

LIMIT.

Das Magazin



**DAS LETZTE
BIER WAR SCHLECHT.
MEINT MEIN KATER.**

DIE KAMPAGNE

INFORMIERT

über die Wirkung und die Risiken von (zu viel) Alkohol.

UNTERSTÜTZT EUCH,

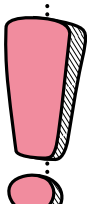
euch eine eigene Meinung zu bilden.

LIEFERT GESPRÄCHSSTOFF

zum Thema Alkohol.

95%

aller Jugendlichen möchten mehr über die Risiken eines zu hohen Alkoholkonsums wissen.



WAS WIR NICHT SIND:

„Alkohol? Kenn dein Limit.“ ist keine Anti-Alkohol-Kampagne. Wir möchten für einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol werben.

LIMITS SIND KEINE VERBOTE.

Ausnahmen: zum Beispiel null Promille im Straßenverkehr und die Regeln im Jugendschutzgesetz.



KLICK MICH: Mehr zur Kampagne unter www.kenn-dein-limit.info

INHALT



KLARTEXT	S. 4
MIT HUMOR INFORMIEREN	S. 5
SO WIRKT ALKOHOL	S. 6-7
WIE VIEL ALKOHOL IST IM DRINK?	S. 8-9
VON PROZENT ZU PROMILLE	S. 10
LIMITS BEIM ALKOHOL	S. 11
SEX MIT ALKOHOL IST KÜRZER	S. 12-13
NULL PROMILLE	S. 14
... IM STRASSENVERKEHR!	S. 15
ALKOHOL UND SPORT	S. 16
GANZ SCHÖN VIELE KALORIEN	S. 17
DAS GEHIRN WIRD VERÄNDERT	S. 18-19
ÜBER DEM LIMIT	S. 20-21
TIPPS, UM IM LIMIT ZU BLEIBEN	S. 22-23
WENN ALKOHOL ZUM PROBLEM WIRD	S. 24-25
GESETZE	S. 26
IMPRESSUM	S. 28

KLARTEXT

WAS IHR ÜBER DIE RISIKEN VON ALKOHOL SAGT



TIM, 24

Wenn man zu viel Alkohol trinkt, kann es passieren, dass man die Kontrolle über den eigenen Körper verliert. Außerdem wird man schnell ziemlich leichtsinnig.

LUKAS, 18

Mir ist es schon passiert, dass ich im betrunkenen Zustand Dinge gesagt habe, die ich am nächsten Tag bereut habe. Außerdem geht es einem oft auch körperlich ziemlich mies.



MARIE, 19

Mit zunehmendem Alkoholkonsum sinkt die Hemmschwelle. Das kann echt peinlich werden. Zum Beispiel hatte ich einmal das Bedürfnis, eine wildfremde Person zu umarmen.



LENA, 25 (LINKS)

Gruselig finde ich es, wenn man so viel trinkt, dass man sich am nächsten Tag an kaum etwas erinnern kann. Man weiß dann nicht mehr, was man getan oder zu den Leuten gesagt hat.

JOSEPHINE, 24 (RECHTS)

Wenn man zu viel trinkt, ist der Spaß schnell vorbei. Dann wird einem übel und es kann sogar passieren, dass man sich übergeben muss. Das kann ziemlich unangenehm werden.



MIT HUMOR AKTIVIEREN, INFORMIEREN UND MOTIVIEREN

Auffällig, aufmerksamkeitsstark und mit einem Augenzwinkern: So machen die neuen „Alkohol? Kenn dein Limit.“-Plakate das Risiko riskanten Alkoholkonsums zum Thema. Auf ihnen sind entweder Sprüche genannt, die den Alkoholkonsum verharmlosen, oder Aussagen, bei denen die negativen Folgen außer Acht gelassen werden. Von der Kampagne werden diese Sprüche so ergänzt, dass sie auf die Folgen von zu viel Alkohol

aufmerksam machen. Dazu gehören zum Beispiel der Kater am nächsten Morgen oder Sprach- und Gleichgewichtsstörungen. Illustrationen runden die Sprüche ab, ohne von der Hauptbotschaft abzulenken. Mit diesem humorvollen Zusammenspiel verzichten die Plakate bewusst auf den „erhobenen Zeigefinger“, um stattdessen auf Augenhöhe für einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol zu werben.

SO WIRKT ALKOHOL

IM KÖRPER

Alkohol ist ein Zellgift*, das zum großen Teil über die Schleimhaut des Dünndarms schnell in den Blutkreislauf gelangt. Über den Magen und die Mundschleimhaut dringt ein kleinerer Teil des Alkohols in die Blutbahn. Unser Blutkreislauf ist ein leistungsstarkes System, das mit seiner feinen Verästelung den Körper mit notwendigen Nährstoffen versorgt. Auch Alkohol wird vom Blutkreislauf sehr schnell in alle Regionen des Körpers gepumpt.

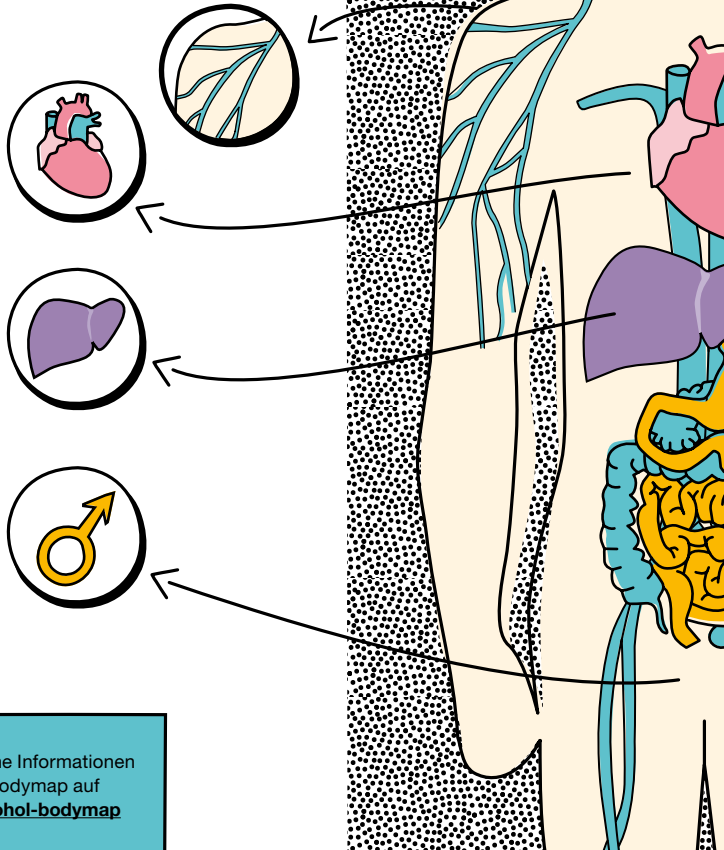
HAUT Alkohol erweitert die Blutgefäße. Das sieht man zum Beispiel bei Leuten, die vom Trinken rote Wangen bekommen. Am Tag nach einem überhöhten Alkoholkonsum ist die Gesichtshaut oft fahl und blass. Regelmäßiger hoher Alkoholkonsum lässt die Haut aufgedunsen wirken.

HERZ Häufiges Trinken kann zu Bluthochdruck, Herzmuskelerkrankungen und Herzrhythmusstörungen führen.

LEBER Die Leber ist das zentrale Organ zum Alkoholabbau. Dabei produziert sie auch den giftigen Stoff Acetaldehyd, der unter anderem für den Kater am nächsten Morgen verantwortlich gemacht wird. Überhöhter und dauerhafter Alkoholkonsum schädigt die Leber. Leberschwellungen, Fettleber, Leberentzündungen und die lebensbedrohliche Leberzirrhose (Schrumpfung der Leber) sind mögliche Folgen.

GESCHLECHTSORGANE Alkohol kann den Testosteronspiegel und damit zeitweise die Erektionsfähigkeit senken. Bei alkoholkranken Männern kann eine bleibende Impotenz entstehen.

PERIPHERE NERVEN Das „periphere Nervensystem“ bezeichnet alle Bereiche des Nervensystems außerhalb von Gehirn und Rückenmark. Zu viel Alkohol kann hier auf lange Sicht zu Schmerzen und Krämpfen führen.



KLICK MICH: Ausführliche Informationen bietet die interaktive Alkohol-Bodymap auf www.kenn-dein-limit.info/alkohol-bodymap

RACHEN/MUNDRAUM Wenn man regelmäßig zu viel Alkohol trinkt, steigt das Risiko für eine Krebserkrankung im Mund- und Rachenraum, zum Beispiel in Mundhöhle und Speiseröhre. Die Kombination Alkohol und Rauchen erhöht die Wahrscheinlichkeit für eine Tumorbildung im Mund- und Rachenraum um ein Vielfaches.

GEHIRN Das Gehirn ist ein Netzwerk aus vielen Milliarden Nervenzellen. Durch ein komplexes Zusammenspiel verarbeiten sie Sinneseindrücke, speichern Informationen und steuern unsere Bewegungen. Alkohol stört diese Zusammenarbeit zwischen den Nervenzellen. Die konkreten Folgen hängen vor allem von der Menge des aufgenommenen

Alkohols ab: Geringe Mengen können eine angenehme, entspannende Wirkung haben. Viele fühlen sich lockerer und werden redseliger. Bereits ab etwa 0,2 Promille nehmen jedoch die Leistungen des Gehirns deutlich ab: Das Sehvermögen lässt nach, die Reaktionszeit wird länger, und die Konzentrationsfähigkeit verschlechtert sich. Gleichzeitig jedoch nimmt die Risikobereitschaft zu. Bei größeren Mengen Alkohol kann man die eigenen Bewegungen nicht mehr kontrollieren, man lallt oder torkelt. Wer seinem Gehirn regelmäßig Alkohol zuführt, kann es auf Dauer schädigen. Das Gehirngewebe kann sogar schrumpfen.

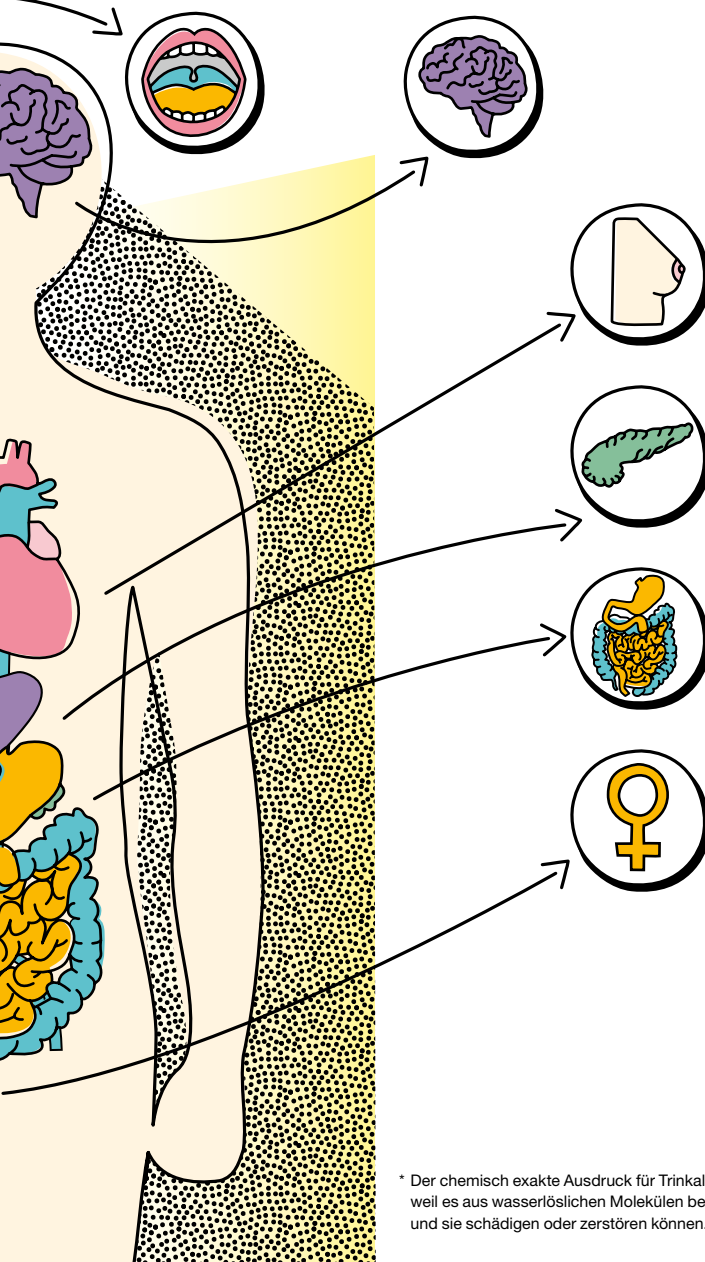
BRUST Langfristiger Alkoholkonsum steigert das Risiko für Brustkrebs: Je mehr und je länger eine Frau Alkohol trinkt, umso stärker nimmt ihr Erkrankungsrisiko zu.

BAUCHSPEICHELDRÜSE

Die Bauchspeicheldrüse ist die „Kommandozentrale“ für die Verdauung. Regelmäßiger hoher Alkoholkonsum kann bewirken, dass die Bauchspeicheldrüse sich entzündet und der Körper fette Speisen nicht mehr verträgt.

MAGEN/DARM Zu viel Alkohol schlägt auf den Magen: Übelkeit und Erbrechen sind die Folgen. Außerdem reizt Alkohol die Magenschleimhaut und den Darm.

SCHWANGERSCHAFT Frauen sollten während der gesamten Schwangerschaft keinen Alkohol trinken, um dem ungeborenen Kind nicht zu schaden. Denn der Organismus des Embryos reagiert sehr empfindlich auf ein Zellgift wie Alkohol. Es können bleibende Schäden entstehen. Die schwerste Form der Schädigung wird als „Fetales Alkoholsyndrom“ (FAS) bezeichnet: Die betroffenen Babys kommen mit geistigen und körperlichen Fehlbildungen auf die Welt und entwickeln Verhaltensstörungen, die oft unheilbar sind.



* Der chemisch exakte Ausdruck für Trinkalkohol ist Ethanol. Ethanol ist giftig für die Zellen, weil es aus wasserlöslichen Molekülen besteht, die in die Zellen des Körpers eindringen und sie schädigen oder zerstören können.

WIE VIEL ALKOHOL IST IM DRINK?

Wie viel Alkohol in einem Getränk enthalten ist, kann sehr unterschiedlich sein. Es kommt auf das Verhältnis zwischen reinem Alkohol und den anderen flüssigen Zutaten (etwa Wasser oder Saft) an. Wodka zum Beispiel wird destilliert, das heißt, bei seiner Herstellung wird Wasser entzogen. Der Alkoholgehalt ist entsprechend hoch. Beim Bierbrauen wird hingegen Wasser dazugegeben, der Alkoholgehalt ist niedriger.

AUGENMASS BEHALTEN!

Um die Menge des reinen Alkohols in einem Getränk auszurechnen, gibt es eine einfache Formel. Dazu werden zwei Angaben benötigt: der Alkoholgehalt und die Menge des Getränks. Der Alkoholgehalt von Getränken wird in Volumenprozent (Vol.-%) angegeben, die Menge meist in Millilitern (ml).

$$\text{Menge in ml} \cdot \frac{\text{Vol.-%}}{100} \cdot 0,8 = \underline{\underline{\text{GRAMM REINER ALKOHOL}}}$$

EIN BEISPIEL



$$0,25 \text{ L BIER} = 10 \text{ GRAMM}$$

5 Vol.-% reiner Alkohol

Bier hat einen Alkoholgehalt von 5 Vol.-% Alkohol. Ein viertel Liter Bier sind 250 ml. 5 Prozent davon sind 12,5 ml: Das ist die Menge reinen Alkohols. Weil Alkohol leichter ist als Wasser, wird dieser Wert mit dem Faktor 0,8 malgenommen. Das Ergebnis: Ein viertel Liter Bier enthält 10 Gramm reinen Alkohol.



KLICK MICH: Wo ist mehr Alkohol drin: in einer kleinen Flasche Bier oder in zwei Gläsern Weinschorle? Mit dem Einheitenrechner unter www.kenn-dein-limit.info/einheitenrechner kannst du ausrechnen, wie viel Alkohol in verschiedenen Mengen verschiedener Getränke enthalten ist.

WAS IST EIN STANDARDGLAS?



SHOT WODKA

4 cl
(38 Vol.-%)

=

12g
reiner
Alkohol



LONGDRINK

0,2 l/4 cl Wodka
(38 Vol.-%)

=

12g
reiner
Alkohol



GLAS WEIN

0,1 l
(11 Vol.-%)

=

9g
reiner
Alkohol



GLAS SEKT

0,1 l
(11 Vol.-%)

=

9g
reiner
Alkohol



BIER-MIX*

0,5 l
(2,5 Vol.-%)

=

10g
reiner
Alkohol



BIER

0,25 l
(5 Vol.-%)

=

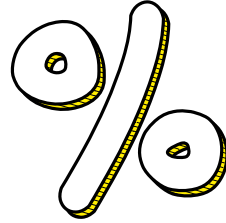
10g
reiner
Alkohol

DREI GUTE TIPPS

1 RECHNEN
Man kann ausrechnen, wie viel reiner Alkohol in einem Getränk enthalten ist. Am einfachsten geht das, indem man in Standardgläser umrechnet.

2 INFORMIEREN
Es ist gut, sich über den Alkoholgehalt von Getränken (Angabe „Vol.-%“ = Volumenprozent auf der Flasche oder Dose) zu informieren.

3 AUFPASSEN
Besonders aufpassen bei Hochprozentigem: Schon geringe Mengen Schnaps/Spirituosen reichen aus, um schnell viel reinen Alkohol aufzunehmen und so auch schnell eine hohe Blutalkoholkonzentration zu erreichen.



FAUSTREGEL:

Alkoholmengen kann man leichter ausrechnen, wenn man sich ein „Standardglas“ vorstellt. Ein **Standardglas** enthält immer etwa 10 bis 12 Gramm reinen Alkohol. Ein Glas Bier mit 0,25 Litern entspricht einem Standardglas. Weitere Standardgläser: ein Glas Sekt (0,1l), ein Glas Wein (0,1l) oder 4cl Schnaps.

* VORSICHT:

Bei Bier-Mixgetränken ist der Alkoholgehalt oft unterschiedlich. Einige Sorten haben 2,5 Vol.-% Alkohol, während andere zum Teil doppelt so viel Alkohol enthalten.

TIPP: immer auf das Etikett schauen!

VON PROZENT ZU PROMILLE

Wenn Alkohol getrunken wird, verteilt er sich über den Blutkreislauf schnell im gesamten Körper. Das Verhältnis zwischen dem Alkohol und der eigenen Körperflüssigkeit wird als Promille bezeichnet. Die Menge Körperflüssigkeit, auf die sich der aufgenommene Alkohol verteilt, hängt von Gewicht und Geschlecht eines Menschen ab. Denn Frauen haben einen Körperflüssigkeitsanteil von etwa 60 Prozent ihres Körpergewichts, Männer von etwa 70 Prozent. Mit diesem Anteil muss das Körpergewicht multipliziert werden, um die Blutalkoholkonzentration zu errechnen.

WIE ERRECHNET MAN DIE BLUTALKOHOLKONZENTRATION?

$$\frac{\text{Getrankener Alkohol in g}}{\text{Körpergewicht in kg}} \times \begin{matrix} 0,6 \text{ für Frauen} \\ 0,7 \text{ für Männer} \end{matrix} = \text{Blutalkoholkonzentration in Promille}$$

Frauen haben einen Körperflüssigkeitsanteil von etwa 60 %.

BEIDE TRINKEN DIE GLEICHE MENGE ALKOHOL – UND HABEN TROTZDEM UNTERSCHIEDLICH VIEL PROMILLE.

Männer haben einen Körperflüssigkeitsanteil von etwa 70 %.

BEI FRAUEN?



10 g reiner Alkohol

55 kg Gewicht \times 0,6

≈

0,3 PROMILLE

1

BIER
0,25 l
(5 Vol.-%)



= 10 g
reiner
Alkohol

BEI MÄNNERN?



10 g reiner Alkohol

75 kg Gewicht \times 0,7

≈

0,2 PROMILLE

Bei Frauen verteilt sich der Alkohol auf eine geringere Flüssigkeitsmenge. Daher liegt der Promillewert bei Frauen automatisch höher als bei Männern, wenn sie die gleiche Menge Alkohol trinken – selbst wenn beide gleich groß und gleich schwer sind. Frauen kommen beim Alkohol dadurch schneller in einen riskanten Bereich.

Bei Männern verteilt sich der Alkohol auf eine etwas höhere Flüssigkeitsmenge. Männer trinken jedoch im Schnitt häufiger und mehr als Frauen. Sie verunglücken daher häufiger alkoholisiert im Straßenverkehr und leiden häufiger an alkoholbedingten Krankheiten.

LIMITS BEIM ALKOHOL



RISIKOARMER ALKOHOLKONSUM BEI GESUNDEN ERWACHSENEN

Bestimmte Trinkmengen gelten bei gesunden Erwachsenen als risikoarmer Konsum. Wird mehr getrunken, steigt das Gesundheitsrisiko deutlich. Für Jugendliche gibt es dagegen keine Grenzwerte für einen risikoarmen Konsum. Im Gehirn finden bis ins junge Erwachsenenalter wichtige Entwicklungsprozesse statt. Alkohol kann diese Prozesse gefährden. Daher ist der Konsum für Jugendliche und junge Erwachsene besonders riskant.

WO LIEGEN DIE GRENZEN FÜR ERWACHSENE FRAUEN UND MÄNNER?

Gesunde erwachsene Frauen sollten maximal ein Standardglas Alkohol, gesunde Männer maximal zwei Standardgläser pro Tag trinken. An mindestens zwei Tagen pro Woche sollte gar kein Alkohol konsumiert werden. Das gilt für Frauen genauso wie für Männer.

MINDESTENS ZWEI ALKOHOLFREIE TAGE PRO WOCHE

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
						



FRAUEN: 
max. 12 g
reiner Alkohol pro Tag
 (= ein Standardglas)



MÄNNER: 
max. 24 g
reiner Alkohol pro Tag
 (= zwei Standardgläser)

WOHER KOMMEN DIE GRENZWERTE?

Experten haben medizinische Studien ausgewertet, die sich mit der folgenden Frage beschäftigt haben: Ab welcher Menge wird der Konsum von Alkohol zum Gesundheitsrisiko? Dabei zeigten sich Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Bei Frauen stieg das Gesundheitsrisiko, wenn sie mehr als 10 bis 12 Gramm reinen Alkohol (ein Standardglas) pro Tag konsumierten. Bei den Männern lag diese Grenze bei etwa zwei Standardgläsern.

WAS HEISST RISIKOARMER KONSUM?

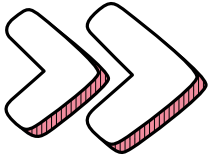
Fachleute gehen davon aus, dass Alkohol grundsätzlich das Risiko für Gesundheitsschäden

erhöht, es also keinen ganz risikofreien Alkoholkonsum gibt. Bei Einhaltung der genannten Grenzwerte für gesunde Erwachsene ist jedoch von einem verhältnismäßig niedrigen Risiko auszugehen.

WARUM GIBT ES KEINE GRENZWERTE FÜR JUGENDLICHE UND JUNGE ERWACHSENE?

Mindestens bis zum 20. Lebensjahr finden im Gehirn wichtige Umbau- und Entwicklungsprozesse statt. Alkohol kann diese Prozesse gefährden. Vor allem Alkohorräusche schädigen das junge Gehirn. **Jugendliche sollten deshalb möglichst wenig Alkohol trinken.**

SEX MIT ALKOHOL IST KÜRZER



EURE FRAGEN UND STATEMENTS ZUM THEMA ALKOHOL UND SEXUALITÄT

Manche denken, dass Alkohol ein „Flirthelfer“ ist. Denn in geringen Mengen kann er spannend wirken. So fällt es scheinbar leichter, auf andere zuzugehen. Mit steigenden Promillezahlen ändert sich das aber schnell – mit negativen Folgen für Flirts, Sex und die Beziehung.

„GIBT ES EINE PHASE IN DER SCHWANGERSCHAFT, IN DER ALKOHOL WENIGER ODER GAR NICHT SCHÄDLICH FÜR DAS KIND IST?“

LUISA (20)

Körperlich bewirkt Alkohol genau das Gegenteil: Alkohol senkt bei Männern den Testosteronspiegel im Blut und kann damit zeitweise zu Erektionsschwierigkeiten führen oder verhindern, dass der Mann zum Orgasmus kommt. Außerdem wird man schnell müde und bekommt beim Sex weniger mit.

Selbst geringe Mengen Alkohol sollten nicht dazu benutzt werden, um Hemmungen und Versagensängste beim Sex zu bekämpfen. Auf Dauer kann sich daraus eine Art psychische Abhängigkeit entwickeln. Das bedeutet, dass man sich irgendwann Sex ohne Alkohol nicht mehr vorstellen kann.



Ganz klares Nein. Alkohol gefährdet die Entwicklung des Ungeborenen in jeder Phase der Schwangerschaft. Der Grund: Von Anfang an bilden Mutter und Kind eine Einheit. Alkohol, den die Mutter aufnimmt, gelangt auch in den Blutkreislauf des Kindes.

In der Frühphase der Schwangerschaft kann Alkoholkonsum zu schwerwiegenden körperlichen Schäden beim Embryo führen. In späteren Phasen der Schwangerschaft beeinträchtigt Alkohol vor allem das Wachstum und die intellektuelle Entwicklung des Babys. Es gibt also keinen Zeitraum, in dem Alkohol „weniger schädlich“ für das Kind ist.



„MEIN KUMPEL BEHAUPTET, DASS ES BEI IHM IM BETT BESSER KLAPPT, WENN ER ETWAS GETRUNKEN HAT.“

FINN (18)

Zu viel Alkohol im Blut schränkt die Wahrnehmung ein: Man sieht und hört weniger und spürt Reize von außen weniger gut – schlechte Ausgangsbedingungen für erfüllten Sex also. Auch der sexuellen Lust kann Alkohol einen deutlichen Dämpfer geben.

Alkohol macht aber nicht nur im Bett unsensibel: In Beziehungen kann Alkohol dazu führen, dass man sich weniger beachtet und aggressiver miteinander umgeht. Gleichzeitig sinkt die Frustrationsschwelle durch Alkohol: Wenn man etwas sagt, was man in nüchternem Zustand ganz anders ausdrücken würde, und übertrieben oder falsch reagiert, belastet das die Partnerschaft.

„WIR HABEN FESTGESTELLT: SEX MIT ALKOHOL IST KÜRZER, WENIGER INTENSIV UND MACHT AUCH WENIGER SPASS. AUSSERDEM GAB ES BEI UNS OFT STREIT, WENN EINER VON UNS ODER BEIDE ZU VIEL GETRUNKEN HATTEN.“

TIM (19) und FRANZISKA (20)

„EINE FREUNDIN VON MIR HATTE VOR KURZEM EIN BLÖDES ERLEBNIS: SIE HATTE ZU VIEL GETRUNKEN UND HAT DANN MIT EINEM TYPEN RUMGEMACHT, DEN SIE GAR NICHT MAG UND AUCH NICHT ATTRAKTIV FINDET. NÜCHTERN HÄTTE SIE DAS NIE GEMACHT.“

JANA (19)

Unter Alkoholeinfluss kommt es schneller zu unkontrollierten Situationen, die im nüchternen Zustand so nicht passiert wären. Denn das natürliche Gespür „Wem kann ich trauen, wem eher nicht?“ wird durch Alkohol geschwächt und Warnsignale werden leicht ignoriert. Auch die Folgen des eigenen Handelns geraten aus dem Blick – das kann am nächsten Tag zu einem bösen Erwachen führen.

ÜBRIGENS:

Alkohol gehört zu den häufigsten Gründen, warum vergessen wird, ein Kondom zu benutzen. Unter Alkoholeinfluss wird man leichtsinniger und lässt sich eher auf Sachen ein, die man nüchtern niemals machen würde. Dazu zählt auch ungeschützter Sex mit allen möglichen Folgen: eine ungewollte Schwangerschaft oder sexuell übertragbare Krankheiten, deren Folgen man jahrelang oder – im Fall von HIV/AIDS – ein Leben lang zu tragen hat.

NULL PROMILLE

GESETZLICHE REGELUNG IM STRASSENVERKEHR:

Für Fahranfänger und Personen unter 21 Jahren gilt die gesetzliche Null-Promille-Grenze. Das Fahrrad ist keine Alternative zum Auto: Auch hier gilt eine Promillegrenze. Wird ein Unfall mit mehr als 0,3 Promille verursacht, kann eine Straftat vorliegen. Das hat dann auch Auswirkungen auf den Führerschein.

Wichtige Regelungen findest du auf www.kenn-dein-limit.info/gesetzliche-regelungen und zusammengefasst hier im Magazin auf Seite 26.

Auch in anderen Lebenslagen kann Alkohol besonders gefährlich und gesundheitsschädigend sein. Dann gilt die sogenannte „Punktnüchternheit“, das bedeutet, es sollte grundsätzlich kein Alkohol getrunken werden.

PUNKTNÜCHTERNHEIT GILT:

- im Straßenverkehr
- bei der Arbeit oder Ausbildung, in der Schule oder Hochschule
- in der Schwangerschaft, weil das ungeborene Leben schon durch kleine Mengen Alkohol schwer geschädigt werden kann

Unter www.kenn-dein-limit.info/null-promille-ehrensache findest du mehr Informationen zur Punktnüchternheit.



R

AB 0,1 PROMILLE

Schon kleine Mengen Alkohol wirken enthemmend. Wir werden kontaktfreudiger, unsere Stimmung ist gelöst. Was uns noch nicht auffällt: Bereits jetzt werden Entfernungen falsch eingeschätzt.

I

AB 0,3 PROMILLE

lassen Sehleistung, Konzentration und das Urteils- und Reaktionsvermögen nach. Die Bereitschaft zum Risiko steigt.

S

AB 0,5 PROMILLE

wird die Sehleistung um ca. 15 Prozent gemindert, das Hörvermögen nimmt ab. Geschwindigkeiten werden falsch eingeschätzt.

AB 0,8 PR

treten erhebliche Konzentrationsschwächen (Gesichtsfeld um 25 Prozent geschränkt), die Reaktionszeit bis 50 Prozent verlängert. Trinkende sind immer leicht und übersichtlich selbst

ACHTUNG:

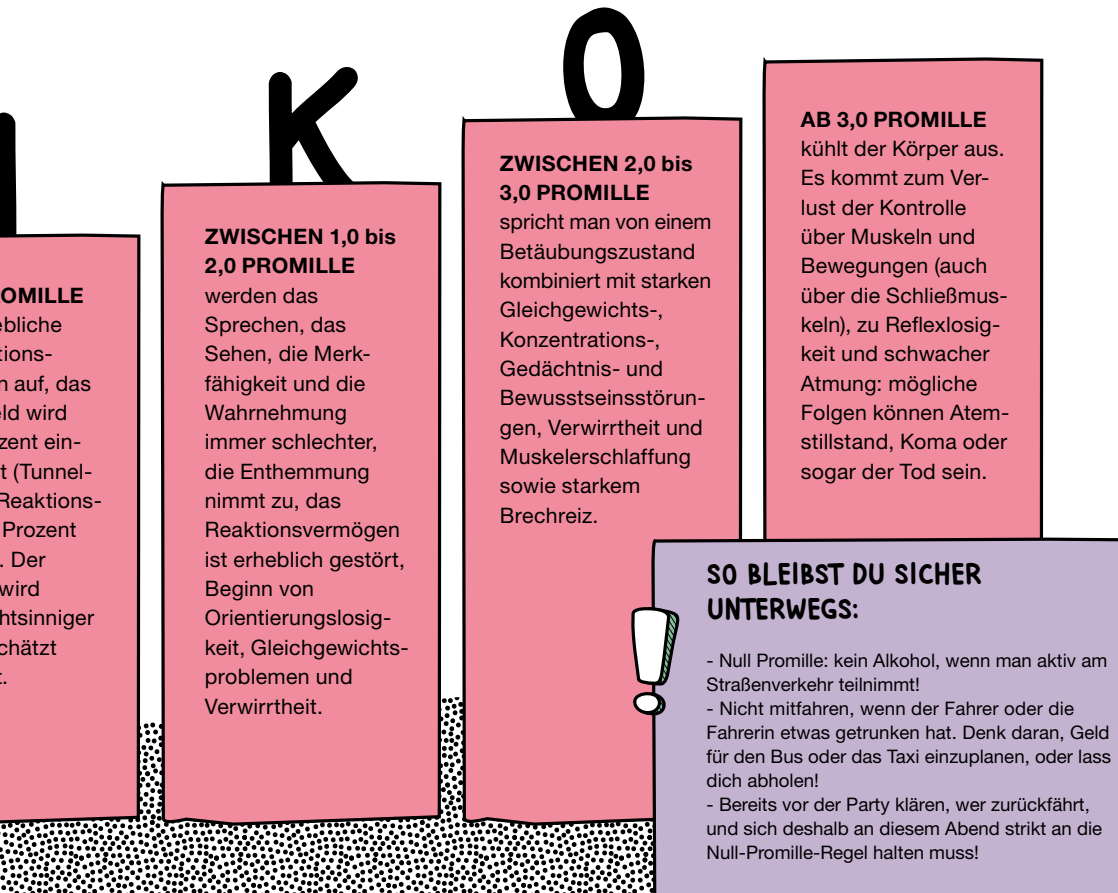
ES HANDELT SICH UM GROBE RICHTWERTE FÜR GESUNDE ERWACHSENE.



... IM STRASSEN- VERKEHR!

Alkohol und die Teilnahme am Straßenverkehr passen nicht zusammen. Ob man mit dem Auto, Roller oder Fahrrad unterwegs ist – alle Verkehrsteilnehmenden sollten am besten gar keinen Alkohol trinken. Denn schon 0,3 Promille haben Auswirkungen auf die Sehleistung und das Reaktionsvermögen. Gleichzeitig steigt die Risiko-

bereitschaft. Unter Alkoholeinfluss vervielfacht sich das Risiko eines Unfalls. Jährlich kommt es zu über 15.000 Alkoholunfällen, bei denen Personen zu Schaden kommen. Jeder zehnte Verkehrstote ist bei einem Alkoholunfall ums Leben gekommen. Am häufigsten tritt die Unfallursache Alkohol in der Altersgruppe 18 bis 24 Jahre auf.



ALKOHOL UND SPORT

**PASSEN NICHT
ZUSAMMEN**

- Die Koordinations- und Reaktionsfähigkeit lässt unter Alkoholeinfluss deutlich nach, die Gefahr von Sportunfällen steigt.
- Alkohol nach dem Sport kann die Trainingseffekte zunichtemachen. Studien zeigen, dass der Trainingseffekt deutlich geringer ist, wenn nach dem Training Alkohol getrunken wird.
- Wenn Muskeln wachsen sollen, müssen sie nach dem Training mit Energie versorgt werden. Diese Energieversorgung aber wird durch Alkohol behindert, der Muskelaufbau gehemmt.
- Außerdem muss die Leber mühsam den Alkohol im Körper abbauen: Sie kann sich währenddessen um die Stoffwechselforgänge, die für den Muskelaufbau nötig sind, nur eingeschränkt kümmern.
- Das Zellgift Alkohol entzieht dem Körper Wasser, wodurch der Abtransport von Schadstoffen in den Muskeln erschwert wird. Die Muskelzellen werden in der Folge nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgt.
- Durch Alkohol geht Energie verloren, auch nach dem Sport. Die Blutgefäße weiten sich, sodass der Körper schneller auskühlt.

**FAZIT: ALKOHOL ENTZIEHT DEM KÖRPER
KRAFT UND ENERGIE UND IST
DESHALB UNVEREINBAR MIT SPORT.**



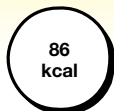
GANZ SCHÖN VIELE KALORIEN



SHOT WODKA

4 cl

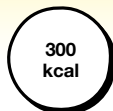
=



CAIPIRINHA

0,2 l / 4 cl Branntwein

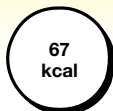
=



GLAS WEIN

0,1 l

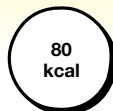
=



GLAS SEKT

0,1 l

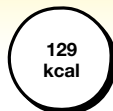
=



BIER-MIX

0,33 l

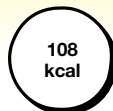
=



BIER

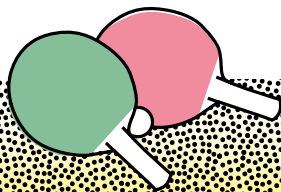
0,25 l

=



1 GRAMM REINER ALKOHOL HAT 7 KALORIEN (kcal) – fast so viele wie 1 Gramm Fett (9 Kalorien) und mehr als 1 Gramm Zucker (4 Kalorien). Trotz der vielen Kalorien liefert Alkohol dem Körper keine Vitamine oder Spurenelemente. Bei den Kalorien im Alkohol handelt es sich also um „leere Kalorien“. Zusätzlich kann Alkohol Hungergefühle und Appetit auf fettiges Essen auslösen. Gleichzeitig hemmt Alkohol den natürlichen Fettabbau im Körper.

FAZIT: AUFGRUND SEINES HOHEN ENERGIEGEGHALTS UND DER HEMMUNG DES FETTABBAUS KANN ALKOHOL ZU EINER ZUNAHME AN KÖRPERGEWICHT FÜHREN.



DAS GEHIRN WIRD VERÄNDERT

INTERVIEW MIT EINER HIRNFORSCHERIN

Studien zeigen: Je früher Jugendliche beginnen, Alkohol zu trinken, desto größer ist das Risiko einer späteren Abhängigkeit. Warum das so ist und was sich im jugendlichen Gehirn abspielt, wenn es in Kontakt mit Alkohol kommt, ist noch nicht vollständig geklärt. Forscherinnen und Forscher auf der ganzen Welt untersuchen dieses Thema. Eine davon ist Frau Dr. Miriam Schneider vom Zentralinstitut für seelische Gesundheit (ZI) in Mannheim. Wir haben sie getroffen und gefragt, was sie herausgefunden hat.

► **Frau Dr. Schneider, was verändert sich im Gehirn von Jugendlichen? Und wie kann Alkohol diese Prozesse beeinflussen?**

FRAU DR. SCHNEIDER: In der Zeit der Jugend, insbesondere in der Phase der sexuellen Reifung des Menschen, also der Pubertät, finden im Gehirn massive Umbauprozesse statt. Zu den Entwicklungsprozessen während der Pubertät zählen beispielsweise die Ausreifung verschiedener Botenstoffsysteme und die abschließende Bildung einer Isolierschicht um die Nervenfasern. Besonders starke Entwicklungsprozesse durchlaufen den vorderen Teil der Großhirnrinde und Regionen des limbischen Systems wie zum Beispiel des Nucleus accumbens und der Amygdala. Das sind Hirnareale, die der Verarbeitung von Gefühlen, der Bewertung von Belohnung und risikoreichem

Verhalten zugrunde liegen und damit auch eine wichtige Rolle bei Suchterkrankungen spielen. Alkohol kann die Umbauprozesse hier empfindlich beeinflussen. Auf welchem konkreten Wege Zellen durch Alkohol verändert bzw. geschädigt werden, ist noch nicht genau geklärt.

STÖRUNGEN SIND NACH ZEHN JAHREN NOCH NACHWEISBAR.

► **Was haben Sie bei Ihrer Untersuchung herausgefunden?**

Wir haben 283 Personen über einen langen Zeitraum befragt bzw. untersucht – zum ersten Mal im Alter von drei Monaten und dann regelmäßig bis zu ihrem 23. Lebensjahr. Die Ergebnisse waren eindeutig: Jugendliche, die schon in der Zeit ihrer Pubertät ihr erstes alkoholisches Getränk konsumierten, tranken später deutlich häufiger und mehr Alkohol. Außerdem zeigten sich bei ihnen in einem speziellen Test zur Bestimmung schädlichen Alkoholkonsums riskantere Konsummuster.

GEHIRN

Rauschtrinken kann die Hirnleistungen einschränken. Das ist vor allem für junge Menschen gefährlich, weil sich ihr Gehirn noch entwickelt.



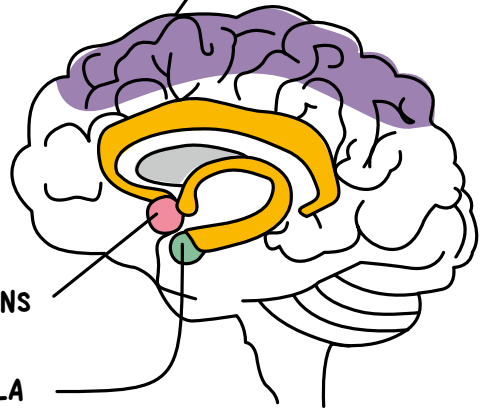
GEFÜHLE

Die Entwicklung der Teile des Gehirns, die für die Verarbeitung von Gefühlen zuständig sind, wird durch Alkohol beeinflusst.

GROSSHIRNRINDE

NUCLEUS ACCUMBENS

AMYGDALA



► Was raten Sie Jugendlichen und jungen Erwachsenen zum Umgang mit Alkohol?

Ich empfehle ihnen, beim Alkohol allgemein vorsichtig zu sein und, wenn sie trinken, im Limit zu bleiben. Amerikanische Forscher haben herausgefunden, dass durch Rauschtrinken zentrale Hirnleistungen eingeschränkt werden können. Das bedeutet, dass kognitive Leistungen wie Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Handlungsplanung und abstraktes Denken beeinträchtigt werden. Auch die Impulskontrolle kann betroffen sein. Die Störungen waren auch nach zehn Jahren noch nachweisbar. ■



DR. MIRIAM SCHNEIDER

arbeitet am Institut für Psychopharmakologie des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit in Mannheim. Dort erforscht sie die Neurobiologie der Pubertät. Sie wurde mit dem Wilhelm-Feuerlein-Forschungspreis ausgezeichnet.

WARUM TRINKEN MENSCHEN ÜBER IHR LIMIT HINAUS?

Bier oder Wein, in geringen Mengen konsumiert, ist ein Genussmittel. Viele Menschen trinken jedoch regelmäßig über ihr Limit hinaus. Einige werden alkoholabhängig. Warum trinken Menschen zu viel Alkohol?

Es hilft, sich bewusst zu machen, zu welchen Anlässen und aus welchen Gründen Alkohol getrunken wird. Dann ist es leichter, selber zu entscheiden, ob, wie oft und wie viel Alkohol man trinkt. Denn für sein persönliches Limit beim Alkohol ist jeder selbst verantwortlich.
www.kenn-dein-limit.info

ALKOHOL UND DIE EIGENE PERSÖNLICHKEIT

Oft wird Alkohol getrunken, um positive Stimmungen zu verstärken, zum Beispiel bei Treffen mit Freunden oder auf Partys. Aber auch bei Sorgen und Problemen kommt Alkohol häufig zum Einsatz. Im Laufe der Zeit kann Alkohol eine feste Rolle im Leben einer Person bekommen – je wichtiger er wird, desto mehr steigt das Risiko einer Abhängigkeit.



KLICK MICH: Komm deinen Trinkgewohnheiten auf die Spur: Mach den Online-Selbsttest „Check Your Drinking“ auf www.kenn-dein-limit.info

ALKOHOL IM FREUNDKREIS UND IN DER FAMILIE

„**TRINK DOCH EINEN MIT!**“: Die Trinkgewohnheiten im Freundeskreis beeinflussen den eigenen Alkoholkonsum stärker, als man oft glaubt. Das ergeben unter anderem wissenschaftliche Studien: Wenn Menschen meinen, dass ihre Freunde und Bekannten viel Alkohol konsumieren, trinken sie selber mehr.

Unser Tipp: Gegen „automatisches Mittrinken“ hilft es, Bescheid zu wissen und eine eigene Meinung zu haben. Mehr Leute, als man denkt, finden es völlig okay, wenn man wenig oder keinen Alkohol trinkt. Die meisten Jugendlichen und jungen Erwachsenen trinken sowieso nicht regelmäßig Alkohol.* Gruppendruck findet also meistens „nur im Kopf“ statt.

Auch der Umgang mit Alkohol in der Familie hat einen Einfluss. Das Trinkverhalten der Eltern hat für viele Vorbildcharakter. Kinder, die in suchtbelasteten Familien aufwachsen, haben oft schwierigere Ausgangsbedingungen. Deshalb gibt es für sie besondere Hilfsangebote.

* Regelmäßiger Alkoholkonsum = mindestens einmal pro Woche, unabhängig von der Menge.

ALKOHOL IN DER GESELLSCHAFT

„**AUF DIE GESUNDHEIT!**“, „**PROST!**“: In unserer Gesellschaft gehört Alkohol bei vielen Gelegenheiten ganz „automatisch“ dazu. Manchmal wird es geradezu erwartet, dass man ein Glas mittrinkt – vor allem von Männern. Denn „echte Männer müssen etwas vertragen können“, heißt es oft. Doch wer viel verträgt, hat ein höheres Risiko, ein Suchtproblem zu entwickeln. Zudem geben die Hersteller von alkoholischen Getränken eine Menge für Werbung aus. Im Jahr 2014 waren es allein 561 Millionen Euro für klassische Werbung. Mit Erfolg, denn Studien zeigen: Je häufiger Jugendliche Alkoholwerbung sehen, desto mehr Alkohol trinken sie.

TIPPS, UM IM LIMIT ZU BLEIBEN



WASSER TRINKEN!

Du hast Durst?
Dann bestell erst mal
was ohne Alkohol!

Lass dir Zeit beim
Trinken. Dann weißt du
auch besser, was und
wie viel du getrunken hast.



Du kriegst einen Drink
angeboten, sag freundlich,
aber bestimmt „Nein“,
wenn du keine Lust auf
den Drink hast.



Meide Trinkspiele
oder Flstrate-Partys.



Schau auf Freunde,
die weniger oder keinen
Alkohol trinken – und
orientier dich dran.



Eine Runde für alle?
Setz lieber mal aus oder
bestell etwas alkoholfreies.



Hast du Sorgen oder Stress?
Dann bleib besser nüchtern.
Alkohol löst keine Probleme und
zieht dich oft noch mehr runter.



ÜBRIGENS:

- Alkohol entzieht dem Körper Wasser. Deshalb solltest du auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Schorlen oder Wasser bieten sich hier gut an, sie haben weniger Kalorien und können deshalb problemlos in größeren Mengen getrunken werden.
- Du kannst den Alkohol in deinem Körper nicht mit alkoholfreien Getränken „verdünnen“. Das Tempo des Alkoholabbaus kann dadurch nicht beeinflusst werden. Die Leber baut maximal 0,1 bis 0,15 Promille pro Stunde ab.
- Der Körper braucht eine Weile, bis er auf den Alkohol reagiert und Warnsignale gibt – zum Beispiel Übelkeit und Schwindel. Wenn du zu schnell zu viel Alkohol trinkst, setzen deine Körperreaktionen erst dann ein, wenn schon eine zu große Menge im Blut ist. Dann kann es zu einer Alkoholvergiftung kommen.

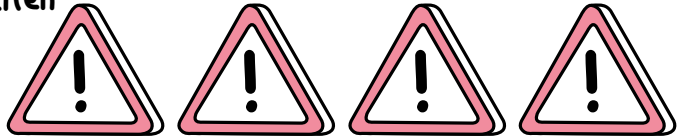


KLICK MICH: Für sein persönliches Limit beim Alkohol ist jeder selbst verantwortlich. Und wer selbstbewusst und freundlich Alkohol ablehnt, kommt bei den meisten gut an.

www.kenn-dein-limit.info/alkohol-ablehnen

WAS TUN, WENN ALKOHOL ZUM PROBLEM WIRD?

WARNSIGNALE – mögliche Anzeichen für ein riskantes Trinkverhalten



••• wenn Alkohol im Leben eine immer wichtigere Rolle spielt. Wann, wo, mit wem kann ich als Nächstes trinken? Wer sich diese Fragen häufig stellt, sollte sein Trinkverhalten genau überprüfen.



••• wenn man immer mehr Alkohol verträgt, ohne betrunken zu werden und ohne dass einem übel wird. Fachleute sprechen von einer „Toleranzentwicklung“. Der Übergang zu einer Alkoholabhängigkeit ist oft fließend.



••• wenn trotz schlechter Erfahrungen mit Alkohol – wie Vollrausch mit Filtriss, Streit mit Freunden und Familie oder Prügeleien – der Alkoholkonsum nicht eingeschränkt wird.



••• wenn jemand beim Trinken die Kontrolle über Anfang und Ende verliert, sich also zum Beispiel mehrfach vornimmt, mal keinen Alkohol zu trinken, und es dann doch tut. Oder es schwierig findet, die Alkoholmenge an einem Abend zu begrenzen. Das ist oft ein Zeichen für eine beginnende Abhängigkeit.

ANGEBOTE

Wo finde ich Hilfe?



KLICK MICH: Auf der Website www.kenn-dein-limit.info/beratungsstellenfinder gibt es einen Beratungsstellenfinder, über den man eine Suchtberatungsstelle in der Nähe findet. Dort kann man sich telefonisch oder persönlich ganz unverbindlich informieren. Die Fachleute dort helfen weiter, wenn man sein eigenes Trinkverhalten nicht mehr okay findet oder wenn man sich Sorgen um einen Mitmenschen macht, der viel trinkt.

ANDEREN HELFEN?

Mehr Tipps, wie man das sensible Thema ansprechen und anderen helfen kann, unter www.kenn-dein-limit.info.

Mehr zum Thema „riskanter Alkoholkonsum“ am **Infotelefon der BZgA: 0221 892031**

Mo. bis Do. 10.00 bis 22.00 Uhr
Fr. bis So. 10.00 bis 18.00 Uhr
(Kostenpflichtig. Es gilt der Preis entsprechend der Preisliste deines Telefonanbieters für Gespräche in das Kölner Ortsnetz.)

GESETZE

DIE WICHTIGSTEN GESETZLICHEN REGELUNGEN ZUM THEMA ALKOHOL STEHEN IM JUGENDSCHUTZGESETZ (JuSchG) UND IM STRASSENVERKEHRSGESETZ (StVG).

JUGENDSCHUTZGESETZ

Das Jugendschutzgesetz dient dem Schutz von Kindern und Jugendlichen in der Öffentlichkeit. Kinder sind dabei alle im Alter unter 14 Jahren, Jugendliche alle zwischen 14 und 17 Jahren.

An Personen unter 16 Jahren darf in Deutschland grundsätzlich kein Alkohol verkauft oder abgegeben werden. In Begleitung einer personensorgeberechtigten Person (Vater oder Mutter) dürfen Jugendliche ab 14 Jahren Bier oder Wein trinken, allerdings keine Spirituosen oder Getränke, die Spirituosen enthalten.

Personen ab 16 Jahren dürfen zum Beispiel Bier, Wein oder Sekt kaufen.

Spirituosen und Getränke, die Spirituosen enthalten, dürfen nur an Personen ab 18 Jahren verkauft oder abgegeben werden.

Jugendliche dürfen erst ab 16 Jahren alleine – also ohne personensorge- oder erziehungsbe-rechtigte Begleitung – in Kneipen, Clubs oder Discos sein. Solange sie nicht volljährig sind, dürfen sie sich dort nur bis 24.00 Uhr aufhalten.

STRASSENVERKEHR

Für Fahranfänger in der zweijährigen Probezeit und alle unter 21 Jahren gilt die Null-Promille-

Grenze. Wer im Straßenverkehr Auto, Mofa, Motorrad oder Fahrrad fährt und über der Null-Promille-Grenze liegt, begeht automatisch eine Ordnungswidrigkeit, die mit einem Bußgeld von 250 Euro und einem Punkt in Flensburg geahndet wird.

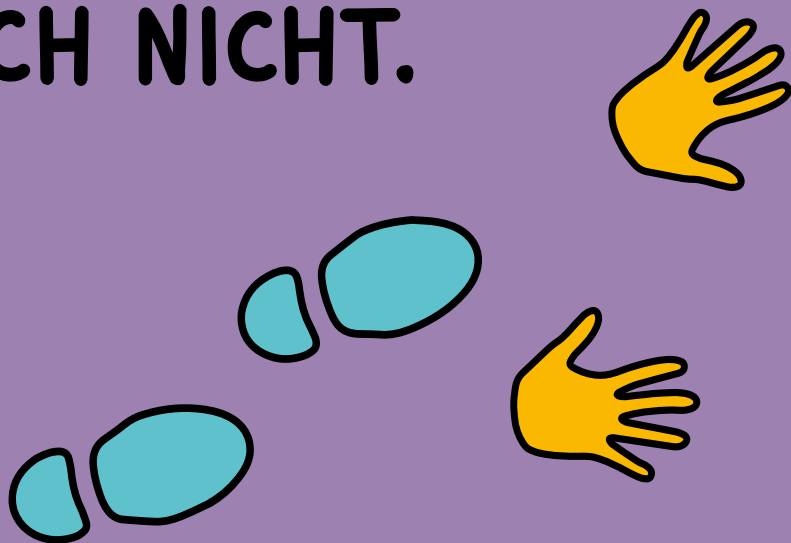
Wer im Straßenverkehr unsicher fährt – egal ob mit dem Auto, Mofa oder Fahrrad –, wer in einen Unfall verwickelt wird oder durch sogenannte „alkoholtypische Ausfallerscheinungen“ auffällt, begeht bereits ab einer Blutalkoholkonzentration von 0,3 Promille eine Straftat und bekommt den Führerschein entzogen. Übrigens: Auch wer zu Fuß alkoholisiert einen Unfall verursacht, kann im Einzelfall auch den Führerschein entzogen bekommen.

Sonstige Promilleregeln im Straßenverkehr: Wer mit einer Blutalkoholkonzentration von 0,5 oder mehr Promille ein Kraftfahrzeug führt – ganz egal, ob das ein Auto, ein Motorrad oder Motorroller ist –, begeht eine Ordnungswidrigkeit. Ein Fahrverbot zwischen ein und drei Monaten und ein saftiges Bußgeld können die Folge sein.

Wer mit 1,1 Promille oder mehr am Straßenverkehr teilnimmt, begeht eine Straftat, die zu einem Entzug des Führscheins, zu Punkten im Verkehrszentralregister und zu einer Geld- oder Freiheitsstrafe führt. Wer mit 1,6 Promille oder mehr ein Kraftfahrzeug nutzt, muss verpflichtend zur Medizinisch-Psychologischen Untersuchung (MPU).

AUF EINEM BEIN KANN
MAN NICHT STEHEN.

AUF ALLEN VIEREN
AUCH NICHT.



ALKOHOL?

Kenn dein Limit.

Alkohol stört den Gleichgewichtssinn und
beeinträchtigt das Koordinationsvermögen.

Weitere Informationen: www.kenn-dein-limit.info

 **PKV**
Verband der Privaten
Krankenversicherung

 **BZgA**
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Herausgeber:

Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Maarweg 149-161
50825 Köln
Telefon: 0221 8992-0
Fax: 0221 8992-300
E-Mail: poststelle@bzga.de

Projektleitung:

Christoph Holz (verantwortlich)

Visuelle Konzeption und Gestaltung:

ressourcenmangel GmbH, Berlin

www.kenn-dein-limit.info

Eine Aktion der Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
mit Unterstützung des Verbandes der
Privaten Krankenversicherung e.V.
(PKV), gefördert durch die Bundes-
republik Deutschland.

Diese Broschüre ist kostenlos und kann wie folgt bestellt werden:

Per Post: Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung
50819 Köln
Per Fax: 0221 8992-257
Per E-Mail: order@bzga.de
Im Internet: www.bzga.de
Bestellnummer: 32200051
Auflage: 3.45.10.19

Die Broschüre ist nicht zum Weiter-
verkauf durch die Empfängerin/den
Empfänger oder Dritte bestimmt.

Das BZgA-Infotelefon zur Suchtvorbeugung erreichst du unter der Rufnummer: 0221 892031

(Preis entsprechend der Preisliste des
Telefonanbieters)

Beratungszeiten:

Mo. bis Do. von 10:00 bis 22:00 Uhr
Fr. bis So. von 10:00 bis 18:00 Uhr