

Herausgeberin:

Hessische Landesstelle für Suchtfragen (HLS) e.V.
Zimmerweg 10, 60325 Frankfurt am Main
Telefon: 069-71 37 67 77, Telefax: 069-71 37 67 78
Internet: <http://www.hls-online.org>
Email: hls@hls-online.org



Hessische Landesstelle
für Suchtfragen e.V.

Diese Infobroschüre wurde Ihnen überreicht durch:



Techniker Krankenkasse

Wir bedanken uns bei der Techniker Krankenkasse für die freundliche Unterstützung.



Hessische Landesstelle
für Suchtfragen e.V.

JUGENDINFO »KOMMASAUFFEN«

HESSISCHE LANDESSTELLE FÜR SUCHTFRAGEN e.V.

SAUFEN BIS ZUM UMFALLEN.

So heißt für Viele das Motto für jedes Wochenende, für jede Party. Alkohol macht locker und alle sind gut drauf – so scheint es jedenfalls zu Anfang. Es »geht was«, man trifft sich und betrinkt sich. Manchmal allerdings so lange, bis nichts mehr geht. Einige tun es sogar bis zur Bewusstlosigkeit. Für Viele ist die Flatrate-Party dann kein preisgünstiger Abfeier-Spaß mehr, sondern der totale Blackout. Das Binge drinking oder Komasaufen endet dann auf der Notfallstation im Krankenhaus.

AKTUELLE UNTERSUCHUNGEN ...

... zeigen, dass Jugendliche zunehmend mehr Alkohol trinken. In den letzten fünf Jahren ist der Bierkonsum unter den Schülern der 9. und 10. Klasse um zehn Prozent gestiegen. »Harte Drinks«, also Spirituosen hat diese Altersgruppe ebenfalls deutlich mehr getrunken als 2003. Auch Einweisungen ins Krankenhaus wegen »akuten« Alkoholrauschs werden immer häufiger.



HILFREICHE TIPPS:

Wenn die betrunkene Person öfter zu viel trinkt und zu eurem Freundes- oder Bekanntenkreis gehört, versucht, an einem der nächste Tagen mit ihr zu reden und die Gründe für das Rauschtrinken herauszubekommen. Vielleicht hat sie Probleme, bei denen ihr helfen könnt.

Achtet aufmerksam auf euch beim Feiern und Trinken – dann merkt ihr selbst, wenn ihr genug habt.

Habt gute Antworten parat, wenn Freunde Druck machen und euch zum Trinken überreden wollen. Zum Beispiel:

- »Nee, danke, mit Alkohol bin ich mies drauf.«
- »Vielen Dank, aber einer muss ja das Taxi machen.«
- »Nein, danke, ich hab noch ein Date – und da will ich fit sein!«

VOR ALLEM:

Geht selbstbewusst auf andere zu und steht zu eurer Meinung. Das imponiert mehr als Aggression im Alkoholrausch.

INFOS IM INTERNET FÜR JUGENDLICHE: ZUM THEMA ALKOHOL

- www.bist-du-staerker-als-alkohol.de
 - Mit vielen Infos und Persönlichkeitstest
- www.drugcom.de
 - drugcom-Wissenstest: »Was weiß ich über Alkohol?«
 - Selbsttest »Check your Drinking«
 - E-Mail-Beratung und Chat



HILFE IM NOTFALL

Wenn ihr bemerkt, dass ein/e Freund/in oder Bekannte/r lallt oder taumelt, macht ihm/ihr klar: »Du, das reicht jetzt!« Bringt sie oder ihn sofort nach Hause oder – falls ihr selbst nicht mehr fahren dürft, weil ihr auch etwas getrunken habt – ruft ein Taxi und begleitet eure/n Freund/in nach Hause.



Wenn ihr jemanden bei einer Party bewusstlos in der Ecke liegen seht ...

Bringt die betrunkene Person sofort in die stabile Seitenlage, bis ein Notarzt kommt - sie könnte sonst ersticken, falls sie erbrechen muss.

Kontrolliert ihre Atmung und säubert notfalls die Mundhöhle.

Ruft sofort einen Notarzt / einen Rettungsdienst Telefon 112.

Deckt die betrunkene Person mit einer Decke zu, um einer Unterkühlung vorzubeugen.

Bleibt unbedingt bei der Person, bis die Hilfe eintrifft.

Wenn die Person wieder zu sich kommt, gebt ihr nichts zu essen und nur Wasser ohne Kohlensäure zu trinken.



WARUM ÜBERHAUPT ALKOHOL?

Lustgewinn, reizvolle Grenzüberschreitung, Betäubung von Kummer und Ärger – es gibt viele Gründe, um zur Flasche zu greifen. Selten ist es die Tatsache, dass Alkohol gut schmeckt. Meist geht es um etwas ganz anderes:

In Stimmung kommen, dazugehören, Hemmungen überwinden beim Ansprechen von Mädchen oder Jungen.

Hinzu kommt, dass Alkohol auch leicht verfügbar ist und in den meisten Elternhäusern im Kühlschrank steht. Er gehört oft zum Feiern einfach dazu.

Viele brauchen auch gar keinen Grund, für sie ist es einfach nur „cool“ oder „geil“, betrunken zu sein.



ALKOHOL MACHT KRANK

Vielleicht würden Einige anders damit umgehen, wenn sie mehr über die Wirkung und Gefahren von Alkohol wüssten: Alkohol gelangt nicht nur in den Magen, sondern dringt über die Schleimhäute in die Blutbahn, gelangt ins Gehirn, beeinflusst die Sehfähigkeit und das Konzentrationsvermögen und belastet vor allem die Leber. **Eine bis eineinhalb Stunden braucht die Leber, um den Alkohol von einem Glas Bier, Wein oder Schnaps abzubauen.** Erschwerend kommt hinzu, dass gerade Jugendlichen zum Alkoholabbau noch spezifische Eiweißstoffe fehlen, die erst gebildet werden, wenn ihr Alkoholspiegel über längere Zeit oder öfter über 0,5 Promille liegt. Daher steigt der Blutalkoholspiegel auch bei den ersten Trinkversuchen Jugendlicher so schnell an.

Das Rauschtrinken bis zur Bewusstlosigkeit (Komasaufen) kann darüber hinaus lebenswichtige Reflexe ausschalten, so dass es beim Erbrechen zum Tod durch Ersticken kommen kann, wenn nicht rechtzeitig Hilfe da ist. Die Folgen von langfristigem und übermäßigem Alkoholkonsum sind vor allem Leberschwellung, Leberverfettung und schließlich Leberzirrhose (ein bleibender Leberschaden).

UND DAS ALLES
IST DANN ALLES ANDERE ALS
»COOL« ODER »GEIL«.



DAS GESETZ, DAS DIE JUGEND SCHÜTZT

Der Staat hat vorgesorgt, damit Jugendliche in einem gewissen Rahmen vor Alkoholmissbrauch geschützt werden. Dafür steht das Jugendschutzgesetz. § 9 regelt den Schutz vor Alkoholmissbrauch:

- Das Jugendschutzgesetz verbietet den Ausschank von alkoholischen Getränken an Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren in Gaststätten, Verkaufsstellen oder sonstigen öffentlichen Orten.
- Diese Altersgrenze sinkt bei Bier, Wein und Sekt auf 14 Jahre, wenn Jugendliche von ihren Eltern bzw. anderen Personensorgeberechtigten begleitet werden und diese den Konsum erlauben.
- An Jugendliche unter 18 Jahren ist es generell verboten, branntweinhalige Getränke, z.B. Korn, Wodka, Weinbrand und Liköre, auszuschenken.



- Auch Mixgetränke, die – neben diversen Geschmacksstoffen – oft geruchsneutrale Anteile von Wodka, Whisky, Rum und andere branntweinhalige Getränke enthalten, sind unter 18 Jahren verboten.

Zu widerhandlungen, z.B. von Gastwirten, können mit hohen Geldstrafen bis hin zum Entzug der Konzession geahndet werden.

WIEVIEL ALKOHOL IST OKAY?

Trotz allen Warnungen und Gefahren: Man muss nicht gleich total abstinent leben – wer ab und zu mal mehr als ein Glas Alkohol trinkt, ist noch nicht gleich alkoholgefährdet. Wichtig ist der verantwortungsvolle und bewusste Umgang mit Bier, Wein, Schnaps & Co. Jeder sollte sich der Gefahren bewusst sein und wenn er etwas trinkt, dies mäßig und genussvoll tun. Nicht aber, um einen Rausch zu bekommen. Außerdem ist es empfehlenswert, an mindestens zwei Tagen in der Woche gar nichts Alkoholisches zu trinken. Ungesund ist vor allem der regelmäßige und übermäßige Alkoholenuss.

DIE REGEL:

Männer sollten am Tag nicht mehr als 20 - 24 Gramm reinen Alkohol zu sich nehmen (das sind ein 0,2 l-Glas Wein oder zwei 0,25 l-Gläser Bier), Frauen nicht mehr als 10 - 12 Gramm (also nur je ein halbes Glas Wein oder ein Glas Bier).

Allerdings: Diese Werte gelten für Erwachsene. Jugendliche sollten deutlich drunter bleiben, weil die Entwicklung ihrer Organe noch nicht abgeschlossen ist und diese durch Alkohol richtig Schaden nehmen können.



ALKOHOL MACHT SCHLAPP IM BETT



Alkohol nimmt Hemmungen. Viele trinken Alkohol, um nicht mehr so schüchtern zu sein, oft auch, um ihre Unsicherheit vor dem ersten Sex zu überwinden. Leicht angetrunken gehen die Meisten leichter auf andere zu, trauen sich mehr. Aber sie tun dann vielleicht auch Dinge, die sie nüchtern nie getan hätten und die ihnen später peinlich sind oder die sie bereuen. Landen zum Beispiel mit jemandem im Bett, mit dem das nüchtern nie in Frage gekommen wäre. Oder benutzen aus Bequemlichkeit kein Kondom, obwohl sie eigentlich genau wissen, welche Risiken das birgt. Bei Jungen kommt dazu, dass Alkohol oft eine Erektion oder einen Orgasmus verhindert.

GANZ SCHÖN FRUSTRIEREND.

ALKOHOL MACHT DICK

Alkohol macht nicht nur betrunken, sondern auch dick. Jungen, die viel trinken, bekommen schnell einen Schwabbelbauch, bei Mädchen schlagen sich Bier und alkoholische Mixgetränke eher an Oberschenkel und Hüfte nieder. Ein Glas Bier hat über 80 Kalorien, das sind etwa so viele wie in drei Stückchen Schokolade. Aber mit dem Alkohol nimmt man nicht nur Kalorien zu sich, sondern er sorgt dummerweise gleichzeitig auch noch für Appetit oder gar Heißhunger. Zusätzlich verlangsamt er den Abbau von körpereigenem Fett.

EIN DICKER NACHTEIL.

ALKOHOL MACHT DUMM

Viele glauben es nicht, aber es stimmt: Alkohol lässt das Gehirn schrumpfen – bis zu 15 Prozent. Jede Woche ein paar Bier zuviel können wirklich zum geistigen Abbau führen – und hier geht's nicht nur um den Blackout am Partyabend, sondern um den dauerhaften geistigen Abbau. Jeder Vollrausch zerstört Millionen von kleinen Gehirnzellen. »Aber die bilden sich doch neu!« heißt es immer. Das stimmt zwar, aber das braucht seine Zeit. Und wenn man in kurzer Zeit immer wieder blau ist, kommt das Gehirn mit der Neubildung nicht nach. Zuerst leiden Gedächtnis und Konzentrationsvermögen, Kritik- und Urteilsfähigkeit, später die allgemeine Intelligenz.

DUMM GELAUFEN.



MÄDCHEN SIND SCHNELLER BLAU

Mädchen sind meist leichter und kleiner als Jungen, haben weniger Muskeln und damit auch weniger Körperflüssigkeit, in der sich der Alkohol verteilen kann. Daher sind sie schneller betrunken.

AUSSERDEM:

Betrunkene Mädchen werden öfter sexuell belästigt und missbraucht als nüchterne.

**GRUND GENUG,
FRÜH GENUG NEIN
ZU SAGEN.**

OHNE ALKOHOL FÄHRT ES SICH BESSER



Das heißt nicht nur, dass man nüchtern besser Auto fährt, sondern dass Alkohol für Jugendliche – besonders in der Probezeit nach dem Erwerb des Führerscheins – total tabu sein sollte.

Seit dem 1. August 2007 gilt nämlich die 0,0 Promille-Grenze für junge Autofahrer/innen: Alle motorisierten Verkehrsteilnehmer/innen unter 21 Jahren dürfen keinen Tropfen Alkohol zu sich nehmen, wenn sie fahren wollen.

Alkohol am Steuer gefährdet das eigene und das Leben anderer. Deshalb sind die Strafen so drastisch. Alleine für das Fahren unter Alkohol innerhalb der Probezeit bzw. unter 21 Jahren sind bis zu 1.000 Euro Bußgeld und zwei Punkte in Flensburg fällig. Hinzu kommt u.a. noch die Verlängerung der Probezeit um weitere zwei Jahre.

SCHON ÄRGERLICH.

