotelefon zur Suchtvorbeugung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bietet Hilfe und Beratung zum kritischen Umgang mit Alkohol

Ruf-Nummer: 0221 – 89 20 31

Montag bis Donnerstag von 10.00 bis 22.00 Uhr
und Freitag bis Sonntag von 10.00 bis 18.00 Uhr

Die telefonischen Drogennotrufeinrichtungen aus Berlin, Düsseldorf, Essen, Frankfurt, Hamburg, Köln, München bieten bundesweit telefonische Beratung in Sucht- und Drogenfragen für Betroffene und ihre Angehörigen an:

Ruf-Nummer der Sucht & Drogen Hotline: 0 18 05 – 31 30 31 (12 Cent/Min.)

Bundesweit rund um die Uhr.

(Dieser Dienst wird unterstützt von Talkline ID)

Weitere Informationen zum Thema Alkohol findest du auch im Internet unter:

www.bist-du-staerker-als-alkohol.de

Diese Broschüre ist kostenlos und kann unter folgender Adresse bestellt werden:

per Post: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 51101 Köln

per Fax: 0221/ 8992-257

e-mail: order@bzga.de

per Internet: www.bzga.de



Bestellnummer: 32 000 000

Alkohol?

Alkohol?

Alkohol?

Zur Sache:

Klar, zu viel Alkohol ist schädlich! Und natürlich glauben wir nicht alles, was uns die bunte Werbewelt erzählt! Selbstverständlich wissen wir, dass man von dem Zeug auch abhängig werden kann!

Aber: wir leben in einer Gesellschaft, die ein Gläschen in Ehren nicht verwehren will und auf so manchen Schreck „erst mal einen trinken“ muss. Alkohol gehört bei uns anscheinend dazu. Auf Feten, zum Essen, in der Kneipe. Die einen freuen sich, dass sie nach einem Bier locker drauf sind. Die anderen kennen ihre eigenen Grenzen nicht.

Ja, was denn nun? Und wie viel?

Da gibt es einiges, was man wissen sollte ...

BZgA

**Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**

Alkohol?