



Alkohol



Infos und Tipps für Jugendliche



**Sucht hat immer
eine Geschichte**

GEMEINSCHAFTSINITIATIVE GEGEN SUCHT

www.mgepa.nrw.de

WODKA-ENERGY, UND Co...

Alkohol ist für viele Jugendliche ein aktuelles Thema.

Vielleicht hast Du schon eigene Erfahrungen mit alkoholischen Getränken gemacht. Sicher kennst Du Freunde, Freundinnen und Familienmitglieder, die Alkohol trinken. Irgendwie gehört er ja auch in unserer Gesellschaft dazu, oder?

Und obwohl der Konsum von Alkohol allgemein verbreitet ist, gibt es darüber unter Jugendlichen einiges an Unwissenheit und Halbwahrheiten.

Diese Broschüre möchte Dich deshalb informieren und Dir dabei helfen, eine eigene Meinung zum Umgang mit Alkohol zu bilden.

Auf den folgenden Seiten erhältst Du ...

- die wichtigsten Fakten über Alkohol
- Expertenkommentare zu üblichen Meinungen über Alkohol
- die wichtigsten rechtlichen Infos
- Tipps zum ‚richtigen‘ feiern
- hilfreiche Links und Kontakte

BIER, SEKT

Alkohol – Was ist das eigentlich?

FAKTEN S. 04 – 07

Risiko? Abhängig? Ich nicht!

RAT UND TAT S. 08 – 11

Alkohol ist einfach gut für die Stimmung!

MEINUNGEN S. 12 – 15

Feiern?! Aber richtig!

HINWEISE S. 16 – 17

Wann ist der Konsum von Alkohol erlaubt?

GESETZ S. 18 – 21

Klick mich!

INFOS UND KONTAKT S. 23

ALKOHOL?

WAS IST DAS EIGENTLICH?



Alkohol – Was ist das eigentlich?

Reiner Alkohol ist eine bitter und brennend schmeckende, farblose Flüssigkeit, die durch Gärung oder Destillation entsteht.

Das Wort ‚Alkohol‘ stammt vom arabischen Wort ‚alkuhl‘, was soviel bedeutet wie ‚das Feinste‘. Und es stimmt: Alkohol kann in bestimmten Situationen ‚fein‘ sein und angenehme Wirkungen mit sich bringen. Viele Jugendliche trinken demzufolge, weil sie finden, dass der Alkohol sie etwas lockerer und lustiger macht. Sie fühlen sich unbeschwerter und können leichter auf andere zugehen.

Nichtsdestotrotz ist Alkohol ein Zellgift, das fast alle Körperzellen und Organe schädigen kann.

Wie verbreitet sich der Alkohol im Körper?

Alkohol gelangt durch den Mund in den Magen und von dort aus in den Darm. Der größte Teil des Alkohols gelangt über den Dünndarm ins Blut, der Rest über die Mundschleimhaut,



die Speiseröhre und den Magen. Auf nüchternen Magen wird der Alkohol schneller aufgenommen und wirkt schon nach 15 bis 30 Minuten. Hat man vorher gegessen, setzt die Wirkung nach 30 bis 60 Minuten ein. Über den Blutkreislauf gelangt der Alkohol schließlich in den ganzen Körper.

Wie wirkt Alkohol?

Die Wirkung von Alkohol hängt zunächst von der konsumierten Alkoholmenge ab, andere wichtige Faktoren sind die körperliche und seelische Verfassung, das Geschlecht, Gewicht, Alter und der Grad der Alkoholgewöhnung. Ein bisschen Alkohol wirkt meistens eher angenehm, anregend und stimmungsaufhellend, in größeren Mengen dann berauschend und reaktionshemmend. Einige Menschen werden durch Alkohol aber auch traurig, aggressiv, leichtsinnig oder tun Dinge, die sie nüchtern ziemlich peinlich finden.

Spätestens ab 2,0 Promille kommt es zu erheblichen Gleichgewichts-, Konzentrations-, Gedächtnis- und Bewusstseinsstörungen. Oft verspürt man einen Brechreiz und übergibt sich. Das ist übrigens ein sicheres Zeichen dafür, dass man seinen Körper vergiftet hat!

Bei höherer Alkoholkonzentration im Blut können Atemstillstand, Koma oder sogar Tod die Folgen sein.



Reagieren Mädchen und Jungen auf Alkohol gleich?

Nein, denn Mädchen sind in der Regel leichter als Jungen. Ihr Körper enthält biologisch bedingt mehr Fett und weniger Wasser. Alkohol löst sich aber besser in Wasser, d.h. der Alkohol wird bei Mädchen weniger verdünnt und kann daher stärker wirken. Bei einer gleichen Trinkmenge haben Mädchen somit einen höheren Promillegehalt im Blut als Jungen.

Und wie geht der Alkohol wieder raus aus dem Körper?

Fast der gesamte getrunkene Alkohol (95 %) muss von der Leber mit Hilfe eines Enzyms abgebaut werden. Dabei entsteht zunächst eine sehr giftige Zwischensubstanz (Azetaldehyd), die durch den Blutkreislauf im gesamten Körper transportiert wird und die Organe schädigen kann. Diese Substanz ist u.a. für den ‚Kater‘ zuständig, den man meist am Morgen nach größeren Mengen Alkohol verspürt.

Der Abbauprozess braucht aber Zeit. Pro Stunde kann die Leber ca. 0,1 Promille abbauen. Es gibt keine Möglichkeiten, schneller nüchtern zu werden – auch nicht, indem man Wasser oder Kaffee trinkt oder an die frische Luft geht, wie häufig behauptet wird.

Achtung:

Nach einer durchgefeierten Nacht kann morgens immer noch soviel Alkohol im Blut sein, dass man fahruntüchtig ist. Deshalb nach einer Nacht mit viel Alkohol kein Auto, kein Mofa und kein Fahrrad fahren!

Wenn Du z. B. bis um 2.00 Uhr nachts Alkohol getrunken hast und Dein Blut einen Promillegehalt von 1,2 aufweist, kannst Du Dir nicht sicher sein, dass dieser bis zum nächsten Mittag vollständig abgebaut ist.



Risiko?

ABHÄNGIG? ICH NICHT!



Wann ist der Konsum riskant?

Besonders riskant wird der Konsum dann, wenn man zu viel auf einmal trinkt (,Komasaufen'), zu häufig Alkohol trinkt oder wenn man noch sehr jung ist und Alkohol trinkt.

Alkohol beeinträchtigt den Körper von Kindern und Jugendlichen nämlich viel stärker, als den von Erwachsenen. Das liegt daran, dass sich die Organe noch in der Entwicklung befinden und anfälliger für Giftstoffe sind. Besonders das Gehirn ist eine problematische Zone, da die Hirnreifung erst ca. um das 20. Lebensjahr abgeschlossen ist. **Schäden im Gehirn, die in dieser Zeit durch Alkohol oder andere Drogen passieren, sind nicht mehr zu reparieren!**

Kann Alkohol abhängig machen?

Alkohol kann körperlich abhängig machen. Das zeigt sich daran, dass es einem ohne Alkohol körperlich richtig schlecht geht und man Entzugerscheinungen bekommt (z.B. Zittern der Hände, Unruhegefühle). Aber man kann auch seelisch abhängig werden, d.h. man verspürt einen großen Druck/Zwang, Alkohol zu sich zu nehmen, um gut funktionieren zu können.

Hierbei spielt insbesondere das Gehirn eine Rolle, genauer gesagt unser Belohnungssystem im Gehirn: Dieses wird durch Alkohol angeregt und eine höhere Menge des Botenstoffes Dopamin ausgeschüttet. Alkohol löst so künstlich Gefühle aus, die wir als angenehm und belohnend empfinden. Je häufiger eine Person trinkt, desto stärker lernt das Gehirn: Alkohol bedeutet gute Gefühle haben. Gleichzeitig passt es sich langsam an diese Situation an und schüttet weniger ‚Belohnungsstoffe‘ aus. Die gleiche Menge Alkohol wirkt nicht mehr so wie vorher. Der Toleranzeffekt – oder eine Gewöhnung – hat eingesetzt. Um erneut das gleiche gute Gefühl zu spüren, muss künftig mehr oder hochprozentigerer Alkohol getrunken werden.

Achtung:

Wer früh beginnt, Alkohol zu trinken und das auch regelmäßig macht, hat ein höheres Risiko, abhängig zu werden!

Was tun bei Notfällen?

Sollte einer Deiner Freunde oder eine Freundin durch erhöhten Alkoholkonsum in eine Notsituation kommen, solltest Du Dich um ihn/sie kümmern und einige Dinge beachten:

- Bringe ihn/sie an einen ruhigen Ort!
- Bleibe bei ihm/ihr und rede beruhigend auf ihn/sie ein!
- Sorge für frische Luft, aber achte darauf, dass er/sie (draußen) nicht unterkühlt!
- Reiche Getränke ohne Koffein – z.B. Fruchtsäfte oder Mineralwasser!
- Auch wenn Du Angst vor Ärger und möglichen Konsequenzen hast: Wenn keine Besserung eintritt oder Du unsicher über den Zustand Deines Freundes oder Deiner Freundin bist, solltest Du unbedingt unter der Telefonnummer 112 den Notarzt oder die Notärztin rufen! Wenn möglich, mache genaue Angaben zur Situation: Was und wieviel wurde getrunken? Wurden noch andere Drogen konsumiert? Diese Informationen können für die Hilfsmaßnahmen sehr wichtig und lebensrettend sein!



ALKOHOL IST EINFACH GUT FÜR DIE STIMMUNG!



„Alkohol ist einfach gut für die Stimmung!“

Wenn ich ausgehen will und nicht so gut drauf bin, dann saufe ich mir einen und schon kann die Party starten!

Das ist nicht ganz richtig. Es ist eher so, dass Alkohol meist die vorhandene Grundstimmung verstärkt. Wenn jemand schlecht drauf ist, wird seine Laune durch Alkohol oft nicht besser – im Gegenteil. Viele werden extrem traurig, fangen an zu weinen oder werden aggressiv. Da Alkohol enthemmt und leichtsinnig macht, wird man eher dazu verleitet, Dinge zu tun, die einem nüchtern unangenehm und peinlich sind oder einem im Nachhinein leid tun.

Fakt ist: **Wenn Du Probleme und Sorgen hast, kannst Du sie nicht einfach lösen, indem Du sie mit Alkohol wegspülst.** Such' Dir jemanden, dem Du vertraust und mit dem Du sprechen kannst und der Dir dabei hilft, Dein Problem anzugehen. Das kann ein Freund/eine Freundin sein, aber auch eine erwachsene Vertrauensperson – wie Deine Eltern, ein Lehrer/eine Lehrerin oder jemand von einer Beratungsstelle.

„Es trinken doch sowieso alle!“

Ich weiß gar nicht, was die ganze Aufregung soll. Alle Leute, die ich kenne, trinken auf Partys ordentlich und feiern so richtig!

Das stimmt so nicht. Laut einer aktuellen Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2011) ist der **Anteil der alkoholkonsumierenden Jugendlichen derzeit so gering wie noch nie.** Allerdings trinken die Jugendlichen, die sich für Alkohol entscheiden, immer mehr. 12,9 % der 12- bis 17-jährigen Jugendlichen trinken regelmäßig. Die Hälfte der Jugendlichen hat aber in den letzten 30 Tagen vor der Befragung gar keinen Alkohol getrunken.





„Wer sich übergibt, ist schneller nüchtern!“

Wenn es einem aufgrund des Alkohols schlecht geht, sollte man sich übergeben. Danach ist man wieder nüchtern und es geht einem besser!

Das stimmt nicht, denn ein Teil des Alkohols wird sofort nach dem Trinken über die Mundschleimhaut, die Speiseröhre und den Magen ins Blut aufgenommen. Der größte Teil gelangt zwar über den Dünndarm ins Blut und die Aufnahme hier dauert etwas länger, aber bis man sich übergeben muss, ist der Alkohol bereits im Blut und kann erst über die Leber abgebaut werden. **Die Abbaurate in der Leber kann über das Erbrechen nicht beschleunigt werden.** Sie verläuft gleichmäßig und beträgt unabhängig von der getrunkenen Menge ca. 0,1 Promille in der Stunde.

„Alkohol kann junge Menschen nicht abhängig machen!“

Alkoholabhängig werden nur Ältere, die schon seit vielen Jahren saufen.

Das stimmt nicht. Je früher man beginnt, regelmäßig Alkohol zu trinken, desto schneller entwickelt sich auch eine Abhängigkeit. In Deutschland sind schätzungsweise 160 000 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene von Alkoholmissbrauch und -abhängigkeit betroffen.

FEIERN?! ABER RICHTIG!



Wenn Du Alkohol trinkst, dann beachte möglichst folgende Hinweise:

- **Die Vorgaben im Jugendschutzgesetz gibt es aus gutem Grund:** Bier, Wein und Sekt sind ab 16 Jahren erlaubt, Hochprozentiges erst ab 18 Jahren!
- **Verzichte auf Trinkspiele und Fltrate-Partys:** Der Körper braucht zunächst Zeit, bis der Alkohol seine Wirkung zeigt und weitere Zeit, bis er sein Warnsystem aktiviert hat, mit dem er auf das Zellgift ‚Alkohol‘ reagieren kann. Nur wenn Du Dir beim Trinken Zeit lässt, merkst Du, wie der Alkohol Dich verändert und Du kannst rechtzeitig stoppen, wenn Dir z.B. schlecht oder schwindelig wird! Wenn Du zu viel und zu schnell trinkst, kann gerade Hochprozentiges (z.B. Wodka, auch gemixt) zu einer ungewollten Alkoholvergiftung führen!

- Zwischendurch **Mineralwasser** oder andere **alkoholfreie Getränke** trinken.
- **Achtung bei Mixturen aus Alkohol und Energydrinks:** Viele Jugendliche trinken hochprozentigen Alkohol gemischt mit Energydrinks, weil der Alkohol dann weniger bitter und scharf schmeckt und weil sie sich damit fit für die Party fühlen. Aber Achtung, denn dieser Mischkonsum kann gesundheitliche Risiken mit sich bringen – vor allem wenn große Mengen davon getrunken werden und man sich viel bewegt, z.B. in der Disco tanzt! Herzrhythmusstörungen, Nierenversagen, Krampfanfälle und sogar Todesfälle wurden in diesem Zusammenhang festgestellt.
- **Achtet aufeinander:** Die meisten Jugendlichen trinken Alkohol in der Clique. Achtet daher bei Partys aufeinander, bleibt zusammen und reagiert, wenn es einer oder einem von Euch nicht gut geht (s. ‚Was tun bei Notfällen?’). Dazu empfiehlt es sich, dass mindestens eine oder einer aus dem Freundeskreis nüchtern bleibt!
- **Trinke nur, wenn Du wirklich willst:** Vielen fällt es schwer, Alkohol abzulehnen. Aber Du allein bestimmst, ab wann Du Alkohol trinken möchtest, was genau und vor allem wie viel. Wenn Du keine Lust (mehr) dazu hast, dann lehne freundlich, aber bestimmt ab!
- **Null-Promille ist Pflicht:** Verzichte ganz auf Alkohol, wenn Du noch am Straßenverkehr teilnimmst (Fahrrad, Mofa etc.), Sport treiben möchtest, zur Schule oder zur Arbeit gehst, Medikamente einnimmst, schwanger bist oder Dein Baby stillst!

DAS IST DOCH NICHT VERBOTEN!



Wann ist der Konsum von Alkohol erlaubt?

Alkohol ist eine legale Substanz. Dennoch gibt es Gesetze, die den Umgang mit Alkohol in verschiedenen Situationen genau regeln. Hierzu gehören das **Jugendschutz-** und das **Straßenverkehrsgesetz**.

Das Jugendschutzgesetz ...

... will Kinder und Jugendliche vor entwicklungsschädigenden Einflüssen jeder Art bewahren. Hierzu gehört auch der Umgang mit Alkohol (JuSCHG § 9):

Branntwein, branntweinhaltige Getränke oder Lebensmittel, die Branntwein in nicht nur geringfügiger Menge enthalten, dürfen an Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren grundsätzlich nicht abgegeben werden. Ihnen darf auch der Verzehr dieser Getränke oder Lebensmittel nicht gestattet werden. Als Branntwein gelten Spirituosen, die durch Destillation hergestellt werden und hochprozentig sind. Hierzu gehören beispielsweise Wodka, Kräuterschnaps, Whiskey oder Liköre. Vorsicht bei selbst gemischten Getränken, Alkopops oder Cocktails, denn die enthalten meist – neben Saft oder Soft- und Energydrinks – auch einen hohen Anteil Hochprozentiges!

Andere alkoholische Getränke wie Bier, Wein und Sekt dürfen nicht an Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren abgegeben werden. Auch hier ist der Verzehr nicht gestattet. Eine Ausnahme gilt für Abgabe und Verzehr von Bier, Biermischgetränken, Sekt, Wein und weinhaltigen Getränken an unter 16-jährige Jugendliche (14 oder 15 Jahre!), wenn eine personensorgeberechtigte Person (Eltern oder gesetzlicher Vormund) anwesend ist und dies erlaubt.

Das Straßenverkehrsgesetz ...

... regelt, wie man sich im Straßenverkehr mit einem Kraftfahrzeug verhält, egal ob mit dem Mofa, Roller, Motorrad oder Auto, aber auch mit dem Fahrrad. Hier heißt es u.a.:

- Wer mit einer Blutalkoholkonzentration ab 0,5 Promille ein Kraftfahrzeug führt, begeht eine Ordnungswidrigkeit. Es drohen ein Fahrverbot und ein Bußgeld von bis zu 1.500 Euro.
- Wer mit 1,1 Promille oder mehr am Straßenverkehr teilnimmt, begeht eine Straftat, die zu einem Entzug der Fahrerlaubnis, Punkten im Verkehrszentralregister und zu einer Geldstrafe führen kann.
- Wer bereits mit 0,3 Promille Schlangenlinien fährt, einen Unfall verursacht, sonstige Fahrfehler macht und somit durch ‚alkoholtypische Ausfallerscheinungen‘ auffällt, der begeht damit ebenfalls schon eine Straftat mit der Folge des Führerscheinentzuges.
- Wer mit 1,6 Promille oder mehr ein Kraftfahrzeug führt, muss verpflichtend zur Medizinisch-Psychologischen Untersuchung (kurz: MPU, umgangssprachlich bekannt als ‚Idiotentest‘). Hier muss der oder die Betreffende durch medizinische Untersuchungen und Tests sowie im Gespräch mit einer Psychologin oder einem Psychologen zum einen nachweisen, dass er oder sie charakterlich, körperlich und geistig in der Lage ist, ein Fahrzeug zu führen. Zum anderen muss er/sie beweisen, dass er/sie sich mit seinem/ihrer Trinkverhalten auseinandergesetzt und dieses erfolgreich verändert hat.



Achtung:

- Für Fahrenanfänger und -anfängerinnen in der Probezeit und Jugendliche unter 21 Jahren gilt die Null-Promille-Grenze. Wer darüber liegt, begeht automatisch eine Ordnungswidrigkeit. Es droht ein Bußgeld von 250 Euro und Punkte im Verkehrszentralregister. Zusätzlich verlängert sich die Probezeit auf vier Jahre und eine Nachschulung wird fällig.
- Wer glaubt, betrunken mit dem Fahrrad nach Hause zu fahren oder zu Fuß zu gehen, bekomme keinen Ärger, der liegt falsch: wer betrunken Rad fährt, begeht ab 1,6 Promille eine Straftat und riskiert ähnliche Konsequenzen wie ein motorisierter Verkehrsteilnehmer oder eine motorisierte Verkehrsteilnehmerin mit 1,1 Promille (s.o.). Da auch ein alkoholisierte Fußgänger oder eine alkoholisierte Fußgängerin sowohl das eigene als auch das Leben anderer Verkehrsteilnehmer und -teilnehmerinnen gefährden kann, kann auch hier die Fahreignung angezweifelt und der Führerschein entzogen werden. Eine feste Promillengrenze gibt es aber nicht.

Klick mich!

Wenn Du weitere Informationen suchst, dann klick doch hier mal an:

- **www.ginko-stiftung.de**

In jeder Stadt in Nordrhein-Westfalen gibt es Anlaufstellen, wo Du Informationen, Hilfe und Beratungsangebote erhältst. Hier findest Du aktuell die Ansprechpartner und Ansprechpartnerinnen in Deiner Stadt.

- **www.kenn-dein-limit.info**

Wissenswertes, Kalorienzähler, Alkohol-Einheitenrechner, alkoholfreie Cocktail-Rezepte, Tipps zum Ablehnen und andere interessante Menüpunkte.

- **www.bist-du-staerker-als-alkohol.de**

Wissenswertes und Informatives zum Thema Alkohol, mit Wissenstests.

- **www.drugcom.de**

Unter dem Stichwort ‚Alkohol‘ gibt es weitere Informationen, ein Selbsttest zum Trinkverhalten sowie das Beratungsangebot ‚change your drinking‘.

- **www.sucht-info.ch/alkoholimkoerper**

Animation zur Wirkung des Alkohols im Gehirn und im Körper.

Impressum

Herausgeber

Ministerium für Gesundheit, Emanzipation,
Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen
Referat Presse, Öffentlichkeitsarbeit
Horionplatz 1
40213 Düsseldorf
Telefon 0211 8618-50
info@mgepa.nrw.de · www.mgepa.nrw.de

Ansprechpartner

ginko Stiftung für Prävention
Kaiserstraße 90
45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon 0208 30069-31
info@ginko-stiftung.de
www.ginko-stiftung.de

Text

Yvonne Michel, Aachen

Redaktion

Dr. Hans-Jürgen Hallmann, Armin Koeppel, ginko, Mülheim an der Ruhr

Gestaltung

BestPage Kommunikation, Mülheim an der Ruhr

Druck

das druckhaus, Korschenbroich

Bildquellen

www.shutterstock.com

© 2012/MGEPA 086

Die Druckfassung kann bestellt werden:

- im Internet: www.mgepa.nrw.de/publikationen
- telefonisch: **Nordrhein-Westfalen direkt**

01803 100 110*

*9 Cent/Min. aus dem dt. Festnetz – Mobilfunk, max. 0,42 €/Min.

Bitte die Veröffentlichungsnummer **086** angeben.



Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Landesregierung Nordrhein-Westfalen herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerberinnen und -werbern oder Wahlhelferinnen und -helfern während eines Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags- und Kommunalwahlen sowie auch für die Wahl der Mitglieder des Europäischen Parlaments.

Missbräuchlich ist insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung.

Eine Verwendung dieser Druckschrift durch Parteien oder sie unterstützende Organisationen ausschließlich zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder bleibt hiervon unberührt. Unabhängig davon, wann, auf welchem Wege und in welcher Anzahl diese Schrift der Empfängerin oder dem Empfänger zugegangen ist, darf sie auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Landesregierung zu Gunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte.

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen

Horionplatz 1
40213 Düsseldorf
Telefon 0211 8618-50
info@mgepa.nrw.de
www.mgepa.nrw.de

