



Was bedeutet...

Alkohol

Trinkalkohol wird durch **Vergärung bzw. Destillation verschiedener Grundstoffe** gewonnen: Unter anderem Getreide, Früchte und Zuckerrohr.
Der Alkoholanteil ist unterschiedlich hoch.

Delir, Delirium tremens

Ist der Körper nach langjährigem Alkoholmissbrauch abhängig, kann ein plötzlicher Entzug zu Bewusstseinsstörung und Orientierungslosigkeit (Delir) führen.
Kennzeichnend: **schnelles Zittern (Tremor)**.
Daher kommt die Bezeichnung „Delirium tremens“.

Quelle: www.drugcom.de

Fetales Alkoholsyndrom

Die schwerste Form der **Schädigung, die Kinder durch Alkohol während der Schwangerschaft erleiden**, heißt fetales Alkoholsyndrom.

Typisch sind:

- geringes Geburtsgewicht
- Schädigung der inneren Organe, wie z. B. Nierenschäden und Herzfehler
- Minderwuchs und eventuelle Verformungen im Gesichtsbereich
- Verhaltensstörungen, wie z. B. geringerer Saugreflex, Ruhelosigkeit und leichte Reizbarkeit
- Defizite in der geistigen Entwicklung, wie z. B. Konzentrationsschwäche, Lernschwierigkeiten und verminderte Intelligenz

Chancen für eine Heilung bestehen kaum.

Quelle: www.kenn-dein-limit.de

Korsakow-Syndrom

Bei dauerhaftem Alkoholismus **sterben ganze Hirnregionen ab**.

Die Symptome:

- Die Betroffenen können sich keine neuen Informationen merken: Verlust des Kurzzeitgedächtnisses
- Die Betroffenen sind durcheinander und verwirrt (Desorientiertheit)
- Verloren gegangene Erinnerungen werden durch frei assoziierte und erfundene Wörter ersetzt (Konfabulation)

Quelle: www.drugcom.de

Leberzirrhose

Bei einer Leberzirrhose entstehen **Wucherungen im Bindegewebe der Leber**.
Danach **verhärtet** sich die Leber und **schrumpft**. Diese Veränderungen lassen sich nicht heilen.

Polyneuropathie

Schädigung der Nervenbahnen:

- Zu Beginn der Krankheit kribbelt es häufig in den Händen oder Füßen
- Später haben die Betroffenen das Gefühl, als liefen ihnen Ameisen über die Füße.
- Unsicherheit beim Gehen, Muskelschwäche und schließlich auch Muskelschwund.

Quelle: www.drugcom.de



Alkoholgehalt

Promille

Die Blutalkoholkonzentration (BAK) wird in Promille gemessen.

1 Promille bedeutet:
1 Milliliter (ml) reiner Alkohol
in 1 Liter (l) Blut.

Neben der Alkoholmenge müssen auch

- Geschlecht,
- Gewicht,
- Trinktempo und
- körperliche Verfassung

berücksichtigt werden.

Die Alkoholmenge richtet sich nicht allein nach der Zahl der getrunkenen Gläser.

Der reine Alkoholgehalt ist bei Bier, Wein, Mixgetränken und Schnaps unterschiedlich hoch.

| Getränk | Inhalt | Alkoholgehalt | Reiner Alkohol | |
|--------------------------------------|------------|---------------|------------------|------------|
| Bier | Glas | 0,3 l | circa 5 Vol.-% | circa 12 g |
| | Glas | 0,25 l | circa 5 Vol.-% | circa 10 g |
| Biermixgetränk | Flasche | 0,33 l | circa 2,5 Vol.-% | circa 7 g |
| Spirituosen- mixgetränke | Flasche | 0,275 l | circa 5 Vol.-% | circa 11 g |
| Shooters (z. B. Feigling) | Fläschchen | 0,02 l | circa 20 Vol.-% | circa 3 g |
| Schnaps/Spirituosen (z. B. Wodka) | Glas | 0,02 l | circa 38 Vol.-% | circa 12 g |
| Wein | Glas | 0,2 l | circa 11 Vol.-% | circa 18 g |
| Sekt | Glas | 0,1 l | circa 11 Vol.-% | circa 9 g |



Wirkung

Veränderungen Körper und Verhalten

ab 0,1 Promille

- die enthemmende Wirkung von Alkohol wird spürbar, Kontaktfreudigkeit nimmt zu
- oft gelöste Stimmung
- Entfernungen werden bereits falsch eingeschätzt

ab 0,3 Promille

- leichte Verminderung der Sehleistung
- Nachlassen von Aufmerksamkeit, Konzentration, Kritik- und Urteilsfähigkeit sowie Reaktionsvermögen
- Anstieg der Risikobereitschaft

ab 0,8 Promille

- ausgeprägte Konzentrationsschwäche
- Einschränkung des Gesichtsfeld um 25 % (Tunnelblick) und verminderte Sehfähigkeit
- Reaktionszeit um 30 bis 50 % verlängert
- Euphorie, zunehmende Enthemmung, Selbstüberschätzung
- Gleichgewichtsstörungen

1,0 bis 2,0 Promille: Rauschstadium

- weitere Verschlechterung der Sehfähigkeit und des räumlichen Sehens
- gesteigerte Enthemmung und Verlust der Kritikfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit erheblich gestört
- Gleichgewichtsstörungen
- Verwirrtheit, Sprechstörungen
- Orientierungsstörungen

2,0 bis 3,0 Promille: Betäubungsstadium

- starke Gleichgewichts- und Konzentrationsstörungen
- Gedächtnis- und Bewusstseinsstörungen
- kaum noch Reaktionsvermögen, Muskeler schlaffung
- Verwirrtheit
- Erbrechen

ab 3,0 Promille

- Bewusstlosigkeit
- Gedächtnisverlust
- schwache Atmung
- Unterkühlung
- Reflexlosigkeit

ab 4,0 Promille

- Lähmungen
- Koma mit Reflexlosigkeit
- unkontrollierte Ausscheidungen
- Atemstillstand und Tod

Quelle: www.kenn-dein-limit.de

Der Tag danach

- **Kater:** Alkohol regt die Nieren an. Der Körper verliert Wasser und Mineralstoffe (z. B. Salz). Diese Austrocknung, vor allem die fehlende Flüssigkeit im und um das Gehirn, verursacht Kopfschmerzen. Dazu kommt häufig Zigarettenrauch und zu wenig Schlaf.
- **Filmriss:** Das Gehirn kann bei diesem Alkohol bedingten Blackout das Erlebte nicht mehr abspeichern. Die Gedächtnisfunktion des Gehirns ist ausgeschaltet. Am folgendem Tag weiß man nichts mehr vom Vorabend.

Die oben angegebenen Promille-Angaben gelten für Erwachsene.

Alkoholkonsum beeinträchtigt den Körper von Jugendlichen generell sehr viel stärker. Die Wirkung 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.



Risiken und Folgen

Alkohol und Sex

Wer getrunken hat, verliert die Hemmungen.

Man tut Dinge, die man im nüchternen Zustand wahrscheinlich nicht tun würde – z. B. mit irgendjemandem ins Bett gehen.

Die Gefahren von ungeschütztem Sex werden unterschätzt.

Das Risiko,

- ungewollt schwanger zu werden oder
- ein Kind zu zeugen,
- HIV/AIDS oder
- sexuell übertragbare Infektionen zu bekommen, wächst.

Alkohol und Gewalt

Viele Jugendliche haben schon gewalttätige Szenen erlebt:

- andere werden beleidigt
- es wird randaliert oder
- es kommt zu Schlägereien.

Die meisten Jugendlichen, die durch aggressives Verhalten auffallen, haben Alkohol getrunken.

Wer zu viel Alkohol getrunken hat, ist reizbarer: Laute Musik und Hitze (wie in Diskos und Kneipen) können zu einer aggressiven Stimmung beitragen. Schon Anrempeln im Gedränge kann dann einen Streit auslösen.

Alkohol und Hormonhaushalt

Bei Mädchen

Alkohol erhöht den Testosteronspiegel.
Die Lust auf Sex wächst.
Übermäßiger Alkoholkonsum kann Menstruationsstörungen verursachen.

Bei Jungen

Alkohol senkt den Testosteronspiegel.
Es wird schwieriger, eine Erektion oder einen Orgasmus zu bekommen.
Etwa jeder zehnte alkoholranke Mann leidet unter Impotenz – häufig für immer.



Risiken und Folgen

Alkohol im Straßenverkehr

Das Gesetz ist eindeutig: **Die Grenze liegt bei 0,5 Promille Alkohol im Blut.** In der Probezeit sowie für Personen unter 21 Jahren ist Alkohol am Steuer verboten.

Der Konsum und die Risiken

Schon das erste Glas Alkohol erhöht das **Unfallrisiko**. Es ist bekannt, dass der Alkoholkonsum das **Wahrnehmungs- und Reaktionsvermögen vermindert** und zu einer Einschränkung des Sehfeldes führt. Bereits **ab 0,2 Promille lassen das Sehvermögen, besonders in der Dämmerung, und die Bewegungskoordination nach.**

Wer unter Alkoholeinfluss am Verkehr teilnimmt, macht sich strafbar und kann seinen Führerschein verlieren.
Keinen Alkohol, wenn man fahren muss.

Egal ob mit

- Fahrrad,
- Mofa,
- Roller,
- Motorrad oder
- mit dem Auto.

Je mehr man trinkt, desto schlechter kann man die Situation beurteilen.
Die eigenen Fähigkeiten werden überschätzt:

- Der Leichtsinn nimmt zu,
- das Urteilsvermögen nimmt ab,
- die Wahrscheinlichkeit wächst, in einen Unfall verwickelt zu werden.

Mögliche Folgen

- Ein Verkehrsunfall, bei dem man selbst verletzt wird oder anderen Schaden zufügt.
- Ein Verkehrsunfall, bei dem man selbst stirbt oder andere zu Tode kommen.
- Eine hohe Geldstrafe.
- Verlust des Führerscheins, zeitweise oder für immer.

Bei einem Unfall unter Alkoholeinfluss hat jede oder jeder Beteiligte – ob Verursacherin, Verursacher oder nicht – eine Mitschuld und muss vor Gericht dafür einstehen.



Risikoarmer Konsum

Es gilt: So verantwortungsvoll mit dieser legalen Droge umgehen, dass die gesundheitlichen und sonstigen Risiken möglichst gering sind.

Grundsätze

- **Kinder:**
überhaupt keinen Alkohol.
Schon ein Schnapsglas hochprozentiger Alkohol kann schwere Vergiftungen verursachen.
- **Jugendliche:**
zurückhaltend mit Alkohol.
Starker, häufiger oder sogar täglicher Konsum ist ein Warnsignal.
Je früher mit Alkohol begonnen wird, desto größer ist die Gefahr, dass Alkoholtinken zur Gewohnheit wird. Die Gefahr der Abhängigkeit steigt.
- **Erwachsene:**
Frauen sollten nicht mehr als ein Glas, Männer nicht mehr als zwei Gläser am Tag trinken.
An mindestens zwei Tagen der Woche sollte man gar **keinen Alkohol** trinken.
- **Schwangere und Stillende:**
sollten überhaupt keinen Alkohol trinken.
Dieser gelangt durch die Plazenta zum Embryo und greift die sich erst ausbildenden Nerven und Organe an.
- **Ältere Menschen:**
besonders zurückhaltend mit Alkohol.
Die Fähigkeit, Alkohol abzubauen, sinkt mit zunehmendem Alter.
- **Vermeiden, sich zu betrinken.**
Alkohol ist ein starkes Zellgift, bei jedem Rausch treten Hirnfunktionsstörungen auf.
- **Nüchtern bleiben, wenn es auf Leistungsfähigkeit, Konzentrationsvermögen und schnelle Reaktion ankommt** – z. B. in der Schule, beim Sport oder im Straßenverkehr.
- **Klären, ob man bei Einnahme von Medikamenten Alkohol trinken darf.**
Alkohol kann die Wirkung des Medikaments beeinträchtigen oder verstärken.
- **Klären, ob man wegen gesundheitlicher Risiken keinen oder nur wenig Alkohol trinken darf.** Chronische Krankheiten, z. B. Diabetes, Lebererkrankungen oder Depressionen, können ungünstig beeinflusst werden.



Abhängigkeit

In Deutschland sind etwa 1,3 Millionen Menschen alkoholabhängig. **Alkoholismus ist eine Krankheit.** Es stimmt nicht, dass man wegen fehlender Willensstärke süchtig wird.

Jeder, der regelmäßig Alkohol trinkt, setzt sich dem Risiko aus, abhängig zu werden.

Zeichen für eine Abhängigkeit

- häufig an Alkohol denken
- nicht mehr kontrollieren können, wie viel Alkohol man trinkt
- Entzugssymptome (z. B. Zittern), wenn man keinen Alkohol trinkt

Das Risiko steigt, wenn man

- schon als Jugendliche oder Jugendlicher Alkohol trinkt
- häufig Alkohol trinkt
- so viel trinkt, dass man die Rauschwirkung von Alkohol kaum merkt
- häufig volltrunken ist
- Alkohol als Hilfe bei Schwierigkeiten empfindet
- alkoholkrankte nahe Verwandte hat



Langzeitriskiken

| | |
|-------------------------------|---|
| Bauchspeicheldrüse | akute oder chronische Entzündung, führt zu gestörter Insulinproduktion: Diabetes |
| Gehirn | geistige Leistungsfähigkeit sinkt, Depressionen, Korsakow-Syndrom, verminderte Konzentrationsfähigkeit und Verschlechterung des Kurzzeitgedächtnisses, Intelligenzminderung |
| Haut | wirkt teigig, aufgedunsen und gealtert, Pickel und Ekzeme, „Schnapsnase“ |
| Herz | Herzmuskelerkrankungen, -verfettung, Pumpkraft wird verringert: Herzrhythmusstörungen, Durchblutungsstörungen und Bluthochdruck |
| Leber | am meisten betroffen, da sie bis zu 95 % des Alkohols abbauen muss: Leberschwellungen, Fettleber, Leberentzündung, Leberzirrhose (Schrumpfung der Leber) |
| Lunge | chronische Entzündungen |
| Magen | Magenschleimhautentzündung |
| Mund und Rachen | Krebs-Risiko, erhöhte Wahrscheinlichkeit einer Tumorbildung |
| Niere | chronische Entzündungen |
| periphere Nervenzellen | Erkrankung des Nervensystems: Schmerzen, Krämpfe, Lähmungen, Gehstörungen |
| Schwangerschaft | schwerwiegende Missbildung des Ungeborenen (fetales Alkoholsyndrom) |
| Sex | Störung der sexuellen Funktionen Impotenz |
| Speiseröhre | Krampfadern; wenn es zu Blutungen kommt, lassen sie sich kaum stillen. |