

Alkohol

0,5
‰

0,8
‰

1,5
‰

2,6
‰

3,7
‰

4,9
‰

F U N A n m a c h e
Rausch
Lebensstil?
Risiko
Abhängigkeit
Lebensstil?
Bedürfnisse
Anmacher
Risiken
Unfälle



Burgenland: Fachstelle für Suchtprävention Burgenland Kärnten: Landesstelle Suchtprävention Niederösterreich: Fachstelle für Suchtvorbeugung, Koordination und Beratung Oberösterreich: Institut Suchtprävention Salzburg: Akzente Suchtprävention Steiermark: VIVID - Fachstelle für Suchtprävention Tirol: kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz Vorarlberg: Supro - Werkstatt für Suchtprophylaxe Wien: Institut für Suchtprävention

**Alkoholkonsum ist weit verbreitet.
Vielleicht gehört er auch zu deinem Lebensstil.
Nicht wenige Jugendliche haben schon
einen oder mehrere Rausche erlebt, du auch?
Manche trinken gelegentlich alleine,
wenn sie Probleme haben.
Viele trinken keinen Alkohol.**

Stoff

Das Wort Alkohol leitet sich vom arabischen Begriff „al-kuhl“ ab und bedeutet „das Puder, das Feinste“. Alkohol entsteht durch Vergärung von Kohlenhydraten (Stärke) durch Hefepilze, Schimmelpilze und Bakterien. So werden z.B. Bier und Wein produziert. Höherprozentige Alkoholika wie z.B. Schnaps werden durch Destillation („Brennen“) gewonnen.

In jüngster Zeit gibt es neue Getränke mit Alkohol, sogenannte Alko-Pops und Softspirituosen. Diese Getränke schmecken süß und fruchtig, enthalten aber gleich viel Alkohol wie Bier, teilweise mehr.

Wirkung

Alkohol kann entspannen, schmecken und die Stimmung heben; doch Alkohol ist auch das am meisten verbreitete Suchtmittel unserer Gesellschaft und fordert mehr Tote als andere Drogen (Ausnahme: Nikotin).

Wie du auf Alkoholkonsum reagierst, hängt von deiner seelischen und körperlichen Verfassung sowie der Trinkmenge ab. Fühlst du dich nicht wohl in deiner Haut, kann es sein, dass du dich nachher noch schlechter fühlst. Je geringer dein Körpergewicht ist, umso weniger Alkohol verträgst du. Wenn du es nicht gewohnt bist, Alkohol zu trinken, bekommst du schon nach geringen Alkoholmengen einen Rausch, dir wird schlecht und du verlierst möglicherweise die Kontrolle über das, was du sagst und tust.

- Alkoholisierung im Straßenverkehr ist ab 0,5‰ strafbar (beim Probeführerschein schon ab 0,1‰!).
- Der Körper baut ca. 0,1‰ in der Stunde ab. Es gibt keine Möglichkeit, das Ausnüchtern zu beschleunigen, auch nicht durch Essen oder Kaffee trinken.
- Das Jugendschutzgesetz verbietet Alkohol generell unter 16 Jahren, gebrannten Alkohol unter 18.

Schädigungen

Bei jedem Rausch sterben Gehirnzellen ab. Wer trotz Berausung weiter trinkt, riskiert eine Alkoholvergiftung, die bis zum Tod führen kann.

Wenn du bei jemanden Anzeichen wie gerötetes Gesicht, Fehlen von Reflexen, Atemstörungen oder Atemlähmung beobachtest, dann rufe sofort den Notarzt oder die Rettung:

144!

Je mehr und regelmäßiger du Alkohol trinkst, desto größer sind die Gefahren. Wenn du viel Alkohol trinken kannst, ohne betrunken zu wirken, hast du dich bereits an größere Mengen gewöhnt. Regelmäßiger Alkoholkonsum schädigt den Körper (Gehirn, Leber, Nervensystem, Herz, Magen) und kann zu Abhängigkeit führen. Merkmale für eine Abhängigkeit sind:

- Du hast ein starkes Bedürfnis nach Alkohol.
- Du trinkst immer mehr Alkohol, um die gleiche Wirkung wie vorher zu erzielen.
- Du trinkst häufig mehr Alkohol, als du ursprünglich vorhattest.

Tipps für den Umgang mit Alkohol

Kein Alkohol wenn ...

- du arbeitest, lernst, sportelst oder Auto fährst.
- du nichts gegessen hast.



Wenn du Alkohol trinkst ...

- trinke langsam und nur eine Sorte Alkohol.
- trinke zwischendurch nichtalkoholische Getränke.
- vergewissere dich bei unbekanntem Getränken, wie hoch der Alkoholgehalt ist.

Alkohol und andere Menschen

- Wenn du Alkohol getrunken hast, bist du beim Anbandeln vielleicht aktiver und mutiger, deswegen aber nicht attraktiver! - Auch Sex klappt ohne Alkoholeinfluss besser.
- Steige zu niemandem ins Auto, der getrunken hat, und fahre selber nie unter Alkoholeinfluss.

Zusammenfassung

Alkohol ist ein weit verbreitetes Genuss- und Suchtmittel. Er kann, wenn er in entsprechender Menge und in der richtigen Situation getrunken wird, Genuss und Entspannung bringen; es besteht jedoch die Gefahr der körperlichen Schädigung und der Abhängigkeit. - Ob und, wenn ja, wieviel Alkohol du konsumierst, liegt in deiner Verantwortung:



Weitere Infos bei der Fachstelle im Bundesland

K: 050-536-31282 **NÖ:** 02742-31440-0
Oö: 0732-7789360 **S:** 0662-849291-44 **St:** 0316-823300
T: 0512-585730 **V:** 05523-54941 **W:** 01-4000-87320
Nur für die Steiermark:
Drogenberatung des Landes Steiermark 0316-3260-44
Nur für Wien: Anton-Proksch-Institut 01-88010



www.suchtvorbeugung.net