



AUF DEIN WOHL!

REGELN für den Umgang mit Alkohol

- **Risikoarme Alkoholdosis!** Beim gesunden Mann liegt sie bei 24 g Alkohol pro Tag und bei der gesunden Frau bei 12 g Alkohol pro Tag. Dies entspricht etwa 0,5 - 0,6 Liter Bier oder 0,25 - 0,3 Liter Wein; für Frauen die Hälfte.
- **Auch bei dieser Alkoholdosis** sollten mindestens 2 alkoholfreie Tage pro Woche eingehalten werden.
- **Nicht betrinken!** Absterben von Gehirnzellen bei jedem Rausch. Alkohol erhöht Gewaltbereitschaft und Aggressivität.
- **Punktnüchternheit!** Sei nüchtern, wenn es auf Leistungsfähigkeit, Konzentrationsvermögen und schnelle Reaktionen ankommt – am Arbeitsplatz, beim Sport und im Straßenverkehr. Alkohol ist häufige Unfallursache.
- **Tabu:** Kinder, Schwangere, Stillzeit! Bei Kindern können schon geringe Mengen Alkohol Vergiftungen verursachen. Bei Schwangeren gelangt Alkohol über die Plazenta zum Embryo und greift die sich erst ausbildenden Nerven und Organe direkt an.
- **Jugendliche:** Achtung bei Exzessen und täglichem Konsum! Konsum größerer Mengen Alkohol („Rauschtrinken“: fünf Gläser und mehr mit je etwa 10 g Alkohol in kürzester Zeit, d.h. etwa 1,25 Liter Bier oder etwa 0,6 Liter Wein und mehr für Männer, für Frauen die Hälfte) sollte aufgrund akuter Gefährdung unterbleiben, da die körperliche Entwicklung zwischen 18 und 20 Jahren noch nicht vollständig abgeschlossen ist. Frauen vertragen auf Grund biologischer Unterschiede weniger Alkohol.
- **Medikamente?** Alkohol kann die gewünschte Wirkung des Medikaments beeinträchtigen oder sogar verhindern. Es kann zu vielfältigen Wechselwirkungen kommen. Besonders bei Psychopharmaka und illegalen Drogen vervielfacht sich die betäubende oder anregende Wirkung unter Umständen in gefährlicher Weise.
- **Ältere Menschen:** Zurückhaltung! Alkoholverträglichkeit und Fähigkeit zum Alkoholabbau verringern sich mit zunehmendem Alter.
- **Gesundheitliche Risiken?** Chronische Krankheiten, wie z.B. Diabetes, Lebererkrankungen, Depressionen u.a. psychische Erkrankungen können selbst durch geringe Mengen Alkohol ungünstig beeinflusst werden.



Zwischen

Leber & Milz

passt immer

ein

Alkoholproblem

ALKOHOL-QUIZ

1. Welches Getränk enthält mehr Alkohol: ein Glas Bier (0,25 l) oder ein Glas Schnaps (0,04 l)?

- a jedes Glas enthält etwa gleich viel Alkohol
- b ein Glas Schnaps hat mehr Alkohol, weil er hochprozentiger ist
- c ein Glas Bier, weil ein Bierglas viel größer ist, als ein Schnapsglas

2. Wie wirst Du schneller wieder nüchtern?

- a eiskalt duschen
- b durch Erbrechen
- c Keines von beidem hilft

3. Ist Alkohol für Jugendliche gefährlicher?

- a nein, für Jugendliche gelten die gleichen Trinkmengen
- b es kommt auf das Alter und das Körpergewicht an
- c ja, weil Jugendliche sich noch in der Entwicklung befinden

4. Wie lange hast du noch Alkohol im Blut, nachdem du ein kleines Glas Bier getrunken hast?

- a es kommt darauf an, wie viel Alkohol man gewöhnt ist
- b eine halbe Stunde
- c eine bis anderthalb Stunden

5. Was ist ein alkoholbedingter „Filmriss“?

- a kurz ohnmächtig werden
- b vorübergehende Gedächtnisstörung
- c Vergesslichkeit durch Alkohol

6. Was versteht man unter dem Begriff „Rauschtrinken“?

- a mehr als 3,0 Promille Alkohol im Blut
- b Alkohol durcheinander trinken, um betrunken zu werden
- c so viel Alkohol trinken, dass man in kurzer Zeit betrunken wird

7. Ab welchem Alter darf laut Jugendschutzgesetz Alkohol abgebeben werden?

- a Bier und Wein ab 16
- b Bier und Wein ab 14 Jahre, Schnaps ab 16 Jahre
- c generell erst ab 18 Jahre

8. Du bist dabei, wenn ein Jugendlicher zu viel getrunken hat und das Bewusstsein verliert. Was ist zu tun?

- a die Person an die frische Luft bringen
- b die Person in Ruhe lassen
- c die Person in eine stabile Seitenlage bringen und Hilfe organisieren

9. Was ist das gefährliche an einer Alkoholvergiftung?

- a man kann ersticken
- b man bekommt eine Magenblutung
- c die Leber stirbt ab

10. Welchen Einfluss hat Alkohol auf das Sexleben?

- a Männer bekommen schneller eine Erektion
- b Alkohol enthemmt und führt zu unüberlegten Handlungen
- c ungewollte Schwangerschaften sind seltener

PRINTX • 0301 / 24 24 40



Hau weg die Scheiße!

Ist ja nur Dein Leben...





Ab wie viel Jahren darf ich Alkohol trinken und welche Art von Alkohol?

In Deutschland gibt es das Jugendschutzgesetz (JuSchG). In §9 JuSchG steht, in welchem Alter Jugendliche welche Art von Alkohol kaufen und trinken dürfen. Sinngemäß steht hier u.a.:

- Jugendlichen, die unter 18 Jahren alt sind, ist der Erwerb und Verzehr von Spirituosen in Gaststätten, Verkaufsstellen und in der Öffentlichkeit nicht gestattet.
- Spirituosen sind Getränke mit einem hohen Alkoholgehalt, man spricht auch von Branntwein. Hierzu gehören z.B. alkoholische Getränke wie Jägermeister, Wodka, Rum oder Whisky. Gleiches gilt für Alkopops, denn auch sie enthalten Spirituosen. Laut Gesetz muss auf dem Etikett deutlich hierauf hingewiesen werden.
- Andere alkoholische Getränke mit einem niedrigen Alkoholgehalt wie Bier, Wein und Sekt dürfen von Jugendlichen ab 16 Jahren gekauft und getrunken werden.
- Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren dürfen weder Alkohol kaufen noch in der Öffentlichkeit trinken. Eine Ausnahme für Jugendliche ab 14 Jahren gilt dann, wenn sie in Begleitung einer sorgeberechtigten Person sind.

Gut zu wissen, dass:

- über 18-jährige Minderjährigen keinen Alkohol überlassen dürfen
- Jugendschutzstreifen berechtigt sind, den Alkohol sicherzustellen, wenn sie davon ausgehen können, dass Erwachsene Minderjährigen Alkohol geben
- nur Erwachsene ab 18 Jahren hochprozentigen Alkohol trinken dürfen
- nur Erwachsene ab 18 Jahren Zigaretten kaufen und in der Öffentlichkeit rauchen dürfen.
