DE

Alkohol

www.cnapa.lu

Alkohol

Alkohol gehört neben Tabak zu den am häufigsten konsumierten legalen Drogen.

Er entsteht durch die Gärung von Zucker aus Früchten und anderen zuckerhaltigen Rohstoffen *(Kartoffel, Getreide oder Mais)* und wird z.B. in Form von Bier oder Wein konsumiert. Gegorenes kann zu Schnaps oder anderen Spirituosen gebrannt *(destilliert)* werden.

Hauptwirkstoff

- Ethanol *(trinkbarer Alkohol)*

Rechtlicher Status

- Legal
- Verkauf und Ausschank an unter 16-Jährige verboten*
- Promillegrenze im Straßenverkehr: 0,5 ‰ *(0,2 ‰ für minderjährige Fahrer, Fahranfänger in der Probezeit, Berufskraftfahrer, Begleitpersonen während der „conduite accompagnée“)**

Konsumformen

- Oral *(Getränke, Speisen, Bestandteil von Medikamenten)*

Wirkungseintritt und -dauer

- **Eintritt:** einige Minuten nach dem Konsum; maximale Wirkung nach 30-60 Minuten
- **Dauer:** pro Stunde werden 0,1 - 0,2 ‰ Alkohol im Blut abgebaut

Wirkungen

- Anregend, gesteigerte Kontaktfreudigkeit und Redseligkeit
- Enthemmend, angstlösend, muskelentspannend
- Fördert sexuelles Verlangen
- Dämpfend, betäubend

**Gesetzliche Änderungen geplant „PALMA 2020-2024“*

Risiken und Nebenwirkungen

- Aufnahme- und Konzentrationsfähigkeit lassen nach
- Reaktionsvermögen ist eingeschränkt
- Koordinations- und Gleichgewichtsprobleme, Sprachstörungen
- Aggressivität steigt, Gewalt *(als Täter und/oder Opfer)*
- Kritik- und Urteilsfähigkeit nehmen ab, Risikobereitschaft steigt: riskantes Verhalten *(z.B. im Straßenverkehr)*, Stürze, Unfälle, ungeschützter/ungewollter Sex
- Körpertemperatur sinkt, Blutgefäße weiten sich
- Übelkeit und Erbrechen
- Ermüdung, Einschlafen
- Sehstörungen *(„Tunnelblick", doppelt sehen)*
- Gedächtnisverlust *(„Filmriss", „Blackout")*
- „Kater" *(am Tag danach)*: Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel, Müdigkeit, depressive Stimmung
- Lebensgefahr: Alkoholvergiftung, Unterkühlung, Atemlähmung, Atemstillstand

Langfristige Risiken

- Abhängigkeit
- Schlafstörungen
- Depressionen, Angststörungen, Persönlichkeitsveränderungen
- Gedächtnisstörungen
- Schädigungen der Organe *(Leber, Bauchspeicheldrüse, Herz-Kreislaufsystem, Magen-Darm-Trakt, Gehirn, Nervensystem u.a.)*
- Krebserkrankungen *(Leber, Brust, Magen, Speiseröhre, Kehlkopf, Mund- und Rachenhöhle u.a.)*

Gut zu wissen...

- Alkohol ist ein Zellgift und erreicht über Magen und Dünndarm die Blutbahn. Daher verteilt er sich im ganzen Körper, sodass alle Organe geschädigt werden können.
- Es gibt keine „Tricks“, um den Alkoholabbau im Körper zu beschleunigen. Der größte Teil des Alkohols wird von der Leber abgebaut: Weder Schlaf, Kaffee, Sport oder frische Luft können den Abbau forcieren, selbst wenn sie subjektiv vielleicht das Wohlbefinden erhöhen.
- Zucker und Kohlensäure beschleunigen die Alkoholaufnahme und -wirkung. Außerdem wird durch Süße der Alkoholgeschmack überdeckt und die Wirkung dadurch oft unterschätzt.
- Frauen haben bei der gleichen konsumierten Menge meistens einen höheren Promillewert als Männer. Dies liegt am geringeren Anteil an Körperflüssigkeit bei Frauen und einem langsameren Alkoholabbau in der Leber.
- Das in der Regel geringere Körpergewicht führt bei Kindern und Jugendlichen zu einer *(ggf. drastisch)* stärkeren Wirkung des Alkohols.
- Der häufig benutzte Begriff „Komasaufen“ ist irreführend. Die meisten Jugendlichen, aber auch Erwachsene, haben nicht das Ziel, sich bewusstlos zu trinken. Diejenigen, die mit einer Alkoholvergiftung ins Krankenhaus eingeliefert werden, haben in der Regel die Wirkung des Alkohols unterschätzt.
- Bei einer Alkoholabhängigkeit sollte ein körperlicher Entzug *(Entgiftung)* immer unter ärztlicher Aufsicht erfolgen, weil ein abruptes Beenden des Alkoholkonsums lebensbedrohliche Entzugssymptome auslösen kann.

Tipps für einen verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol

- Für gesunde Erwachsene gilt als risikoarmer Konsum:

  - für Männer maximal zwei Standardgläser Alkohol pro Tag
  - für Frauen maximal ein Standardglas Alkohol pro Tag
  - an mindestens zwei Tagen pro Woche alkoholfrei bleiben

Unter einem Standardglas Alkohol versteht man ein Glas, das zwischen 10 und 12 Gramm reinen Alkohol enthält, z.B. Bier (0,3 l), Wein (0,1 l), Schnaps (4 cl)

- Nicht zu schnell und zu viel trinken *(keine Trinkspiele, Pausen machen z.B. mit alkoholfreien Getränken)*
- Alkohol nicht als Durstlöscher nutzen
- Keinen Alkohol trinken, wenn Leistungsfähigkeit, Konzentrationsvermögen und schnelle Reaktionen gefragt sind: Straßenverkehr, Arbeitsplatz/Schule, Sport
- In der Schwangerschaft und während der Stillzeit alkoholfrei leben
- Abklären, welche Risiken der Konsum von Alkohol bei vorliegenden Erkrankungen hat
- Beim gemeinsamen Feiern *(Fest, Party etc.)* aufeinander aufpassen und auf einen sicheren Heimweg achten.

Konsumpausen machen, z.B. 4 Wochen alkoholfrei leben und prüfen, inwieweit man an Alkohol gewöhnt ist und welche Bedeutung er hat *(danach ggf. Trinkverhalten verändern).*

Bei Notsituationen im Zweifel immer den Notruf wählen. 112

Anzeichen für riskantes Trinkverhalten

- Wenn Alkohol im Leben eine immer wichtigere Rolle spielt *(starkes Verlangen)*
- Trotz schlechter Erfahrungen mit Alkohol wird der Konsum nicht eingeschränkt *(z.B. Filmriss, Streit mit Freunden/Familie, Gewalttätigkeit)*
- Verlust der Kontrolle über Anfang und Ende beim Trinken:
  - wenn man sich z.B. mehrfach vornimmt, mal keinen Alkohol zu trinken und es dann doch tut
  - wenn man es nicht schafft, die Alkoholmenge an einem Abend zu begrenzen
- Wenn man immer mehr Alkohol trinken kann, ohne betrunken zu werden *(Gewöhnung)*
- Wenn man mehr Alkohol benötigt, um die gewünschte Wirkung zu erzielen *(Dosissteigerung)*
- Alkoholkonsum in unpassenden Situationen, z.B.:
  - wenn es auf Leistungsvermögen, Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit ankommt *(Straßenverkehr, Arbeit/Schule, Sport)*
  - in der Schwangerschaft
  - bei gleichzeitiger Medikamenteneinnahme
  - bei Vorerkrankungen

Empfehlung

Wenn ein oder mehrere dieser Kriterien zutreffen, sollte man sein Trinkverhalten genau überprüfen und ggf. ändern. Bei Bedarf stehen dazu auch weiterführende Hilfen zur Verfügung *(Ärzte, Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen, ...)*.

Es gibt keinen Konsum von legalen und illegalen Drogen ohne Risiko!

Beim Konsum jeder legalen und illegalen Droge hängen die subjektiv empfundenen Wirkungen von verschiedenen Faktoren ab *(Konsumform, Dosis, Alter, Geschlecht, Umfeld, Stimmungslage sowie Erfahrung und Erwartung).*

Der Konsum jeder Droge kann zu einer Abhängigkeit führen.

Vom Konsum legaler und illegaler Drogen ist abzuraten:

- Im Jugendalter *(körperliche und psychische Entwicklung)*
- Im Straßenverkehr und bei anderen Tätigkeiten, die einen „klaren Kopf“ erfordern *(z.B. Sport, Bedienen von Maschinen ...)*
- Am Arbeitsplatz / in der Schule
- Während der Schwangerschaft und der Zeit des Stillens
- Bei Vorerkrankungen

Zudem ist besondere Vorsicht geboten:

- Wenn die Qualität des Produkts unbekannt ist und nicht kontrolliert werden kann
- Bei Mischkonsum, z.B. beim Konsum von Alkohol und anderen Drogen
- Bei gleichzeitiger Einnahme von Medikamenten

Wenn man bemerkt, dass es einer Person nach dem Konsum von legalen oder illegalen Drogen nicht gut geht, sollte man verantwortungsvoll handeln und sich um sie kümmern. Im Zweifelsfall den Notruf wählen und Erste-Hilfe-Maßnahmen einleiten.

112

Fro No

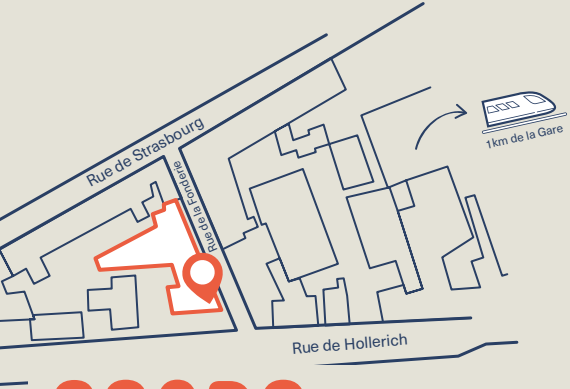
Besoin d'informations sur les drogues, les dépendances & les services d'aide ?

Fragen zu Sucht, Drogen & Hilfsangeboten?

T. 49 77 77-55

frono@cnapa.lu | www.cnapa.lu

cnapa - Centre National de Prévention des Addictions - 2020. Ce dépliant est financé par le Fonds de lutte contre certaines formes de criminalité.



CNAPA

Centre National
de Prévention des Addictions

INFORMÉIEREN · SENSIBILISÉIEREN · FORMÉIEREN · KOORDINÉIEREN

8-10, rue de la Fonderie L-1531 Luxembourg
T + 352 49 77 77-1 | **www.cnapa.lu** | **info@cnapa.lu**

Services :

Formations continues et conseils en matière de prévention des addictions et de la promotion de la santé
Informations sur la prévention des addictions, les dépendances et les services d'aide
Bibliothèque (catalogue en ligne) : emprunts de livres et de matériel didactique :
http://bib.cnapa.lu/public/index.php

Angebote:

Weiterbildungen und Projektberatungen zu Themen der Suchtprävention und Gesundheitsförderung
Informationen zu Suchtprävention, zu Abhängigkeiten und Hilfsangeboten
Bibliothek (Online - Katalog): Ausleihe von Büchern und didaktischen Materialien
http://bib.cnapa.lu/public/index.php