



klar**feiern!**

sauber**drauf!**

mind**zone**.info

## **Alkohol Partydroge Nr. 1**

Alkohol ist ohne Zweifel die Partydroge Nr. 1. Für die meisten Partygänger gehört Alkohol zum Feiern dazu. Leider fällt vielen der richtige Umgang mit Alkohol schwer. Und so kommt es beim Feiern am Wochenende leider zu negativen Rauscherlebnissen, wie z.B. Filmriss. Hier geben wir wichtige Infos und Tipps, die beim richtigen Umgang mit Alkohol helfen sollen.

### **Substanz**

Alkohol ist in vielen Getränken in unterschiedlichen Dosierungen enthalten. Alkoholische Getränke gehören als Genussmittel zu den Lebensmitteln. Reiner Alkohol ist eine klare, farblose Flüssigkeit, die einen brennenden Geschmack aufweist.

**Alkohol ist eine legale Substanz, d.h. sie unterliegt nicht dem BtMG.**

### **Wirkung**

Alkohol in kleinen Mengen macht lockerer und entspannter. Hemmungen und Ängste nehmen ab, in der Regel wird man kontaktfreudiger.

Bei größeren Mengen lassen Reaktionsfähigkeit, Konzentrationsfähigkeit, Seh- und Hörvermögen nach und es kommt zu Gleichgewichts- und Sprachstörungen („torkeln“ und „lallen“). Außerdem nimmt mit steigendem Alkoholpegel die Risikobereitschaft, bei manchen Menschen auch die Aggressivität zu.

**Ab einer Blutalkoholkonzentration von 3,5‰ wird es lebensbedrohlich!**

**Es besteht die Gefahr einer Lähmung des Atmungszentrums, die zu Koma oder Tod führen kann.**

### **Abbau von Alkohol**

Der Abbau von Alkohol dauert sehr lange. Pro Stunde baut eine Frau ca. 0,13, ein Mann 0,15 Promille ab. Dabei ist es egal, ob jemand gewohnt ist, Alkohol zu trinken, sich also subjektiv sehr lange „nüchtern“ fühlt oder nicht. Der Körper baut Alkohol immer in der gleichen Geschwindigkeit ab. Der vom Körper aufgenommene Alkohol wird auf verschiedene Weise abgebaut: **5% werden ausgeatmet („Fahne“), 2% werden mit dem Urin ausgeschieden, 1-2% werden über die Haut ausgeschwitzt, 90% werden in der Leber abgebaut und dann ausgeschieden.**

## Alkohol und körperliche Folgen

Alkohol ist ein Zellgift und Trinken über einen längeren Zeitraum kann alle lebenswichtigen Organe des Körpers zerstören.

Bei regelmäßigem Konsum sind körperliche und seelische Schäden die Regel. Es können innere Organe, vor allem die Leber, Bauchspeicheldrüse, Magen, Darm und auch Nieren dauerhaft geschädigt werden. Im schlimmsten Fall wird die Leber hart (Leberzirrhose) und kann den Körper nicht mehr entgiften. Das Krebsrisiko ist stark erhöht. Verminderte Leistungsfähigkeit, Hormon- und Wachstumsstörungen, Impotenz, Unfruchtbarkeit, Schädigungen des Erbguts sind einige weitere von vielen Negativfolgen des Alkoholkonsums. Jedes Jahr sterben über 40.000 Menschen in Deutschland an den Folgen übermäßigen Alkoholkonsums.



## Alkohol und Abhängigkeit

Durch regelmäßigen Alkoholkonsum kann es zu einer psychischen und körperlichen Abhängigkeit kommen. Eine Alkoholabhängigkeit ist u.a. gekennzeichnet durch:

Entzugerscheinungen wie Zittern, Schwitzen, Herzrasen, Unruhe und Angstzustände. Man muss trinken, um die Entzugssymptome zu mildern.

Toleranzentwicklung (man muss immer mehr Trinken, um den gewünschten Effekt zu erzielen).

Verminderte Kontrollfähigkeit, insbesondere bei der Alkoholmenge.

Starker Wunsch/Zwang zu Trinken, Gedanken kreisen ständig um Alkohol.

Vernachlässigung anderer Interessen zugunsten des Alkohols.

Anhaltender Konsum trotz des Nachweises eindeutig schädlicher Folgen (Leistungsabfall, Arbeitsplatzverlust, Führerscheinverlust, Depressionen, alkoholbedingte körperliche Schäden).

**Über 4,3 Millionen Menschen in Deutschland sind alkoholabhängig.**

## Alkohol im Straßenverkehr

Wer betrunken Auto fährt, hat ein hohes Unfallrisiko. Die meisten Verkehrsunfälle passieren unter Alkoholeinfluss. **Jeder 8. Verkehrstote in Deutschland ist auf Alkohol am Steuer zurückzuführen!**

In Deutschland gilt seit 2001 die 0,5 Promille-Grenze. Mit 0,5 Promille darf man nicht mehr am Verkehr teilnehmen – auch nicht mit dem Fahrrad.

Aber: Bei einem Unfall, auch bei einem ganz kleinen, hat man schon ab 0,3 Promille eine Menge Ärger – und zwar unabhängig davon, ob man Schuld hat oder nicht. Es drohen Punkte im Verkehrszentralregister in Flensburg und eine saftige Geldstrafe, der Versicherungsschutz kann teilweise oder ganz erlöschen. Außerdem ist der Führerschein schnell weg.

Ab 1,1 Promille wird man als fahruntüchtig eingestuft mit der Folge: Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr oder Geldstrafe, Punkte in Flensburg und Führerscheinentzug für mindestens ein halbes bis zu fünf Jahren.

Vor allem aber bringt ein betrunkenen Fahrer sich und andere Verkehrsteilnehmer in große Gefahr.

## Null-Promille-Grenze für Fahranfänger

Seit 2007 gilt für alle Fahranfänger in der zweijährigen Probezeit und generell für junge Fahrer unter 21 Jahren ein absolutes Alkoholverbot. D.h., man darf vor Antritt der Fahrt keinen Tropfen Alkohol trinken. Bei einem Verstoß gegen diese Null-Promille-Regelung drohen harte Strafen, wie z.B. ein Bußgeld bis zu 1000 Euro, Punkte in Flensburg, kostenpflichtige Teilnahme an einem Aufbauseminar, Verlängerung der Probezeit um 2 Jahre.

## Alkohol und Jugendschutz

In Deutschland regelt das Jugendschutzgesetz (§ 9 JuSchG) die Abgabe alkoholischer Getränke an Jugendliche. Demnach dürfen Branntwein oder branntweinhaltige Getränke (z.B. Alkopops mit Wodka, Rum, Tequila, etc.) erst an 18-Jährige abgegeben werden. Andere Alkoholarten, wie z.B. Bier und Wein dürfen bereits an 16-Jährige abgegeben werden.



## Frauen und Alkohol

Frauen vertragen weniger Alkohol als Männer, genau genommen nur halb so viel. Bei Frauen ist der Blutalkoholgehalt nach derselben Alkoholmenge und gleichem Körpergewicht um ca. ein Fünftel höher als bei Männern. Das liegt daran, dass Frauen prozentual mehr Fettgewebe und weniger Blut und Muskelmasse als Männer haben. Muskeln können aber mehr Wasser speichern als Fettgewebe. Der Flüssigkeitsanteil bei Männern beträgt etwa 70 %, bei Frauen etwa 60 % des Körpergewichtes. Im männlichen Körper wird Alkohol also besser verdünnt als im weiblichen.

Alkoholkonsum in der Schwangerschaft ist sehr gefährlich für das ungeborene Kind. Er führt zu Fehlbildungen, Untergewicht, Wachstumsstörungen und körperlichen und geistigen Entwicklungsrückständen des Ungeborenen. Schwangere Frauen sollten in jedem Fall völlig auf Alkohol verzichten.

## Alkohol und Sex

Alkohol macht zwar offener und kontaktfreudiger, aber zugleich fallen auch die Hemmungen weg. Man ist weniger wählerisch und handelt unüberlegter. Alkohol kann auch der totale Sex-Killer sein, da die Erektionsfähigkeit des Mannes stark abnimmt. Auch die Fähigkeit im Rausch einen Orgasmus zu erleben, ist eingeschränkt. Zudem steigt bei hohem Alkoholpegel die Risikobereitschaft und so wird Safer Sex (Sex mit Kondom) häufig vernachlässigt. Hier ist Vorsicht geboten! Kondome schützen nicht nur vor ungewollter Schwangerschaft, sondern als einziges Verhütungsmittel auch vor sexuell übertragbaren Krankheiten, wie HIV/Aids oder Hepatitis C.

## Alkohol und Gewalt

Unter Alkoholeinfluss werden viele Leute aggressiv und gewalttätig. Eine gereizte Stimmung kann schnell entgleisen und zu unangenehmen und gefährlichen Situationen auch für unbeteiligte Personen führen.

Die meisten Gewalttaten werden laut Statistik im alkoholisierten Zustand verübt. Bei vielen sexuellen Gewalttaten ist ebenfalls häufig Alkohol im Spiel.

**Vor allem für Frauen und Mädchen erhöht sich im betrunken Zustand die Gefahr, Opfer von sexuellen Übergriffen und Gewalttaten zu werden, da zum einen die Hemmschwelle sinkt, zum anderen ihre alkoholbedingte Wehrlosigkeit von manchen als Zustimmung zum Sex gewertet wird.**



## Alkohol und Drogen

In der Party- und Clubszene wird Alkohol häufig mit anderen illegalen Drogen wie Ecstasy, Speed, Kokain, etc. kombiniert.

Die Wechselwirkungen von Alkohol und Medikamenten oder anderen illegalen Drogen sind unberechenbar und können sogar lebensgefährlich sein. Alkohol verstärkt oftmals die Wirkung anderer Drogen. Das birgt ein erhebliches gesundheitliches Risiko. Auch das Risiko eine Alkoholvergiftung zu bekommen, ist stark erhöht, da die Droge die Wirkung des Alkohols überdeckt. Besondere Vorsicht ist bei der Kombination von Alkohol und GHB/GBL (Liquid Ecstasy) geboten, da diese Mischung zum Koma und schließlich zum Tod führen kann.

**Also besser Finger weg vom Drogenmix!**

## Selbstgemixte Drinks

Besonders riskant ist das Mixen von Alkohol mit sogenannten Energie-Drinks. Diese enthalten meist viel Koffein und vermitteln so das Gefühl, insgesamt wacher und leistungsfähiger zu sein. Durch das Koffein unterschätzt man das Ausmaß der eigenen Trunkenheit, obwohl man in Wirklichkeit längst betrunken ist. Das kann dann besonders im Straßenverkehr gefährlich werden.

Bei gemixten Getränken überdecken Zucker, Süßstoffe und künstliche Aromastoffe den bitteren Alkoholgeschmack. Das führt dazu, dass zu schnell zu viel Alkohol aufgenommen wird. Nicht zu vergessen: Zucker und Kohlensäure beschleunigen auch noch zusätzlich die Alkoholaufnahme ins Blut.

## Alkohol enthält viele Kalorien

Alkohol enthält nach Fett die meisten Kalorien. Ein Gramm Alkohol enthält 7 Kilokalorien, das entspricht ungefähr so viel wie einem Gramm Fett (9 kcal) und einem Gramm Zucker (4 kcal). Ein halber Liter Bier enthält 20 g reinen Alkohol und ca. 210 kcal. Das entspricht in etwa der Kalorienmenge eines Hamburgers.

Zudem verlangsamt Alkohol den Fettstoffwechsel des Körpers. Da Alkohol für den Körper ein Gift ist, wird er zuerst abgebaut, dann erst sind Fette und Kohlenhydrate an der Reihe. **Das heißt im Klartext:** während der Körper den Alkohol abbaut, wird weniger Fett vom Körper verbraucht und mehr Fett im Fettgewebe eingelagert. Hinzu kommt, dass Alkohol noch zusätzlich den Appetit fördert. Somit gilt **für alle, die schlank bleiben wollen: Finger weg von zu viel Alkohol!**



## Häufige Fragen

### Stimmt es, dass man Alkohol „rausschwitzen“ kann?

90 % des Alkohols wird über die Leber abgebaut. Der Rest wird über die Lunge und die Haut ausgeschieden.

### Stimmt es, dass man schneller nüchtern wird, wenn man sich übergibt?

Diese Annahme ist falsch! Beim Erbrechen wird lediglich der Alkohol, der sich (noch) im Magen befindet, nach draußen befördert. Man fühlt sich vielleicht etwas besser, der Blutalkoholspiegel nimmt dadurch leider nicht ab!

### Wird man durch Kaffee schneller nüchtern?

Das trifft nicht zu! Kaffee vermittelt womöglich das Gefühl, wacher und leistungsfähiger zu sein. Man hat aber noch genauso viel Alkohol im Blut wie vorher.

### Wird Alkohol im Schlaf schneller abgebaut?

Das ist falsch! Der Alkoholabbau in der Leber schwankt etwas im Tagesverlauf. Zwischen 5 und 6 Uhr morgens wird jedoch am wenigsten abgebaut.



## Was tun im Notfall?

Zuviel Alkohol im Blut kann richtig gefährlich werden. Alkohol hat einen dämpfenden Effekt auf das zentrale Nervensystem. Dadurch kann es zu Bewusstseinstrübung, Gedächtnislücken (Filmriss) bis hin zur Bewusstlosigkeit kommen.

Im schlimmsten Fall kann eine Alkoholvergiftung auftreten, die zur Atemlähmung und schließlich zum Tod führen kann. Bei Anzeichen für eine Alkoholvergiftung (z.B. extremer Alkoholgeruch, starke Erregungszustände, Sprach- und Gleichgewichtsstörungen, Bewusstseinstrübung bis hin zur Bewusstlosigkeit, etc.) ist es wichtig, schnell und richtig zu reagieren.

**Rufe sofort einen Rettungsdienst (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. Überprüfe Atmung und Puls.

**Bei Bewusstlosigkeit:** Die Person niemals alleine lassen. Bringe sie in die stabile Seitenlage. Sorge dafür, dass die Atemwege frei sind, z.B. Mund von Erbrochenem befreien.

**Bei Erbrechen:** Hilfestellung leisten, z.B. der Person helfen, sich aufrecht zu halten.

Betrunkenen auf keinen Fall ein Medikament oder andere Drogen verabreichen, um sie aufzuwecken oder sie zu beruhigen.

Sorge dafür, dass die Person sich nicht unterkühlt.

Betrunkene daran hindern, mit Auto, Mofa oder auch Fahrrad aktiv am Straßenverkehr teilzunehmen, notfalls die Schlüssel wegnehmen.

## Tipps

- In bestimmten Situationen ist Alkohol tabu, z.B. am Arbeitsplatz, in der Schule, im Straßenverkehr, beim Sport, in der Schwangerschaft, wenn man krank ist und Medikamente nehmen muss.
- Überrede niemanden zum Trinken, der eigentlich keine Lust hat Alkohol zu trinken. Lass Dich auch selbst nicht zum Trinken überreden.
- Trinke nicht aus Kummer, Ärger, Wut, Unsicherheit oder um Stress in den Griff zu bekommen. Alkohol als Fluchtmittel ist keine gute Lösung. Langfristig gesehen bleiben die Probleme nur ungelöst oder verschlimmern sich sogar.
- Regelmäßige alkoholfreie Pausen von 1-2 Wochen schützen davor, sich an Alkohol zu gewöhnen und abhängig zu werden.
- Vermeide das Durcheinandertinken verschiedener alkoholhaltiger Getränke. Dies führt rasch zu Übelkeit und Erbrechen. Die Party ist damit gelaufen. Und besonders attraktiv schaut man dabei auch nicht aus. Besser ist es, zwischen durch immer mal zu Wasser und zu anderen Erfrischungsgetränken zu greifen.
- Vermeide das „Nonstop-Hineinschütten“ von Alkohol. Wer sich bewusst einen Vollrausch „ansäuft“, setzt seinen Körper einer enormen Belastung aus.
- Wichtig ist eine ausreichende Mahlzeit vor dem Trinken alkoholischer Getränke. Das verzögert die Aufnahme des Alkohols in die Blutbahn.
- Kombiniere Alkohol nicht mit anderen Drogen. Hier kann es zu nicht abschätzbaren Wechselwirkungen kommen.
- Hast Du Probleme mit Alkohol, dann hole Dir Hilfe bei einer Beratungsstelle (Adressen am mindzone-Stand oder unter [www.mindzone.info](http://www.mindzone.info)).

Weitere Infos findest Du auch unter  
[www.mindzone.info](http://www.mindzone.info) und [www.suessesgift.de](http://www.suessesgift.de)

**sauberdrauf!**  
mindzone.info

maistrasse 5  
80337 münchen

tel: 089-51 65 75 33  
fax: 089-51 65 75 32

info@mindzone.info  
[www.mindzone.info](http://www.mindzone.info)

Weitere Infos findest Du auch unter  
[www.mindzone.info](http://www.mindzone.info) und [www.suessesgift.de](http://www.suessesgift.de)