

Alkohol

Infos und Tipps für Jugendliche





**Wodka-Energy, Bier,
Sekt und Co ...**

Hast Du schon Erfahrungen mit Alkohol gemacht?

Vielleicht hast Du schon eigene Erfahrungen mit Alkohol gemacht, sicher kennst Du aber 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 sehr viel Unwissenheit und Halbwahrheiten.



Diese Broschüre will informieren und dazu anregen, Dir eine eigene Meinung im Umgang mit Alkohol zu bilden.

Seite **Inhalt**

- 5** Alkohol – was Du wissen solltest
- 14** Faktencheck
- 18** Feiern?! Aber richtig!
- 22** Was ist erlaubt?
- 28** Infos und Kontakte

Alkohol – was Du wissen solltest

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 so viel bedeutet wie „das Feinste“.

Alkohol kann in bestimmten Situationen „fein“ sein und angenehme Wirkungen mit sich bringen. Viele trinken, weil sie sich durch Alkohol lockerer und lustiger fühlen. In sozialen Interaktionen fühlt man sich nicht mehr so lost und traut sich eher auf andere zuzugehen.

Gleichzeitig 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. Snackt man vor dem Trinken genug, setzt die Wirkung nach 30 bis 60 Minuten ein. Dennoch: Über den Blutkreislauf gelangt der Alkohol in den ganzen Körper.



Wie wirkt Alkohol?

Die Wirkung von Alkohol hängt von verschiedenen Faktoren und deren Zusammenspiel ab:

- von der konsumierten Menge – wie viel du getrunken hast
- der körperlichen und seelischen Verfassung – fühlst du dich gut oder gestresst
- Geschlecht, Gewicht und Alter
- dem Grad der Alkoholgewöhnung – wie häufig und welche Mengen du trinkst
- Ein bisschen Alkohol wirkt meistens eher angenehm, anregend und stimmungsaufhellend, in größeren Mengen dann berauschend und reaktionshemmend. Einige Menschen kommen auf Alkohol allerdings nicht klar und werden traurig, aggressiv, leichtsinnig oder tun Dinge, für die sie sich im Nachhinein schämen.

Spätestens ab 2,0 Promille kommt es zu erheblichen Gleichgewichts-, Konzentrations-, Gedächtnis- und Bewusstseinsstörungen. Man ist so verpeilt, dass man nichts mehr mitbekommt. Oft verspürt man einen Brechreiz und muss sich übergeben. Das ist ein (sicheres) Zeichen für eine Alkoholvergiftung.

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 jedoch 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 verschwindet Alkohol wieder aus dem Körper?

Die Leber baut fast den gesamten getrunkenen Alkohol (95%) mit Hilfe eines Enzyms ab. Dabei entsteht zunächst die sehr giftige Zwischensubstanz Azetaldehyd, die durch den Blutkreislauf in den gesamten Körper transportiert wird und die Organe schädigen kann. Diese Substanz ist u.a. für den „Kater“ am nächsten Morgen verantwortlich, nachdem man zuvor viel Alkohol getrunken hat.

Der Abbauprozess braucht viel 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.

Nach einer durchgefeierten Nacht kann morgens immer noch so viel Alkohol im Blut sein, dass man fahruntüchtig ist. Deshalb nach einer Nacht mit viel Alkohol kein Auto, keinen Roller 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, dauert es etwa 12 Stunden, bis der Alkohol abgebaut ist. Am nächsten Mittag hast Du also immer noch Restalkohol im Blut.

Wann ist der Konsum riskant?

Besonders riskant wird der Konsum dann, wenn man zu viel auf einmal trinkt, zu häufig Alkohol trinkt oder wenn man noch sehr jung ist und Alkohol trinkt. Alkohol beeinträchtigt den Körper von Kindern und Jugendlichen nämlich viel heftiger als den von Erwachsenen. Das liegt daran, dass sich die

Organe noch entwickeln und anfälliger für Giftstoffe sind. Das trifft besonders auf das Gehirn zu – es reift und entwickelt sich bis ca. zum 20. Lebensjahr.

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 mies geht und man Entzugserscheinungen bekommt, z.B. Zittern der Hände, Unruhegefühle. Aber man kann auch seelisch abhängig werden, d.h. man verspürt einen großen Druck oder Zwang, Alkohol zu sich zu nehmen, um im Alltag überhaupt noch klarzukommen.



Hierbei spielt insbesondere das Gehirn eine Rolle, genauer gesagt das Belohnungssystem im Gehirn: es wird durch Alkohol angeregt und eine höhere Menge des Botenstoffes Dopamin ausgeschüttet. Alkohol löst so Gefühle aus, die wir als angenehm und belohnend empfinden. Je häufiger eine Person trinkt, desto mehr lernt das Gehirn: Alkohol bedeutet, sich gut zu fühlen. 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 und man „verträgt mehr“. Um erneut das gleiche gute Gefühl zu spüren, muss mehr oder hochprozentigerer Alkohol getrunken werden.

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



Was tun im Notfall?

Kommt eine Person aus Deinem Freundeskreis in eine Not-situation, dann kümmere Dich:

- Bringe sie an einen ruhigen Ort!
- Bleibe bei ihr und rede beruhigend auf sie ein!
- Sorge für frische Luft, aber achte darauf, dass sie (draußen) nicht unterkühlt!
- Biete Getränke ohne Koffein an – 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, rufe ärztliche Hilfe.

Wähle dazu den Notruf 112!

Wenn möglich, mache genaue Angaben zur Situation: Was und wieviel hat die Person getrunken? Hat sie noch andere Substanzen konsumiert? Diese Informationen können für die Hilfemaßnahmen wichtig und lebensrettend sein!

Faktencheck



Alkohol ist einfach gut für die Stimmung! Wenn ich feiern will und nicht gut drauf bin, dann hole ich mir etwas zum Vorglühen und die Party kann starten!

“

”

Das ist nicht ganz richtig. Es ist eher so, dass Alkohol meist die vorhandene Grundstimmung verstärkt. Wenn jemand mies 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 leidtun.

Fakt ist: **Wenn Du Probleme und Sorgen hast, kannst Du sie nicht einfach lösen, indem Du sie mit Alkohol wegsplüsst.** Such' Dir jemanden, dem Du vertraust und mit dem

Du sprechen kannst und der Dir dabei hilft, Dein Problem anzugehen. Das kann eine Freundin, ein Freund sein, aber auch eine erwachsene Vertrauensperson – wie Deine Eltern, eine Lehrkraft oder jemand von einer Beratungsstelle. Oder wende Dich digital oder persönlich an eine Beratungsstelle (siehe Seite 28/29).

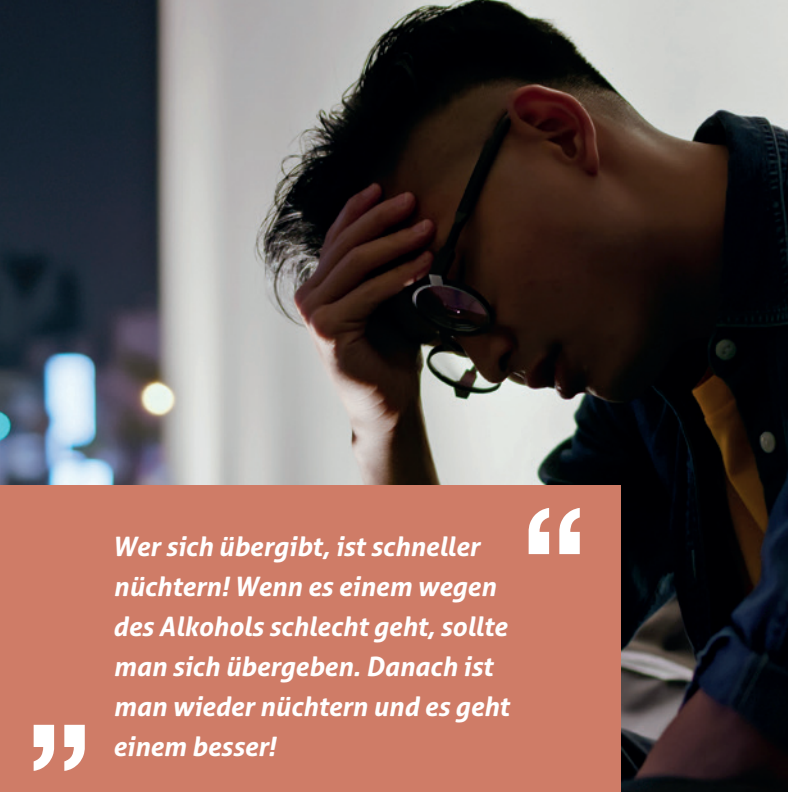
Es trinken doch sowieso alle! Ich weiß gar nicht, was die ganze Aufregung soll. Alle Leute, die ich kenne, trinken auf Partys und feiern hart!

“

”



Das stimmt so nicht. Laut einer Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2019) ist der **Anteil der alkohol-konsumierenden Jugendlichen derzeit so gering wie noch nie.** 9,5% der 12- bis 17-jährigen Jugendlichen trinken regelmäßig. Zwei Drittel der Jugendlichen haben in den letzten 30 Tagen vor der Befragung gar keinen Alkohol getrunken.



Wer sich übergibt, ist schneller nüchtern! Wenn es einem wegen 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. Bis man sich übergeben muss, ist

der Alkohol bereits im Blut und kann erst über die Leber abgebaut werden. Und das kann durch Übergeben nicht beschleunigt werden. Die Leber baut unabhängig von der getrunkenen Menge ca. 0,1 Promille in der Stunde ab.



Alkohol kann junge Menschen nicht abhängig machen! Alkoholabhängig werden nur Ältere, die schon seit vielen Jahren trinken.

“

”

Das stimmt nicht. Je früher man beginnt, regelmäßig Alkohol zu trinken, desto schneller kann sich eine Abhängigkeit entwickeln.



Feiern?! Aber richtig!

Tipps zum Umgang

Wenn Du Alkohol trinkst, beachte 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 Flatrate-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!

- **Mineralwasser** oder andere **alkoholfreie Getränke** öfter mal zwischendurch trinken.
- **Mixturen aus Alkohol und Energydrinks:** Viele Jugendliche trinken hochprozentigen Alkohol gemischt mit Energydrinks oder Säften, 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 man große Mengen davon getrunken hat. Erbrechen, Herzrhythmusstörungen, Nierenversagen, Blackout und sogar Todesfälle wurden in diesem Zusammenhang festgestellt.
- **Achtet aufeinander:** Alkohol wird häufig in Gemeinschaft getrunken. Achtet daher bei Partys aufeinander, bleibt zusammen und reagiert, wenn es einer oder einem von Euch nicht gut geht (siehe Seite 13 „Was tun im Notfall?“). Dazu empfiehlt es sich, dass mindestens eine Person 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 (Auto, Fahrrad, Roller etc.), Sport treiben möchtest, zur Schule oder zur Arbeit gehst, Medikamente einnimmst, schwanger bist oder Dein Baby stillst!



Was ist erlaubt?

Recht und Gesetz

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, branntweinhalte 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 oder Cocktails, denn die enthalten meist – neben Saft oder Soft- und Energydrinks – auch einen großen 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 weinhaltenen 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 Roller, Motorrad oder Auto, aber auch mit dem Fahrrad. Hier heißt es u. a.:**

- Wer mit 0,25 mg/l oder mehr Alkohol in der Atemluft oder einer Blutalkoholkonzentration ab 0,5 Promille ein Kraftfahrzeug führt, begeht eine Ordnungswidrigkeit. Es drohen ein Fahrverbot und ein Bußgeld von bis zu 3.000 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, begeht ebenfalls eine Straftat mit der Folge des Führerscheinentzugs.
- Wer mit 1,6 Promille oder mehr ein Kraftfahrzeug führt, muss verpflichtend zur Medizinisch-Psychologischen Untersuchung (kurz: MPU, bekannt als ‚Idiotentest‘). Hier muss die betreffende Person 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 die Person beweisen, dass er/sie sich mit seinem/ihrem Trinkverhalten auseinandergesetzt und dieses erfolgreich verändert hat.



Achtung:

- Für Fahranfänger:innen 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:e motorisierte:r Verkehrsteilnehmer:in mit 1,1 Promille (s. o.). Da auch alkoholisierte Fußgänger:innen sowohl das eigene als auch das Leben anderer Verkehrsteilnehmer:innen gefährden können, kann auch hier die Fahreignung angezweifelt und der Führerschein entzogen werden. Eine feste Promillegrenze gibt es aber nicht.

Bußgeld- und Strafenkatalog: Alkoholverstoß am Steuer oder am Lenker

Verstoß	Bußgeld	Fahrverbot
mehr als 0 Promille in der Probezeit*	250 €	–
mehr als 0 Promille bei einem Alter unter 21 Jahren*	250 €	–
mit 0,5 oder mehr Promille am Steuer aufgefallen	500 bis 1.500 €	1 bis 3 Monate
Trunkenheit im Verkehr (§ 316 StGB)**	Geldstrafe oder Freiheitsstrafe bis 1 Jahr	a) bis 6 Monate b) Fahrerlaubnisentzug
Gefährdung im Straßenverkehr (§ 315c StGB)	Geldstrafe oder Freiheitsstrafe bis 5 Jahren (§ 315c StGB)	a) bis 6 Monate b) Fahrerlaubnisentzug

* aber unter 0,5 Promille

** bereits ab 0,3 Promille möglich (relative Fahruntüchtigkeit), spätestens ab 1,1 Promille regelmäßig anzunehmen (absolute Fahruntüchtigkeit)



Infos und Kontakte

Hier findest du weitere Infos:



www.suchtvorbeugung.de

In jeder Stadt in Nordrhein-Westfalen gibt es Anlaufstellen, wo Du Informationen, Hilfe und Beratungsangebote erhältst. Hier findest Du aktuell die Ansprechpersonen 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, einen Selbsttest zum Trinkverhalten sowie das Beratungsangebot „change your drinking“.



<https://www.ginko-stiftung.de/drugsandbrain/default.aspx?M=16>

Animation von „Drugs and brain“ zur Wirkung des Alkohols im Gehirn und im Körper.



Sucht hat immer eine Geschichte

GEMEINSCHAFTSINITIATIVE NRW

Eine gemeinsame Initiative von:

AOK Rheinland/Hamburg, AOK NORDWEST, BARMER, BKK Landesverband NORDWEST, DAK Gesundheit, IKK classic, KNAPPSCHAFT, Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau als Landwirtschaftliche Krankenkasse, Techniker Krankenkasse, Verband der Ersatzkassen e. V. NRW sowie den Ärztekammern Nordrhein und Westfalen-Lippe und der Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Weitere Partner:

Landesprogramm Bildung und Gesundheit NRW, Landeszentrum Gesundheit NRW und Landkreistag NRW

Impressum

Herausgeber

Landesfachstelle Prävention der Suchtkooperation NRW
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

Armin Koeppel, Ruth Ndouop-Kalajian, ginko Stiftung für Prävention,
Mülheim an der Ruhr

Design

MANXDESIGN GmbH, Essen

Satz/Layout

Gesine Haller, Köln

Druck

Das Druckhaus, Korschenbroich

Fotohinweise/Quelle

Adobe Stock* und Pexels** (Karolina Grabowska)

*Seiten 1, 2/3, 4/5, 10/11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 25, 27 und 28/29, **Seite 6.

© ginko Stiftung für Prävention 2022

Diese Publikation kann bestellt oder heruntergeladen werden:

www.mags.nrw/broschuerenservice