

Merke: Infos über Alkohol haben noch niemandem geschadet.

**MA
TOLL!**

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

bist-du-staerker-als-alkohol.de

- ✔ Du willst dich locker und lässig fühlen?
- ✔ Du willst begehrenswert sein?
- ✔ Du willst niemals einen Schwabbelbauch haben?
- ✔ Du willst vor deinen Freunden glänzen?
- ✔ Du willst immer cool auftreten?
- ✔ Du willst die Kontrolle über dich nicht verlieren?

Trifft das auf dich zu? Dann ist Alkoholtrinken wohl nicht gerade toll für dich.

Warum genau, erfährst du in diesem Heft.



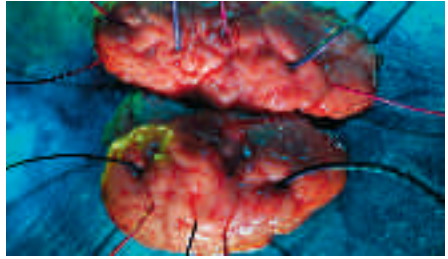
Merke: Zu viel Alkohol macht dumm, fett, unattraktiv und impotent.

**Und wenn dir das noch nicht ausreicht:
Alkohol hat schädliche Nebenwirkungen für dein Gehirn,
deine Gesundheit, dein ganzes Leben.**

**Es geht uns hier nicht um ein, zwei Gläser – es geht um mehr:
Es geht um dich!**



Merke: Alkohol macht Birne hohl.



▶ Alkohol lässt dein Gehirn schrumpfen.

Ein paar Bier in der Kneipe, ein paar Mixgetränke in der Disco – und du kannst dich ganz flott um den Verstand saufen. Das heißt du lallst nicht nur an einem Abend blöd rum, sondern für immer!

Das menschliche Gehirn kann um etwa 15 % schrumpfen. Mit ca. 3 Gläsern Alkohol am Tag kannst du einen Gehirnschaden bekommen.

Dein Gedächtnis verschlechtert sich, wenn du 4 bis 5 Jahre ständig so viel trinkst. Wenn du dann so weitermachst, kann es sein, dass du »Korsakow« bekommst. Das ist kein Wodka, sondern eine Art von Gehirnschaden, der dich die Dinge nicht mehr so schnell kapieren lässt und deine Merkfähigkeit beeinträchtigt. Plump ausgedrückt: Du wirst immer dümmer.





Ganz schön beschränktes Verhalten.

Aggressivität aufgrund von Alkohol kommt häufig vor. Einer Untersuchung zufolge haben fast alle Jugendlichen beim Ausgehen schon einmal ähnliche Szenen erlebt. Von allen Jugendlichen, die durch ihr aggressives Verhalten aufgefallen sind, haben die meisten zu viel getrunken. Der viele Alkohol, häufig dazu noch laute Musik – das alles heizt die aggressive Stimmung an. Da reicht ein leichtes Anrempeln und schon geht's los. Solchen Leuten gehst du am besten aus dem Weg.



DAS IST MIR PASSIERT Natascha (14)

»Im Sommer war es so üblich, dass ich mich abends immer noch mit ein paar Freunden getroffen habe. An einem dieser Abende hat meine Freundin irgendwo eine Flasche Schnaps aufgetrieben. Keine Ahnung, wie sie das angestellt hat. Natürlich musste sie sich gleich beweisen und hat sofort einen großen Schluck aus der Flasche genommen. Ich war



Blackout ist vorprogrammiert.

Wie bin ich nach Hause gekommen? Mit wem war ich zusammen? Zu viel Alkohol kann leicht zu einem Blackout, auch Filmriss genannt, führen. Bei dieser zeitweiligen Gehirnstörung weißt du am anderen Tag nicht mehr genau, was du am Vortag gemacht hast. Das kann natürlich auch ein Vorteil sein: Wenn du dich lächerlich gemacht hast, weißt du es nicht mehr. Der Nachteil: Du hast vielleicht Dinge getan, die dir später leidtun. Wer öfter einen derartigen Filmriss hat, trinkt deutlich zu viel Alkohol. Ein bleibender Gehirnschaden kann die Folge sein.

echt beeindruckt und wollte mich natürlich auch nicht davor drücken. Das hat sich dann irgendwie hochgeschaukelt. Zwei Stunden später war fast die ganze Flasche leer. Ich hätte natürlich nie zugegeben, dass das Zeugs fürchterlich in meiner Kehle brannte und überhaupt nicht schmeckte. Danach war ich so was von betrunken! Ich hab mich total danebenbenommen, meine besten Freunde blöd angemacht, Sachen von meiner Freundin erzählt, die sie mir eigentlich im Geheimen anvertraut hat. Im Nachhinein schäme ich mich für das, was ich getan habe und hab mir geschworen, dass ich so schnell nicht mehr so viel trinke. Echt widerlich!«



Ist dir selbst schon mal so was passiert?

Dann schreib uns doch einfach eine Mail:
mitreden@bist-du-staerker-als-alkohol.de

Merke: Mixgetränke sind meist nicht so harmlos, wie sie aussehen.

► Cab, Chilled Orange & Co.

Keine Frage: »Mixgetränke« sehen einfach cooler aus als eine normale Bierflasche in der Hand. Dazu schmecken sie auch noch so richtig lecker süß. Durch Zucker und künstliche Aromastoffe wird der Alkoholgeschmack einfach überdeckt. Warum das gemacht wird? Damit Alkohol auch denen schmeckt, die normalerweise gar keinen trinken würden. Und es gibt gute Gründe, es nicht zu tun: Alkohol ist ein echter Dickmacher – und Mixgetränke sind es erst recht: Süßigkeit und Alkohol in einem. Was bei Biertrinkern zum Bierbauch wird, wird also auch bei vielen, die Mixgetränke lieben, zu nichts anderem. Kein Wunder: Eine Flasche hat bis zu 200 Kalorien – also fast so viel wie eine kleine Portion Pommes frites.



➔ Frische Flavors – jähes Ende

Spritzig-fruchtig, exotisch-frisch und belebend – die coolen Biermixgetränk-Flaschen versprechen oft Partyfeeling pur. Doch schon nach wenigen Drinks dreht sich alles und der Abend findet einen üblen Abschluss. Schließlich steckt in den stylischen Flaschen doch nichts anderes als bis zu 85 % gewöhnliches Bier. Selbst bei 50 % ist es nicht wenig Alkohol, den man fast unbemerkt nebenbei konsumiert. Aber nicht nur die Menge macht's – auch die übrigen Zutaten steuern zum jähen Ende einer Party bei: Kohlensäure und Zucker sorgen für eine noch schnellere Aufnahme des Alkohols. Und Koffein mit Alkohol kann in der Hitze des Abends sogar bis zum Herz- und Kreislaufkollaps führen.

Kleines Mixgetränk-Lexikon (Auswahl):

Mixgetränk (330 ml)	Alkoholgehalt	reiner Alkohol in Gramm
Beck's Green Lemon	2,5 Vol.-%	6,6 g
Bit Copa	3,4 Vol.-%	9,0 g
Cab	2,5 Vol.-%	6,6 g
Veltins V+Curuba	4,8 Vol.-%	12,7 g

➔ Selber mixen – selber schuld

Selbstgemixte Drinks sind übrigens keinen Deut harmloser oder sogar »gesünder« als fertige Mixgetränke. Denn die Zugabe von eigentlich wertvollen Zutaten wie z.B. frischen Säften kann die schädigende Wirkung von Alkohol natürlich nicht aufheben – seine unschönen Nebeneffekte selbstverständlich auch nicht.

Achtung: Werbefalle!

Hinter den Mixgetränken, wie auch hinter anderen Alkoholika, steht meist eine gigantische Werbemaschine. Der Auftrag: Möglichst viele Leute zum Kauf animieren. Die Bilder dazu sind fast immer gleich aufgebaut: Coole Typen und hübsche »Chickas« tanzen und chillen in lockerer Atmosphäre lässig mit dem Drink in der Hand. Partyfeeling pur – Manipulation pur! Das echte Leben sieht meistens anders aus – oder hast du schon mal so eine Situation wie in der Werbung erlebt?





Merke: Dein Level ist schnell erreicht.

Mädchen werden schneller betrunken als Jungen, weil sie weniger Muskeln und damit weniger Körperflüssigkeit haben, auf die sich der Alkohol verteilen kann. Außerdem sind Mädchen meistens kleiner und leichter als Jungen, das verstärkt diesen Effekt.

▶ Die Wirkungen des Alkoholkonsums können bei Jugendlichen schon bei geringeren Mengen auftreten und auch extremer ausfallen. Das liegt daran, dass die Entwicklung der Organe noch nicht abgeschlossen ist – die vollständige Reifung des Gehirns kann bis zum 20. Lebensjahr andauern!

▶ 0,2 bis 0,5 Promille: Gerade noch locker

Der Puls und die Atmung werden schneller. Die Blutgefäße, die direkt unter der Haut liegen, werden weiter, wodurch es warm wird. Der Geschmackssinn und die Sehfähigkeit gehen etwas zurück, und auch die Schmerzempfindlichkeit nimmt ab. Der Appetit wird angeregt und man muss öfter aufs Klo.


➤ **Die Angaben in den grauen Kästen gelten für Erwachsene. Alkoholkonsum beeinträchtigt den Körper von Jugendlichen generell sehr viel stärker.**

 **0,5 bis 1 Promille: Ganz schön blau**

Das Verhalten und die Stimmung ändern sich spürbar. Man überschätzt sich leicht und fühlt sich aufgedreht, während man in Wirklichkeit zunehmend betäubt wird. Erinnerungs- und Reaktionsvermögen nehmen ab. Man kann Situationen nicht mehr so gut einschätzen. Die Koordination der Muskeln wird schlechter. Der sogenannte Tunnelblick tritt auf. Das heißt, dass man »rinks und lechts« von der Sehachse immer weniger wahrnimmt.

 **1 bis 2 Promille: Stark betrunken**

Alle körperlichen Effekte, die vorher besprochen wurden, werden stärker. Man ist emotionaler als sonst und die Hemmungen verschwinden. Man findet alles, was man macht, super! Meistens ist aber das Gegenteil der Fall. Das Gesicht wird rot und die Pupillen werden größer. Die Wahrscheinlichkeit, dass einem schlecht wird und man sich übergeben muss, steigt enorm.

 **2 bis 3 Promille: Stockbesoffen**

Alle Sinne sind in diesem Stadium betäubt. Man ist total orientierungslos und eigentlich nur noch körperlich präsent. Von allem, was man im nüchternen Zustand sehen und hören würde, kommt jetzt nur noch sehr wenig bei einem an.

 **Mehr als 3 Promille: Totaler Knockout**

Die Atmung und der Puls werden so langsam und schwach, dass man mit hoher Wahrscheinlichkeit ins Koma fallen und sterben kann. Es drohen akut: Atemstopp und Herzstillstand. Das ist unrealistisch? Von wegen! Gerade in Cliques kommt das sogenannte »binge drinking« vor – das heißt: so lange saufen, bis nichts mehr geht.

Merke:

Mit Alkohol ist die Idealfigur dahin.

➡ Alkohol – eine echte Kalorienbombe.

Alkohol macht außer betrunken auch ganz schön dick. Ein Gramm Alkohol enthält 7 Kilokalorien (kcal), dies ist beinahe so viel wie in einem Gramm Fett (9 kcal) und mehr als in einem Gramm Zucker (4 kcal). Wenn der Körper mehr Kalorien aufnimmt, als er verbraucht, wird dieser Überschuss als Fett im Körper eingelagert. Noch schlimmer: Alkohol sorgt dafür, dass das körpereigene Fett langsamer abgebaut wird.

➡ Der Bierbauch-Effekt:

Wo das überschüssige Fett im Körper eingelagert wird, hängt unter anderem vom Geschlecht ab. Männer werden meistens rund um den Bauch dicker (Bierbauch) und Frauen meistens um die Hüften und an den Oberschenkeln.





Alkohol weckt den Heißhunger.

Alkohol stimuliert die Magenschleimhaut und weckt so den Appetit. Und der will natürlich gestillt werden. Eine Frittenbude oder Fast-Food-Kette kommt vielen da gerade recht. Schließlich soll's ja nur kurz was für den Hunger sein – und dann geht's schon wieder ab auf die Piste. Aber: So viel kannst du den ganzen Abend in der Disco gar nicht tanzen, damit dein Körper die Kalorienbombe »Alkohol plus Fast Food« verbrennt.

Ein Hamburger, eine Portion Pommes, drei Mixgetränke und du hast bereits mehr als die Hälfte deines täglichen Kalorienbedarfs aufgenommen.



► Mehr Infos gibt's unter bist-du-staerker-als-alkohol.de

DAS IST ALLES DRIN:

GETRÄNK	INHALT	ALKOHOLGEHALT	ALKOHOLMENGE (reiner Alkohol)	KALORIEN
Bier	Glas 0,3 l	5 Vol.-%	ca. 12 g	126 kcal
Biermixgetränk	Flasche 330 ml	2,5 Vol.-%	ca. 6,6 g	135 kcal
Alkopops	Flasche 275 ml	5 Vol.-%	ca. 11 g	200 kcal
Wein, Sekt	Glas 0,125 l	11 Vol.-%	ca. 11 g	100 kcal
Apfelschorle	Glas 0,25 l	0 Vol.-%	ca. 0 g	63 kcal
Mineralwasser	Glas 0,25 l	0 Vol.-%	ca. 0 g	0 kcal

► Tolle alkoholfreie Drinks findest du im Internet unter bist-du-staerker-als-alkohol.de in der Spaß-Zone.

Merke: Nimm's lieber sportlich.



Mit Alkohol zu Höchstleistungen?

Alkohol hat keinerlei positiven Einfluss auf deine sportlichen Leistungen – aber dafür jede Menge Nebenwirkungen:

- Die Blutgefäße erweitern sich. Das Herz muss dann größere Kraft aufwenden, um das Blut durch den Körper zu pumpen.
- Die Muskelkraft nimmt ab. Die Sprintgeschwindigkeit z. B. ist nach zwei Gläsern Alkohol um 10 % langsamer.
- Pulsschlag und Atmung erhöhen sich, deine Kondition wird dabei schlechter.
- Die Kontrolle über den Körper (Augen-Handkoordination, Motorik, Gleichgewicht) lässt nach, die Sehkraft nimmt ab.
- Die Gefahr von Sportverletzungen ist größer.
- Alkohol entwässert den Körper. Bei intensiver sportlicher Betätigung und starkem Schwitzen ist das pures Gift, da sich der Körper langsamer regeneriert.
- Der Abbau von Milchsäure wird verhindert, dadurch halten Muskelschmerzen länger an.
- Der Körper kühlt schneller aus, da die Blutgefäße erweitert sind. Dadurch kannst du dich leicht unterkühlen.



Wenn du »clean« bleiben willst: die besten Schmetterprüche.

Alkohol wird oftmals als Trinksport wahrgenommen. Da wird mit der Menge geprahlt, die man getrunken hat. Der Gruppendruck kann daher manchmal echt groß sein. Da muss man ganz schön stark sein, um Nein zu sagen. Deshalb: Wenn du keine Lust hast, Alkohol zu trinken, dann solltest du zu deiner Meinung stehen und ein paar Antworten parat haben, damit deine Freunde nicht ständig drängeln:



- » Einer muss euch ja nach Hause bringen.«
- » Bei so einem Zwangsbesäufnis mache ich nicht mit.«
- » Sorry, aber morgen will ich fit sein.«
- » Von Alkohol bekomme ich nur schlechte Laune. Das wollt ihr doch nicht, oder?«
- » Nee danke, ich hab noch ein Date.«

Letztendlich kommt es nicht nur darauf an, was du sagst, sondern auch wie du jemandem entgegentrittst. Je bestimmter du auftrittst, umso eher wirst du in Ruhe gelassen.



Merke: Mit Alkohol ist nix los in der Hose.

Ganz schön flach, Mann!

Alkohol beeinträchtigt die »Standfestigkeit« von Männern.

Denn durch Alkohol verringert sich der Testosteronspiegel im Blut. Der niedrigere Testosteronspiegel sorgt dafür, dass du nicht mehr so einfach eine Erektion oder einen Orgasmus bekommst. Das kann ganz schön frustrieren! Etwa jeder zehnte alkoholabhängige Mann leidet unter Impotenz und oft lässt sich das nicht mehr rückgängig machen. Für diese Männer ist der Zug in Sachen Sex abgefahren.





Die Sache mit dem Sex:

Alkohol und Sex sind zwei Dinge, die nur auf den ersten Blick gut zusammenpassen. Wie die meisten wissen, hat Alkohol eine betäubende Wirkung auf das Gehirn, wodurch Hemmungen wegfallen. Dadurch tust du möglicherweise Dinge, die du im nüchternen Zustand so niemals gemacht hättest. Okay, du gehst schneller auf andere zu – aber du landest vielleicht auch schneller mit jemandem im Bett, obwohl du eigentlich nicht wolltest. Auch mit Leuten, denen du gar nicht wirklich vertraust. Manchmal wissen Leute auch nicht mehr, dass sie Sex hatten, weil sie so viel getrunken haben, dass sie einen heftigen Blackout haben. Dann ist echt was schiefgelaufen.



Ungeschützt ins Risiko:

Jeder weiß, dass man sich schützen muss, wenn man Sex haben will. Wenn du aber getrunken hast, dann denkst du viel schneller: »Ach, das blöde Rumgefummel mit dem Kondom spar ich mir.« Wenn du beim Sex keinen klaren Kopf hast, nimmst die Wahrscheinlichkeit zu, dass du dir eine sexuell übertragbare Krankheit einfängst. Eine sexuell übertragbare Krankheit kannst du kriegen, ohne es zu merken und oft dauert es eine Zeit, bis du entdeckst, dass du dich angesteckt hast. Einige

dieser Krankheiten können dir noch jahrelang zu schaffen machen oder du wirst sie, wie zum Beispiel AIDS, nie mehr los.

DAS IST MIR PASSIERT Florian, der »Flo« (15)

»Seit Langem steh ich auf ein Mädchen, das mir immer wieder in unserer gemeinsamen »Hütte«, ein Jugendtreff in unserem Dorf, begegnet ist. Schüchtern wie ich bin, hab ich natürlich noch nie so richtig den Versuch gemacht, auf sie zuzugehen. Da kam mir die Halloween-Party gerade recht. Mein schon drei Jahre älterer Bruder wusste von meinen Problemen und hat mir natürlich gleich einen selbst gemixten Cocktail in die Hand gedrückt. Den hab ich dann erst mal auf ex getrunken. Aber ich hatte immer noch nicht den Mut, sie anzusprechen. Dann gab's noch ein Bier und noch eins – bis ich halt so richtig schön locker war. Als es dann endlich so weit war, hab ich sie ganz blöde von der Seite angemacht und nur noch rumgelaillt. Sie ist dann auch ganz schnell gegangen. Tage später hab ich sie nochmal getroffen – und sie hat mich auf den Abend angesprochen, mir erklärt, dass sie mich eigentlich ganz nett findet, ich aber an dem Abend einfach ein Arschloch war. Vielleicht gibt sie mir ja tatsächlich nochmal eine Chance ...«

> Ist dir selbst schon mal so was passiert?

Dann schreib uns doch einfach eine Mail:
mitreden@bist-du-staerker-als-alkohol.de

Merke: Rauschtrinken ist gefährlich

☑ Warnsysteme abgesoffen

Mehr als 5 Gläser Alkohol sind kein Problem? Dass Rauschzustände peinlich sind, ist klar. Dass Alkoholkonsum schädlich ist, auch. Wie sieht es dann erst bei einem Totalausfall aus?

Alkohol wirkt betäubend und blockiert dein zentrales Nervensystem. Dadurch können die Atmung und der Puls so schwach werden, dass du bewusstlos wirst. Das Schlimme daran:

Alkohol schaltet wichtige Reflexe aus, sodass du beim Erbrechen ersticken kannst. Bereits vorher merkst du durch die hohe Alkoholmenge, die ja betäubt, oft nicht, wenn dir übel wird. Alkohol kann dieses natürliche Warnsystem ausschalten. Und: Dieses Warnsystem hat dein Körper bestimmt nicht umsonst.





Feiern bis der Arzt kommt

Dein persönliches Abwehrsystem möchte ganz einfach Schlimmeres verhindern – z.B. ins Koma zu fallen und nicht mehr aufzuwachen. Auf der Stufe der Bewusstlosigkeit hast du dich schon krankenhausreif getrunken. Mal ganz abgesehen davon, dass Rauschtrinken oder »binge drinking« bleibende Schäden hinterlässt: Wer liegt schon gern gewickelt auf der Intensivstation und hat seinen Körper nicht mehr unter Kontrolle? Und wer möchte so von Eltern oder Freunden gesehen werden?



Feiern bis zur Vergiftung

Im Extremfall merkst du nichts von deinem Besuch im Krankenhaus – weil du länger im Koma liegst und keiner weiß, wann und ob du überhaupt wieder aufwachst. Selbst wenn du wieder aufwachst kann es sein, dass du wichtige Körperfunktionen nie wieder beherrschst und du für immer ein Pflegefall bleibst.

Alkoholvergiftungen können aber auch direkt zum Tod führen. Ob Pflegefall, für immer bewusstlos oder tot – wer zu viel trinkt, setzt sein Leben aufs Spiel.



Feiern bis zum Unfall

In Rauschzuständen steigt deine Unfallgefahr dramatisch – dafür muss man nicht unbedingt mit dem Auto auf der Piste sein. Es reicht völlig aus, sich nicht mehr kontrollieren zu können oder Gefahren einfach langsamer zu bemerken. Betrunkene zeigen zudem meist eine höhere Gewaltbereitschaft. Selbst wenn sie sich friedlich verhalten: Im Allgemeinen werden sie häufiger zu Opfern gewaltsamer Übergriffe und überdurchschnittlich oft Opfer sexueller Gewalt.



Merke: Einsatz ist besser als Ausfall!



Was tun bei einer Alkoholvergiftung?

Richtig gefährlich ist es, wenn eine Person nicht mehr ansprechbar ist, nur noch vor sich hindämmert. Lass sie nicht alleine, sondern hilf ihr:

- ▶ Rufe einen Notarzt (Notruf 112) und sage, dass es sich um eine Alkoholvergiftung handelt.
- ▶ Halte in der Zwischenzeit die Person wach.
- ▶ Bei Bewusstlosigkeit bring die Person am besten in eine stabile Seitenlage, und Sorge dafür, dass sie nicht an ihrem Erbrochenen erstickt.
- ▶ Die Person darf auf keinen Fall unterkühlen. Deshalb decke sie zum Beispiel mit ein paar Jacken zu und lege sie möglichst nicht auf den kalten Boden.

Kleiner Selbst-Check: Wie steht's mit deinem Alkoholkonsum?

Bist du schon einmal unter Alkoholeinfluss im Straßenverkehr unterwegs gewesen oder bei jemandem mitgefahren, der Alkohol getrunken hatte?

JA NEIN

Trinkst du, um dich zu entspannen, dich besser zu fühlen oder damit du dich unter Freunden und Bekannten wohler fühlst?

JA NEIN

Trinkst du Alkohol, wenn du alleine bist?

JA NEIN

Haben dir Familienangehörige oder Freunde schon einmal geraten, weniger zu trinken?

JA NEIN

Hast du schon mal vergessen, was du gemacht hast, als du Alkohol getrunken hast?

JA NEIN

Hast du schon mal Ärger mit anderen bekommen, als du Alkohol getrunken hast?

JA NEIN



Zwei oder mehrmals »Ja« angekreuzt?

Dann könnte dein Alkoholkonsum zum Problem werden. Sprich doch vielleicht mal mit deinem besten Freund oder deiner Freundin darüber. Reden ist schon mal besser als trinken. Oder teste dein Verhalten noch einmal ausführlich im Internet unter www.bist-du-staerker-als-alkohol.de.

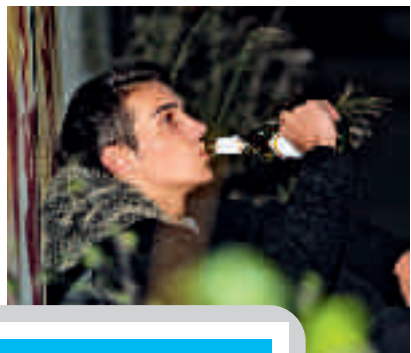
Merke: Besser früher als später die Bremse ziehen.

Der Auslöser: Probleme

Ärger in der Schule, im Job oder zu Hause, Stress mit dem Partner oder in der Clique – wie gehst du mit deinen Problemen um? Ganz gleich ob du sie direkt angehst oder lieber vor dir herschiebst – auf jeden Fall wirst du dir wünschen, dass sie kleiner werden. Durch zu hohen und regelmäßigen Alkoholkonsum wirst du das allerdings nicht erreichen.

Die Folge: Ein Problem mehr

Denn manchmal denkt man gerade in schwierigen Situationen, dass man es ohne Alkohol einfach nicht mehr schafft. Wenn jemand seine Probleme immer öfter wegtrinken will oder jede Gelegenheit sucht, um Alkohol zu konsumieren, kann die Grenze zur Abhängigkeit schon überschritten sein. Wenn man schon morgens damit anfangen will, ist das kritische Stadium der Alkoholabhängigkeit schon längst erreicht. Nur: Die Probleme werden davon nicht weniger. Was jetzt hilft: klare Gespräche führen, aufeinander zugehen und auf keinen Fall das Problem totschweigen!



➤ **Fragen zum Thema Alkohol?**
www.bist-du-staerker-als-alkohol.de

Wissensdurst noch nicht gestillt?

▶ Dann klick dich rein auf www.bist-du-staerker-als-alkohol.de und erfahre viele weitere interessante Dinge rund um das Thema Alkohol.

▶ Wenn du etwas nicht verstanden hast oder einfach noch mehr wissen möchtest: Maile uns deine Fragen an mitreden@bist-du-staerker-als-alkohol.de, dann senden wir dir eine Antwort.

▶ Du kannst dir auf unserer Website auch weitere kostenfreie Materialien von „NA TOLL!“ bestellen: zum Beispiel Broschüren, Plakate oder Postkarten.

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

per Post: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
51101 Köln
per Fax: 02 21 - 89 92 257
E-Mail: order@bzga.de
per Internet: www.bzga.de
Bestellnummer: 32101000

Impressum:

Herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA, Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit.

Projektleitung: Peter Lang, BZgA

Alle Rechte vorbehalten.

Konzeption, Text und Gestaltung:

Werbeagentur Schultze, Walther & Zahel GmbH, Nürnberg, www.swz.de

Druck: K + W, Bad Oeynhausen

Auflage: 9.500.03.09

Wahr oder unwahr?



Weißt du genau wie Alkohol wirkt – und was er bewirkt? Dann kannst du sicher die Wahrheit von Gerüchten unterscheiden, oder? Mach einfach den Test. Das Ergebnis erfährst du auf der Rückseite.

Alkohol wird im Schlaf schneller abgebaut.

WAHR

UNWAHR

Der Alkohol von kohlenstoffhaltigen, alkoholischen Getränken (z. B. Mixgetränke) geht rascher ins Blut.

WAHR

UNWAHR

Die Alkoholmenge von 3 Flaschen Mixgetränken entspricht zwei Gläsern Schnaps (je 2 cl).

WAHR

UNWAHR

95% des Alkohols werden über die Leber abgebaut.

WAHR

UNWAHR

Der meiste Alkohol wird rausgeschwitzt.

WAHR

UNWAHR

Man wird schneller wieder nüchtern, wenn man sich übergibt.

WAHR

UNWAHR



Lust auf noch mehr Tests? Hunger auf noch mehr Wissen?

Dann klick dich rein ins Internet unter:
bist-du-staerker-als-alkohol.de



Je geringer das Körpergewicht, desto stärker ist die Wirkung des Alkohols.

WAHR

UNWAHR

Isst man vor oder beim Trinken, wird die Alkoholaufnahme ins Blut verlangsamt.

WAHR

UNWAHR

Mädchen, die regelmäßig Alkohol trinken, haben ein höheres Risiko, an Brustkrebs zu erkranken.

WAHR

UNWAHR

Erwachsene Männer können jeden Tag ohne Risiko 5 Gläser Alkohol trinken.

WAHR

UNWAHR

Alkohol schädigt alle Organe.

WAHR

UNWAHR

0,1 Promille Blutalkohol ist innerhalb von 10 Minuten abgebaut.

WAHR

UNWAHR



WAHR

»Der Alkohol von kohlen säurehaltigen, alkoholischen Getränken geht rascher ins Blut.«

Denn Kohlensäure wirkt wie ein »Beschleuniger«.

»95 % des Alkohols werden über die Leber abgebaut.«

Nur 5 % werden über die Lunge bzw. die Haut abgebaut.

»Je geringer das Körpergewicht, desto stärker die Wirkung des Alkohols.«

Das heißt aber nicht automatisch, dass „Dickere“ mehr vertragen. Auf Alkohol reagiert jeder Körper unterschiedlich.

»Isst man vor oder beim Trinken, wird die Alkoholaufnahme ins Blut verlangsamt.«

Aber Achtung: Der Alkoholgehalt des Getränks ist trotzdem der Gleiche.

»Mädchen, die regelmäßige Alkohol trinken, haben ein höheres Risiko, an Brustkrebs zu erkranken.«

Und das Risiko für Krebserkrankungen in Mund, Speiseröhre und Darm ist ebenfalls höher – auch bei Jungen.

»Alkohol schädigt alle Organe.«

Die Leber verfettet und kann sich entzünden. Langfristig kann eine Herz-, Hirn- oder Nervenschädigung auftreten.



UNWAHR

»Alkohol wird im Schlaf schneller abgebaut.«

Der Alkoholabbau erfolgt fast nur über die Leber. Zwischen 5:00 und 6:00 Uhr morgens arbeitet sie sogar am langsamsten.

»Die Alkoholmenge von 3 Flaschen Mixgetränken entspricht zwei Gläsern Schnaps (je 2 cl).«

In jeder Flasche Mixgetränke (330 ml, ca. 2,5 Vol.-%) stecken eineinhalb Gläser Schnaps. Macht mehr als vier Gläser Schnaps bei drei Flaschen Mixgetränken.

»Der meiste Alkohol wird rausgeschwitzt.«

Die Leber baut 95 % des Alkohols ab, nur den Rest (5 %) übernehmen die Lunge und die Haut.

»Man wird schneller wieder nüchtern, wenn man sich übergibt.«

Du fühlst dich zwar etwas besser, wenn der Magen seinen Inhalt nach draußen befördert – der Alkohol ist aber dann schon längst im Blut.

»Erwachsene Männer können jeden Tag ohne Risiko 5 Gläser Alkohol trinken.«

Mehr als 20 g reinen Alkohol (ca. 2 Gläser Bier) sollte ein Mann nicht zu sich nehmen – und schon gar nicht jeden Tag. Jugendliche deutlich weniger!

»0,1 Promille Blutalkohol ist innerhalb von 10 Minuten abgebaut.«

Das dauert schon etwas länger: mindestens 60 Minuten.