

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

»» Infos über Alkohol
WISSEN WAS GEHT

NULL ALKOHOL
VOLL POWER



»» NULL ALKOHOLO – VOLL POWER

Alkohol ist in unserer Kultur allgegenwärtig. Ob auf der Familienfeier, beim Sport-Event, im Fernsehen oder in den Regalen der Supermärkte und Tankstellen: Überall blitzen die Flaschen auf.

Dass es sich bei Alkohol um ein Zellgift handelt und sein Konsum hohe gesundheitliche und soziale Risiken birgt, wird oftmals vergessen. Genauso, dass sich Körper und Geist ohne Alkohol besser fühlen und zu mehr fähig sind.

Auch als junger Mensch gerät man in die Nähe von Alkohol. Doch nur wer wirklich Bescheid weiß über seine Wirkungen und Folgen, kann sich vor ihnen schützen. Deshalb erfährst du hier alles, was du über Alkohol wissen musst.



»» INHALT

GUTE FIGUR?

Was Alkohol mit Kalorien zu tun hat. 4

FIT BEIM SPORT?

Warum kein Alkohol die meiste Power bringt. 6

SEX MIT KÖPFCHEN?

Weshalb Alkohol und Sex kein Traumpaar sind. 8

WACHES HIRN?

Warum helle Köpfe nicht trinken. 11

CLEVER HANDELN?

Wieso nüchtern lässiger ist. 14

PROBLEME IM GRIFF?

Warum Alkohol keine Lösung ist. 25

ALLES GEHECKT?

Kennst du die Fakten?. 28





GUTE FIGUR?

**OHNE FLASCHE BLEIB
ICH IN MEINER FORM.**

➤➤ **ALKOHOL BRINGT EINIGES AUF DIE WAAGE**

Ein Gramm Alkohol enthält 7 Kilokalorien (kcal) und damit nur etwas weniger als ein Gramm Fett mit 9 kcal. Nimmt der Körper mehr Kalorien auf, als er verbraucht, erhöht das seinen Fettgehalt. Gleichzeitig wird durch Alkohol das körpereigene Fett langsamer abgebaut – und die Kilos sammeln sich. Was noch dazukommt: Alkohol macht Riesenhunger. Alkoholkalorien plus Heißhungerkalorien ... da schlägt die Waage bald nach oben aus.

Wer eine gute Figur machen möchte, trinkt alkoholfrei.

Das ist alles drin:

Getränk	Inhalt	Alkoholgehalt	Menge	Kalorien
			reiner Alkohol	
Bier	0,3 l	5 Vol.-%	ca. 12 g	126 kcal
Biermixgetränk	330 ml	2,5 Vol.-%	ca. 7 g	135 kcal
Spirituosen- mixgetränk	275 ml	5 Vol.-%	ca. 11 g	200 kcal
Wein, Sekt	0,125 l	11 Vol.-%	ca. 11 g	100 kcal
Apfelschorle	0,25 l	0 Vol.-%	ca. 0 g	63 kcal
Mineralwasser	0,25 l	0 Vol.-%	ca. 0 g	0 kcal



Mehr erfährst du unter:
null-alkohol-voll-power.de



FIT BEIM SPORT?

ALLES GEBEN? KLAR.
NÜCHTERN HAB ICH
VOLLE POWER.

»» ALKOHOL RAUBT ENERGIE

Sich intensiv bewegen und seinen Lieblingssport genießen: Das geht nur ohne Alkohol. Denn Alkohol schwächt Körper und Sinne, anstatt richtig Leben zu entfachen. Seine Nebenwirkungen halten einfach nur auf beim Durchstarten.



So geht Power verloren:

- › Die Blutgefäße erweitern sich. Das Herz braucht mehr Kraft, um Blut durch den Körper zu pumpen.
- › Die Muskelkraft nimmt ab. Man läuft langsamer, springt weniger hoch, tanzt weniger geschmeidig.
- › Pulsschlag und Atmung erhöhen sich, die Kondition nimmt ab.
- › Der Körper reagiert langsam und unkontrolliert, das Zusammenspiel der Muskeln funktioniert nicht richtig, das Gleichgewicht lässt nach und die Sehkraft nimmt ab.
- › Die Verletzungsgefahr ist größer.
- › Dem Körper wird Wasser entzogen und er erholt sich langsamer.
- › Milchsäure im Körper wird nicht abgebaut, deshalb hält Muskelkater länger an.
- › Mit erweiterten Blutgefäßen kühlt der Körper schneller aus.

Wer intensiv lebt, überlässt seine Power nicht dem Alkohol.





SEX MIT KÖPFCHEN?

IM BETT WÜNSCH ICH MIR
MEHR ALS DEN LETZTEN
HÄNGER.

➤➤ ALKOHOL IST KEIN SEXPORTE

Alkohol betäubt das Gehirn. Dass er dadurch auch enthemmt, ist die eine Sache. Manchen fällt es dann leichter, auf andere zuzugehen.

Die andere Sache ist aber, dass schnell Dinge passieren, die man im nüchternen Zustand niemals machen würde. Zum Beispiel mit jemandem im Bett landen, dem man nicht vertraut – oder der gar nicht anziehend ist.

Manche haben sogar Sex, ohne sich später daran erinnern zu können.

Gemeinsam den Körper entdecken – den eigenen und den anderen – geht anders.



Dass man sich beim Sex schützt, ist eigentlich klar. Doch wenn Alkohol im Spiel ist, wird das Kondom schnell vergessen. Genauso, dass sexuell übertragbare Krankheiten einen fertigmachen, auch wenn man sie vielleicht erst mal nicht bemerkt. HIV kann vom Immunsystem nie wieder entfernt werden – und es kann AIDS auslösen.

Es gibt aber noch einen weiteren Grund dafür, dass man in Sachen Sex ohne Alkohol besser fährt. Denn Alkohol wirft den Körper aus dem Gleichgewicht, auch hormonell.

Der Testosteronspiegel von Jungs nimmt ab – und mit ihm ihre „Standfestigkeit“. Heißer Abend – oder Hängepartie? Das ist dann die Frage.

Wer über Sex Bescheid weiß, lässt den Alkohol weg.





WACHES HIRN?

STATT MICH AUSZUKNIPSEN,
BLEIB ICH LIEBER HELL IM
KOPF.

»» ALKOHOL MACHT ZUM DEPPEN

Das Gehirn ist ein komplexes Netzwerk aus mehr als 100 Milliarden Nervenzellen. Sie verarbeiten und speichern, was der Mensch sieht, hört, schmeckt, riecht und fühlt. Und sie steuern seine Handlungen.

Wenn du dich bewegst, beim Sport oder auf der Tanzfläche, dann findet ein echtes Feuerwerk in deinem Gehirn statt.

Wer trinkt, erlebt das Gegenteil. Alkohol stört die Nervenzellen, so als würden sie nicht mehr dieselbe Sprache sprechen: Es fällt schwer, sich zu erinnern und zu konzentrieren. Und es fällt schwerer und schwerer, je länger jemand viel trinkt. Kurzum:

Alkohol macht dumm – und volle Gehirnpower geht nur mit null Alkohol.



Richtig dumm wird es, wenn das Gedächtnis ganz aussetzt. Was man wann, wo und wie getan hat – keine Ahnung. Vom Abend übrig bleiben nur noch schwarze Bilder.



Man spricht dann auch von Filmriss oder Blackout. Das ist nicht nur unheimlich, sondern auch gefährlich und kann einen bleibenden Gehirnschaden zur Folge haben. Dass man sich nicht mehr erinnern kann, macht es nicht besser, wenn man sich peinlich benommen hat.

Wer zu viel getrunken hat, schädigt nicht nur sich selbst, sondern manchmal auch andere. Zum Beispiel wenn aus Feiern und Flirten plötzlich Pöbeln und Prügeln wird – denn Alkohol senkt die Hemmschwelle für Wut und Aggressionen.

Die Leute gehen einem dann aus dem Weg, so wie man es nüchtern selbst auch machen würde.

Wer schlau ist und es bleiben will, trinkt keinen Alkohol.



CLEVER HANDELN?

**ICH BLEIB BEI VERSTAND UND
HAB DIE LAGE IM GRIFF. SO
FÜHL ICH MICH AM BESTEN.**

»» RAUSCHTRINKEN GEHT NACH HINTEN LOS

Von der Bar auf die Trage: Mit Freunden zusammen sein und eine schöne Zeit erleben – mit jedem Glas mehr entfernt man sich davon. Denn Alkohol betäubt und blockiert das zentrale Nervensystem. Atmung und Puls können schwach werden – bis zum K.o. Auf der Intensivstation aufzuwachen, in Windeln gewickelt, ist das Gegenteil von Party.

Oder gar nicht aufzuwachen und am eigenen Erbrochenen zu ersticken, weil die Körperreflexe nicht mehr funktionieren. Im Extremfall ist die Vergiftung durch Alkohol so groß, dass der Betrunkene ins Koma fällt – Ausgang ungewiss.

Sterben oder als Pflegefall enden, anstatt gesund und munter durchs Leben zu hüpfen – ein hoher Preis für einen Rausch, den man kaum mehr mitbekommt.



Als gäbe es keine besseren Möglichkeiten, richtig abzugehen: Ob auf dem Fußballplatz oder dem Dancefloor, in Bewegung spürst du dich bis in die kleinste Faser.

Wer intensiv genießen will, bleibt gesund und hält sich fern von Alkohol.

➤➤ ALKOHOL MACHT UNVORSICHTIG

Alkohol und Straßenverkehr, das geht nicht zusammen. Ob auf zwei oder vier Rädern, mit oder ohne Motor: Wer getrunken hat, ist nicht fahrtüchtig. Denn viele Unfälle werden unter Alkoholeinfluss verursacht, nicht wenige enden tödlich.



Wer mit dem Fahrrad oder Roller sicher unterwegs sein will, verzichtet auf Alkohol.

Mit Blick auf sich selbst und die anderen, von denen man ja auch erwartet, dass sie ihr Fahrzeug unter Kontrolle haben. Und auch mit Blick auf den eigenen Führerschein: Denn wer minderjährig schon mit einem Zweirad in einen Unfall verwickelt war und vorher getrunken hatte, kann mit 18 seinen Führerschein nicht ohne weiteres erwerben.

Im Einzelfall kann die Fahrerlaubnisbehörde sogar die Fahreignung von jemandem in Frage stellen, der alkoholisiert als Fußgänger einen Unfall provoziert.

Betrunkene, die weniger bemerken als nüchterne Menschen, setzen sich einer weiteren Gefahr aus. Sie neigen nicht nur selbst mitunter zu Aggressionen, sondern werden häufiger auch Opfer von Gewalt und sexuellen Übergriffen.

Wer sich sicher durch die Gegend bewegen möchte, bleibt nüchtern und wach.



»» MIXGETRÄNKE – WOLF ALKOHOL IM SCHAFSPELZ ZUCKER

Hinter bunten Farben, schickem Flaschen-
design und süßem Geschmack verbirgt
sich meist nichts anderes als Bier – nur
dass es so auch diejenigen trinken, die
Bier eigentlich nicht mögen.

Das ist genau das, was die Werbung
für Alkohol bezweckt, um noch mehr
zu verkaufen.



Doch für die Leute, die darauf hereinfallen, stehen die
Nebenwirkungen im krassen Gegensatz zu den hübschen
Partyidyllen, die die Fernsehbilder und Plakate vorgaukeln.

Denn durch den Zucker gehen Mixgetränke schnell ins Blut.
Man merkt gar nicht, dass man Alkohol konsumiert – und
der Rausch kommt plötzlich und hinterrücks.

Ist zusätzlich Koffein enthalten, ist man dem Kreislaufkollaps rasch näher als der Fröhlichkeit. Und der Abend ist vorbei. Das Gleiche gilt übrigens auch für selbstgemixte Drinks: Weitere Zutaten machen Alkohol nicht harmloser.

Wirklich bunt und voller Power feiern geht anders.

Eine weitere Nebenwirkung: Alkohol macht dick – und in Verbindung mit Zucker erst recht. Seine natürliche Figur gegen eine flüssige Kalorienbombe in der Hand austauschen, wer will das denn?

Wer weiß, was im Glas ist, sagt nein – und behält seine Power.

Mixgetränke 330 ml	Alkoholgehalt	reiner Alkohol
Bier mit Limonengeschmack	2,5 Vol.-%	ca. 7 g
Bier mit Colageschmack	2,5 Vol.-%	ca. 7 g
Bier mit Limettengeschmack	3,4 Vol.-%	ca. 9 g
Bier mit Curubageschmack	4,8 Vol.-%	ca. 13 g

➤➤ MEHR RISIKO MIT JEDEM SCHLUCK

Alkohol hat negative Auswirkungen auf Körper und Geist, mit jedem Schluck mehr. Das Risiko für Jugendliche ist höher als für Erwachsene – und für Mädchen höher als für Jungen.

Denn das Gehirn reift noch bis zum 20. Lebensjahr und ist in dieser Phase besonders anfällig für Schädigungen durch Alkohol. Mädchen haben meist weniger Muskeln und Körperflüssigkeit als Jungen, auf die sich Alkohol in ihrem Körper verteilen kann: Sie werden schneller betrunken.

Informiere dich unter:
null-alkohol-voll-power.de



Mehr Alkohol im Blut bedeutet höhere gesundheitliche Gefahr und weniger Power – auch im Kopf.

Wie sich ein erwachsener Mensch mit steigendem Promillewert verändert, zeigen die Beispiele auf der nächsten Seite. Sie gelten auch für Jugendliche – nur dass bei ihnen schon bei geringeren Promillewerten noch extremere Einschränkungen auftreten. Und das Risiko, sich ernsthaften Schaden zuzufügen, ist noch viel höher.

**Wer das Leben in vollen Zügen genießt,
schaltet es nicht schluckweise aus.**

**0,2 bis 0,5 Promille:
Der Körper reagiert**

Der Puls und die Atmung werden schneller. Die Blutgefäße, die direkt unter der Haut liegen, weiten sich, es wird warm. Die Sinne werden getrübt. Sehen und Schmecken sind eingeschränkt, es fällt schwerer, etwas zu spüren: sowohl angenehme Berührungen als auch Schmerz. Ein Hungergefühl kommt auf, gleichzeitig der Drang, aufs Klo zu müssen.

**0,5 bis 1 Promille:
Die Einschränkungen
werden stärker**

Die Stimmung verändert sich deutlich – und mit ihr das Verhalten. Aufgedrehte Selbstüberschätzung oder auch Traurigkeit: Beides kann mit zunehmender Betäubung eintreten. Es fällt schwerer, sich an etwas zu erinnern und auf Reize zu reagieren. Situationen werden weniger gut oder ganz falsch eingeschätzt und das Zusammenspiel der Muskeln funktioniert nicht mehr richtig. Der „Tunnelblick“ setzt ein – als sähe man die Welt rundum umschattet.

1 bis 2 Promille: Der Körper wehrt sich

Das Gesicht wird rot, die Pupillen werden groß. Alle körperlichen und geistigen Einschränkungen verstärken sich weiter, während die betäubte Wahrnehmung das Gegenteil vortäuscht: dass alles super sei. Das kann schnell nach hinten losgehen. Dann treten Übelkeit und Brechreiz ein, der Magen dreht sich um.

2 bis 3 Promille: Der Mensch verliert sich im Vollrausch

Sehen, Hören, Schmecken, Riechen, Fühlen: Alles ist betäubt. Nur noch der Körper steht in einer Umwelt, die unkenntlich wird. Orientierung, Kontrolle und Bewusstsein setzen aus.

Mehr als 3 Promille: Der Mensch bricht zusammen

Das Gehirn ist schwer gestört. Die Atmung und der Puls werden langsam und schwach, Koma, Atemstopp und Herzstillstand können eintreten. Dieser Zustand ist lebensbedrohlich bis tödlich.



»» WENN ALKOHOL LEBENSGEFÄHRLICH WIRD

Vom Vollrausch bis zur totalen Alkoholvergiftung ist es nur ein kleiner Schritt. Besser, du bist selbst nüchtern, wenn jemand, der getrunken hat, nur noch vor sich hindämmert und nicht mehr ansprechbar ist. Denn dann ist deine Hilfe gefragt.

- » Melde unter 112 eine Alkoholvergiftung.
- » Halte die betroffene Person wach, so gut es geht.
- » Falls die betroffene Person bewusstlos ist, bring sie in eine stabile Seitenlage, so dass sie nicht an Erbrochenem ersticken kann.
- » Achte darauf, dass sie nicht unterkühlt, und bette sie zum Beispiel in Jacken, bis der Notarzt eintrifft.

Wer voll da ist statt voll betrunken, hat die Power, auch anderen zu helfen.



PROBLEME IM GRIFF?

VOR PROBLEMEN VERSTECKE
ICH MICH NICHT HINTER EINER
FLASCHE.

»» ALKOHOL HILFT NICHT BEI SCHWIERIGKEITEN

Jeder kennt das: Ärger in der Schule oder zu Hause, Stress in der Beziehung oder mit der Clique. Ob man Probleme nun direkt angeht oder auf die lange Bank schiebt – loswerden möchte sie jeder. Was dabei keinesfalls hilft: die betäubende Wirkung von Alkohol.

Denn Probleme, um die Alkohol seine nebeligen Schleier legt, bleiben Probleme. Und können sich noch verschlimmern. Probleme wegtrinken: Das gibt es gar nicht. Schließlich trinkt man nur sich selbst weg und läuft vor den Problemen davon.



Wer das wiederholt tut, kann schnell abhängig werden – und hat ein Riesenproblem, wenn er schon morgens an die nächste Betäubung denkt.

Jetzt heißt es dringend: Gespräche führen, aufeinander zugehen, Lösungen finden.

Ein anderes Problem kann der Gruppenzwang sein, gerade wenn es um Alkohol geht. Es erfordert Power, damit umzugehen – Power, die man nüchtern hat. Ein schlagfertiger Spruch hilft:

✂
› Ich muss noch knutschen.

✂
› Zwangsbesäufnis? – Ohne mich!

✂
› Lieber fit statt breit und fett.

✂
› Nachdenken statt nachschenken.

✂
› Alkohol macht Birne hohl.

Wird er im richtigen Moment und mit Selbstvertrauen vorgebracht, hat man die Situation im Griff.

Wer nüchtern und stark bleibt, kann besser mit Schwierigkeiten umgehen.

➤➤ ALLES GEHECKT?

Wie wirkt Alkohol – und was bewirkt er?

Was ist Wahrheit und was Gerücht? Teste, ob du die Fakten kennst.

	WAHR	UNWAHR
1 Alkohol wird im Schlaf schneller abgebaut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Kohlensäurehaltige alkoholische Getränke (z.B. Mixgetränke) gehen schneller ins Blut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Die Alkoholmenge einer Flasche Mixgetränk entspricht einem halben Glas Schnaps (1 cl).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 95 % des Alkohols werden über die Leber abgebaut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Der meiste Alkohol wird ausgeschwitzt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Wer sich übergibt, wird schneller wieder nüchtern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	WAHR	UNWAHR
7 Je geringer das Körpergewicht, desto stärker wirkt Alkohol.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Alkohol geht langsamer ins Blut, wenn man vor oder während des Trinkens isst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Regelmäßiger Alkoholkonsum erhöht bei Mädchen das Risiko für Brustkrebs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Erwachsene Männer und Frauen können täglich 5 Gläser Alkohol ohne Risiko trinken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 Alkohol schädigt alle Organe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 0,1 Promille Blutalkohol ist innerhalb von 10 Minuten abgebaut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

➤➤ ALLES GEHECKT?

X WAHR

- 2 Kohlendioxidhaltige alkoholische Getränke (z.B. Mixgetränke) gehen schneller ins Blut.** Kohlendioxid wirkt wie ein Beschleuniger.
- 4 95% des Alkohols werden über die Leber abgebaut.** Nur 5% werden über die Lunge und die Haut abgebaut.
- 7 Je geringer das Körpergewicht, desto stärker wirkt Alkohol.** Das heißt nicht unbedingt, dass wer dicker ist, mehr verträgt. Jeder Körper reagiert unterschiedlich auf Alkohol.
- 8 Alkohol geht langsamer ins Blut, wenn man vor oder während des Trinkens isst.** Trotzdem Achtung: Der Alkoholgehalt bleibt der gleiche.
- 9 Regelmäßiger Alkoholkonsum erhöht bei Mädchen das Risiko für Brustkrebs.** Auch das Risiko für Krebs in Mund, Speiseröhre und Darm steigt – auch für Jungs.
- 11 Alkohol schädigt alle Organe.** Die Leber droht zu verfetten und sich zu entzünden; Herz-, Hirn- oder Nervenschäden können auftreten.

X UNWAHR

- 1 Alkohol wird im Schlaf schneller abgebaut.** Die Leber, die Alkohol hauptsächlich abbaut, arbeitet zwischen 5 und 6 Uhr morgens am langsamsten.
- 3 Die Alkoholmenge einer Flasche Mixgetränk entspricht einem halben Glas Schnaps (1 cl).** In einer Flasche Mixgetränk (330 ml) mit 2,5 Vol.% befindet sich das Doppelte: ein ganzes Glas Schnaps.
- 5 Der meiste Alkohol wird ausgeschwitzt.** Die Leber baut 95% des Alkohols ab.
- 6 Wer sich übergibt, wird schneller wieder nüchtern.** Alkohol geht schnell ins Blut und kann dann nicht mehr über den Magen ausgeschieden werden.
- 10 Erwachsene Männer und Frauen können täglich 5 Gläser Alkohol ohne Risiko trinken.** Mehr als ca. 24 g reinen Alkohol (ca. 2 Bier) sollte ein Mann nicht zu sich nehmen, eine Frau nicht mehr als 12 g – an je max. 5 Tagen die Woche. Jugendliche trinken nie ohne Risiko.
- 12 0,1 Promille Blutalkohol ist innerhalb von 10 Minuten abgebaut.** Das dauert sechs Mal so lange: mindestens 60 Minuten.

➤➤ MEHR INFOS?

Auf www.null-alkohol-voll-power.de findest du alles, was du zum Thema Alkohol wissen musst. Außerdem kannst du dort Broschüren, Plakate, Postkarten und vieles mehr kostenlos bestellen und runterladen. Du hast Fragen zum Thema Alkohol oder möchtest etwas dazu sagen? Dann maile uns an mitreden@null-alkohol-voll-power.de.

Diese Broschüre ist kostenlos und kann unter folgender Adresse bestellt werden:

per Post: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 51101 Köln

per Fax: 0221 – 89 92 257

per E-Mail: order@bzga.de

per Internet: www.bzga.de

Bestellnummer: 32070001

Impressum:

Herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA, Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit.

Projektleitung: Evelin Strüber, BZgA

Alle Rechte vorbehalten.

Konzeption, Text und Gestaltung:

KOMPAKTMEDIEN die Kommunikationsbereiter GmbH, Berlin

Druck: Rasch, Bramsche

Auflage: 1.300.04.12



»» DEINE POWERFAKTOREN

GUTE FIGUR

FIT BEIM SPORT

SEX MIT KÖPFCHEN

WACHES HIRN

CLEVER HANDELN

PROBLEME IM GRIFF

ALLES GEHECKT

NULL ALKOHOL
VOLL POWER



Diese Broschüre wird von der BZgA, 51101 Köln, kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

