



Let's talk about
ALCOHOL

Hallo,

viele Menschen trinken Alkohol. Einige davon bekommen große Schwierigkeiten durch den Konsum.

Diese Broschüre wendet sich an alle, die sich über die Wirkung von und die Gefährdung durch Alkohol informieren wollen. Sie richtet sich an Leute, die Alkohol trinken und an Personen, die sich wegen des Trinkverhaltens eines anderen Sorgen machen.

Man muss nicht trinken, aber wer es tut, sollte Bescheid wissen.



Sven P.:

„Man ist halt lockerer, wenn man trinkt, offener, geht mehr auf Leute zu.“



Phillip W.:

„Wenn ich in die Disco gehe, tanze ich gerne. Aber ich fühle mich auch von den anderen beobachtet oder ausgelacht. Wenn ich 5 Bier getrunken habe, gehe ich auf die Tanzfläche. Dann sind mir die Blicke der anderen egal.“

Tina O.:

„An dem Abend haben wir gefeiert. Die Wodkamischung machte die Runde. Und irgendwie hab ich den Punkt verpasst. Am nächsten Morgen bin ich im Krankenhaus aufgewacht und mir ging es echt schlecht.“



Chantal R.:

„Eigentlich möchte ich weniger trinken. Aber mir fällt auch nicht viel ein, was wir sonst machen sollen.“

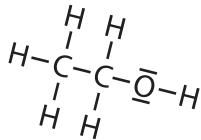
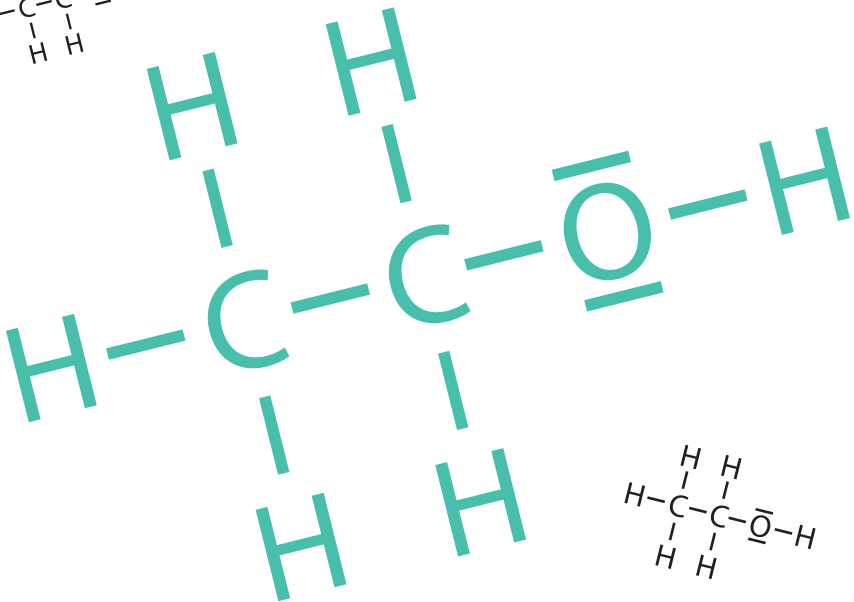
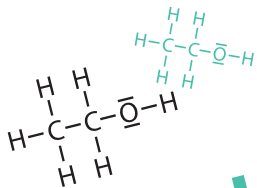
Markus L.:

„Ich hab meinen Freund auch schon darauf angesprochen, dass ich es nicht mag, wenn er betrunken ist. Und er hat mir auch versprochen, weniger zu trinken. Aber dann ist er letztes Wochenende doch wieder mit seinen Kumpels abgestürzt.“



Nadine M.:

„Ab und zu trinken, ist doch in Ordnung. Man muss halt aufpassen und wissen, wenn es nicht passt. Dann hat man keine Probleme damit.“



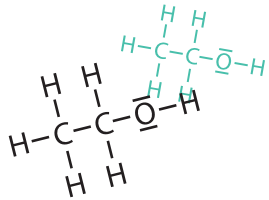
Alkohol

ist eine der ältesten Drogen der Menschen. Seine Herstellung und der Konsum sind in vielen Kulturen verankert.

Einerseits wird Alkohol als Genussmittel und Lebensmittel betrachtet, andererseits ist er eine hochwirksame, stimmungs- und wahrnehmungsverändernde Droge, die in hoher Dosierung lebensgefährlich ist und abhängig machen kann. Reiner Alkohol ist eine klare, farblose Flüssigkeit, die einen brennenden Geschmack hat.

Er ist in einer Vielzahl von unterschiedlich schmeckenden Getränken enthalten. Durch Erkenntnisse der Wissenschaft sind die Grenzwerte für einen risikoreichen Konsum im Jahr 2007 nach unten korrigiert worden.

Sie liegen für erwachsene Männer bei 20 g, bei erwachsenen Frauen bei 10 g reinem Alkohol. Das entspricht z.B. 0,5 Liter bzw. 0,25 Liter Bier. Jede Woche sollte es mindestens zwei Tage ohne Alkoholkonsum geben.





Recht

Alkohol ist eine legale Droge. Seine Abgabe ist altersabhängig und wird durch das Jugenschutzgesetz geregelt. An 16 jährige dürfen bier- und weinhaltige Getränke, an 18 jährige branntweinhaltige Getränke (Wodka, Schnaps) verkauft werden.

Konsum

Alkohol wird meistens getrunken, ist aber auch in einer Vielzahl von Lebensmitteln enthalten.

Rausch

Das Ausmaß des Alkoholrausches ist von verschiedenen Faktoren abhängig:

Die getrunzene Alkoholmenge, das Körpergewicht und das Geschlecht. Daraus ergibt sich die Promillezahl im Blut.

Die ungefähre Promillezahl kann mit der folgenden Formel errechnet werden:

- $\frac{\text{aufgenommener Alkohol in Gramm}}{\text{Körpergewicht} \times \text{Reduktionsfaktor}}$

(Reduktionsfaktor:

0,7 bei Männern; 0,6 bei Frauen

diese Formel gilt aber nur für Erwachsene, nicht berücksichtigt ist dabei die Trinkgeschwindigkeit)

Beispiel:

Mann, 80 Kilo, 2 Liter Bier – 1,4 Promille;

Frau, 65 Kilo, 2 Liter Bier – 2,3 Promille

Aus der Promillezahl ergibt sich das Ausmaß des Rausches

- 0,1 bis 1 Promille:
angeregter Zustand: nachlassende Sinnesleistungen bei steigender Promillezahl; gesteigerte Risikobereitschaft
- 1 bis 2 Promille:
Rauschstadium: gesteigerte Enthemung, Sprachstörungen, Gleichgewichts- und Orientierungsstörungen
- 2 bis 3 Promille:
Betäubungsstadium: Filmriss, Erbrechen, Verwirrtheit
- 3 bis 5 Promille:
Lähmungsstadium: Bewusstlosigkeit, Gedächtnisverlust, schwache Atmung
- ab 4 Promille:
Lähmungen, Koma, Atemstillstand und Tod

High

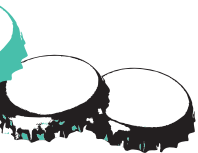
- man fühlt sich lockerer, entspannter, lebhafter, ausgelassener
- Alkoholkonsum ist in eine Vielzahl von sozialen Anlässen, Feiern, Ritualen eingebettet. Wer mittrinkt, nimmt teil und erfüllt die Erwartungen
- die Kontaktfreude und die Geselligkeit können gesteigert werden
- Gefühle, die man in sich trägt, kommen mehr zum Vorschein
- euphorische Gefühlszustände, intensives Glücksempfinden („aus dem Alltag heraustreten“) und Rausch sind möglich
- der Konsum kann mit positiven Geschmackserlebnissen verbunden sein
- Jugendliche benutzen Alkoholkonsum oft als Symbol für Erwachsenverhalten

Low

- je mehr Alkohol getrunken wird, desto mehr kehren sich die positiv empfundenen Wirkungen ins Gegenteil
- es kommt zu massiven Einschränkungen der Seh-, Hör- und Konzentrationsfähigkeit und des Bewegungs- und Reaktionsvermögens. Das Unfallrisiko ist deutlich erhöht
- eine Alkoholvergiftung ist ein lebensbedrohlicher Zustand, der zum Tod führen kann
- regelmäßiger Alkoholkonsum erhöht das Risiko schwerer Krankheiten der Organe, des Nervensystems und des Gehirns



- die Veränderung des Risikoverhaltens führt zu einer erhöhten Bereitschaft, selbst Straftaten zu begehen oder Opfer von Straftaten zu werden
- regelmäßiger Alkoholmissbrauch kann zu Alkoholismus führen. Diese körperliche und psychische Sucht hat schwerwiegende negative Auswirkungen auf alle Lebensbereiche des Betroffenen



safer use

Wer auf Alkoholkonsum nicht verzichten will, kann das Risiko durch das Beachten von Regeln verringern:

- den Alkoholkonsum auf bestimmte Anlässe beschränken – alkoholfreie Lebensbereiche (Arbeit, Verkehr, Schule, Sport...) festlegen
- ein Limit der Alkoholmenge pro Anlass festsetzen und einhalten
- Verzicht auf Mischgetränke – die enthaltene Alkoholmenge ist hier nur schwer abschätzbar. Süße, kohlen säurehaltige oder erhitzte alkoholische Getränke beschleunigen die Aufnahmegeschwindigkeit des Alkohols in den Körper.
- wer Alkohol getrunken hat, darf kein Fahrzeug führen

- später Einstieg in den Alkoholkonsum. Je früher Jugendliche beginnen regelmäßig Alkohol zu trinken, umso größer ist ihr Risiko, später abhängig zu werden.
- Beachten der Bestimmungen und Altersgrenzen des Jugendschutzgesetzes
- in der Schwangerschaft auf Alkohol verzichten – schwere Schäden für das ungeborene Kind können die Folge sein
- kein Alkoholkonsum bei Medikamenteneinnahme. Kein Mischkonsum mit anderen Drogen.



Verhalten im Notfall

Die Anzeichen für eine Alkoholvergiftung können Bewusstseinstäubung, massive Sprach- und Gleichgewichtsstörungen, Erbrechen oder Bewusstlosigkeit sein. Schnelles und richtiges Handeln der anderen Anwesenden ist wichtig – der Betroffene kann es selber nicht mehr.

Was tun?

- Sicherstellen, dass der Betroffene nicht noch mehr trinkt
- beruhigend mit der Person reden, riskantes Verhalten unterbinden
- Verhindern, dass ein Fahrzeug geführt wird
- Andere informieren und um Hilfe bitten

- den Rettungsdienst anrufen (Tel: 112) und mitteilen, dass es sich um eine Alkoholvergiftung handelt
- die Person nicht alleine lassen
- beim Erbrechen Hilfestellung leisten
- Bewusstlose in die stabile Seitenlage bringen und dafür sorgen, dass die Atemwege frei bleiben
- gegen Auskühlung und vor anderen Gefahren schützen

Der Alkoholabbau findet im Körper, hauptsächlich in der Leber statt und liegt zwischen 0,1 und 0,15 Promille pro Stunde. Er kann nicht beschleunigt werden. Koffeinhaltige Getränke, frische Luft, unter die Dusche stellen, Erbrechen herbeiführen, Schwitzen, Herumlaufen oder andere „Hausmittel“ sind nutzlos.

Probleme durch Alkohol?

Wer zuviel getrunken hat und dann unter einem Kater leidet, sollte sich ausruhen, viel Wasser, Mineralstoffhaltiges und Vitamine zu sich nehmen. Kopfschmerztabletten erhöhen die Belastung der Leber zusätzlich. Die Empfehlung „mit dem weiterzumachen, mit dem man aufgehört hat“ d.h. wieder Alkohol zu trinken, ist ein Mythos und verschlimmert im Endeffekt die Symptome nur.

Spätestens nach einem „Alkoholabsturz“ muss man sich Gedanken über seine Trinkgewohnheiten machen und Veränderungen einleiten. Auch wenn es vielleicht schwer fällt, sollte man den Rat von Vertrauenspersonen oder Beratungsstellen suchen.

Von außen betrachtet wird riskantes Verhalten oftmals viel früher bemerkt, als aus der eigenen Innensicht. Kritische Stimmen sollte man ernst nehmen.

Merkmale für Alkoholmissbrauch oder Alkoholabhängigkeit sind:

- körperliche Entzugsmerkmale (z.B. zitternde Hände)
- Alkoholkonsum, um Entzugsmerkmale zu vermeiden
- oft an Alkoholkonsum denken
- Vernachlässigung anderer Interessen zugunsten des Trinkens
- fortgesetzter Alkoholkonsum trotz bereits vorhandener schädlicher Folgen für Gesundheit, Beruf, Familie, Führerschein
- verminderte Kontrollfähigkeit in Bezug auf Dauer und Menge des Alkoholkonsums

Wer einzelne oder mehrere dieser Merkmale aufweist, sollte professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

Tipps für Freunde und Angehörige

Wenn Sie sich Sorgen um das Trinkverhalten eines Menschen machen, der Ihnen viel bedeutet, dann können Sie auch etwas tun. Es ist vielleicht nicht leicht, weil Sie zunächst auf Unverständnis und Ablehnung stoßen – aber viel schlimmer wäre es, nicht zu reagieren und wegzuschauen.

Machen Sie keine Vorwürfe und verurteilen Sie nicht („Du wirst noch als Säufer enden.“), sondern versuchen Sie, sich in ihn oder sie hineinzusetzen, sprechen Sie von Ihren eigenen Wahrnehmungen, Gefühlen und Befürchtungen.

Leisten Sie keine Mitarbeit beim Vertuschen von alkoholbedingten Vorfällen; erledigen Sie nicht die Aufgaben der Person; schonen Sie den betroffenen Menschen nicht, weil es ihm gerade schlecht geht.

Ziehen Sie Grenzen in den Bereichen, in denen das Trinkverhalten der Person Sie ängstigt und Ihr eigenes Leben beeinträchtigt.

Suchtberatungsstellen gibt es in jedem Landkreis. Lassen Sie sich in einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe unterstützen.

12

13

g ist vertraulich und unterliegt der Schweigepflicht!



Suchtberatungsstellen

in ihrer Nähe unter

www.bzga.de

➔ Service ➔ Beratungsstellen

Sucht & Drogen Hotline

(anonym, rund um die Uhr besetzt)

01805 – 313031

Notarzt/ Rettungsdienst **112**

Die fünf „W-Fragen“ für Notrufe

Welche Art des Notfalls bzw. der Verletzung liegt vor? Wie viele Personen sind betroffen? Wo geschah es? Was geschah? Warten auf Rückfragen!

release U21
Prävention Information Beratung



Stempel

Diese Broschüre wurde
gefördert durch die
Paul Lechler Stiftung

© release Stuttgart e.V.

Villastrasse 11, 70190 Stuttgart
0711/60173730

release-villa@release-drogenberatung.de
www.release-drogenberatung.de