Infos für 12- bis 16-Jährige rund ums Thema Alkohol

Die Blaumacher

Glasklar: Durchblicken und gewinnen!

Aktion Glasklar

DAK Gesundheit

Was ist Alkohol?
Vorsicht bei jedem Prost! **4**
Wie wirkt Alkohol?
Direkter Weg ins Blut! **5**
Nichts mehr unter Kontrolle! **6**
Wie wird Alkohol abgebaut?
Nur Warten hilft! **9**
Alkohol und Kalorien
Die unterschätzte Wirkung **10**
Was ist eigentlich zu viel?
Grenzen beachten! **12**
Alkohol und das Gesetz
Gesetze schützen! **13**
Alkohol und Auswirkungen
Kopf einschalten! **14**
Alkohol und Gesundheit
Angriff auf ganzer Linie **16**
Alkoholabhängigkeit
Gefangen im Teufelskreis! **17**
Warum eigentlich immer Alkohol?
Spaß misst man nicht in Promille! **19**
Das Geschäft mit dem Alkohol
Von Einnahmen und Ausgaben **20**
Wörterbuch
Ach so! **21**

Urheber:
Die Kampagne Glasklar wurde exklusiv für die DAK-Gesundheit vom IFT-Nord – Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung gGmbH, Harmsstraße 2, 24114 Kiel – in Zusammenarbeit mit dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) entwickelt.
Internet: www.ift-nord.de

Qualitätsgeprüft durch:
gesundheitsziele.de
Forum Gesundheitsziele Deutschland

Alkohol wird bei uns in Deutschland zu verschiedenen Anlässen getrunken, z. B. auf Festen und Partys oder zu einem guten Essen. Das Trinken von Alkohol kann man genießen und es kann Spaß bringen. Ob Alkohol ein Genuss ist und bleibt – oder ob aus Spaß Ernst wird –, hängt allerdings davon ab, wie wir mit ihm umgehen.

Wer zu viel und zu oft trinkt, kann schwere körperliche und seelische Probleme bekommen. Von Genuss kann dann nicht mehr die Rede sein. Wer nur gelegentlich und nicht zu viel Alkohol trinkt, für den kann das Getränk ein Genuss sein. Die Entscheidung für solch einen verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol liegt bei jedem selbst.

Mach mit und gewinne!

Hier gibt's den Durchblick. Mach mit bei unserem Quiz zur Aktion Glasklar. Entweder jederzeit online unter **www.aktionglasklar.de** oder über die **Quizbroschüre** (wenn du sie nicht hast, melde dich bei uns und wir schicken sie dir per Post). Es winken tolle Preise. **Viel Erfolg und viel Glück!**

Aktion Glasklar

Vorsicht bei jedem Prost!

Alkoholische Getränke gibt es viele, zum Beispiel Bier, Wein, Sekt, Likör, Wodka und Mischgetränke wie Rum-Cola, Wodka-Red-Bull oder alkoholhaltige Cocktails.

Alkohol …

- entsteht, wenn bestimmte Lebensmittel gären. Diese Lebensmittel müssen Zucker oder Stärke enthalten. Ein Beispiel sind Trauben, aus denen durch die Gärung Wein wird. Alkohol entsteht auch durch die sogenannte Destillation. Wodka oder Whisky werden so hergestellt.
- wird auch Ethanol genannt. Das ist der Fachbegriff aus der Chemie für reinen Alkohol (also ganz pur, ohne Zusatzstoffe).
- ist der Stoff, der betrunken macht.
- ist in reiner Form (= Ethanol) giftig. Höhere Mengen alkoholhaltiger Getränke können sogar tödlich sein.
- ist in verschiedenen alkoholischen Getränken in unterschiedlicher Menge enthalten. Der Alkoholgehalt wird bei den Getränken in „Prozent vom Volumen" angegeben. Abgekürzt wird das mit „Vol.-%". Diese Angaben sind auf Flaschen oder Dosen aufgedruckt. Du kannst es rechts in der Übersicht nachlesen …

Im Wörterbuch (ab Seite 21) werden die im Text farbig hinterlegten Begriffe noch einmal genauer erklärt.

Getränk, Inhalt	Alkoholgehalt (Vol.-%), ca.	Reiner Alkohol (Gramm), ca.
Bier: 0,33 Liter	4,8	12
Bier-Mixgetränke (z. B. Bier-Cola): 0,33 Liter	2,9	8
Schnaps, Wodka, Rum: 0,02 Liter	35–40	6
Wein / Sekt: 0,125 Liter	11	11
Mixgetränke mit Schnaps (z. B. Rum-Cola): 0,33 Liter	5,6	15
Likör: 0,02 Liter	20	3

Die Angaben zum Alkoholgehalt und zur Menge reinen Alkohols sind ungefähre Werte. Denn nicht jeder Wein hat genau 11 Vol.-% Alkohol. Ähnlich ist es bei Bier und Schnaps.

Direkter Weg ins Blut!

Wenn man Alkohol trinkt, wird er im Magen und in den anderen Verdauungsorganen über die Schleimhäute ins Blut aufgenommen. Ungefähr 30 bis 60 Minuten nach dem Trinken ist am meisten Alkohol aus dem Getränk ins Blut aufgenommen. Wie viel Alkohol im Blut ist, nennt man auch „Blutalkoholkonzentration". Die Abkürzung dafür ist „BAK". Die BAK wird in Promille gemessen. Das Zeichen für Promille ist „‰". Je mehr Alkohol im Blut ist, desto höher ist der Promillewert und desto betrunkener ist man.

Wie hoch die BAK ist, hängt unter anderem auch vom Körpergewicht und der Menge an Flüssigkeit im Körper ab. Bei mehr Gewicht und Körperflüssigkeit verteilt sich der Alkohol besser. Frauen sind meistens leichter und haben weniger Körperflüssigkeit als Männer. Deshalb hat ein Mann auch nach der gleichen Menge Alkohol eine geringere BAK als eine Frau. Und darum werden Frauen in den meisten Fällen schneller betrunken als Männer. Mit folgender Formel kann man die BAK ungefähr ausrechnen:

Für Frauen

$$\frac{\text{Getrunkene Menge reiner Alkohol in Gramm}}{\text{Körpergewicht in kg} \times 0{,}6} = \textbf{BAK}$$ (Blutalkoholkonzentration)

Für Männer

$$\frac{\text{Getrunkene Menge reiner Alkohol in Gramm}}{\text{Körpergewicht in kg} \times 0{,}7} = \textbf{BAK}$$ (Blutalkoholkonzentration)

Übrigens: Ein kleines Bier (0,25 l), 0,1 l Wein/Sekt oder ein doppelter Schnaps (4 cl) enthalten ca. 10 g reinen Alkohol.

Aber: So einfach ist es nicht. Mit dieser Formal kann die BAK nur sehr grob geschätzt werden. Denn in der Formel werden verschiedene Dinge nicht berücksichtigt:

- **Nicht alles geht ins Blut**
  Ca. 70–90 % des getrunkenen Alkohols gelangen direkt ins Blut. Wie viel genau, ist von Person zu Person unterschiedlich. Der restliche Alkohol wird über die Verdauung direkt ausgeschieden und gelangt nicht ins Blut.

- **Zeit spielt auch eine Rolle**
  Der Körper einer Frau baut ca. 0,13 Promille pro Stunde ab. Der Körper eines Mannes baut ca. 0,15 Promille pro Stunde ab. Wer über einen längeren Zeitraum verteilt zwei Bier trinkt, hat nach dem zweiten Bier eine niedrigere BAK als jemand, der zwei Bier ganz schnell hintereinander trinkt, weil der Körper einen Teil des Alkohols in der Zwischenzeit abgebaut hat.

- **Andere Faktoren**
  Zum Beispiel hat auch der Anteil an Körperfett einen Einfluss auf die BAK.

Bei Verdacht auf Alkoholvergiftung sofort den Notarzt unter 112 rufen!

Nichts mehr unter Kontrolle!

Das Blut bringt den Alkohol in den ganzen Körper. Er kommt auch ins Gehirn. Unser Gehirn steuert alle Bewegungen, Gedanken, Gefühle und unser Bewusstsein. Weil es so wichtig ist, ist es gegen schädliche Stoffe extra geschützt. Dieser Schutz heißt Blut-Hirn-Schranke. Sie verhindert, dass bestimmte Schadstoffe aus dem Blut ins Gehirn gelangen können. Alkohol kommt aber durch diesen Schutz hindurch.

Im Gehirn bewirkt Alkohol in kleinen Mengen bei vielen Menschen, dass sie sich lockerer oder auch entspannter fühlen. Bei größeren Mengen verändert sich dieser Zustand und das Gehirn kann nicht mehr richtig arbeiten. Auffällig sind dann schwammiges Reden (Lallen), schwerfällige Bewegungen und Torkeln. Wer dann noch weitertrinkt, bekommt eine Alkoholvergiftung. Eine Alkoholvergiftung ist sehr gefährlich. Man kann an ihr sterben. Deshalb gilt: Bei Verdacht auf Alkoholvergiftung sofort den Notarzt rufen und ab ins Krankenhaus.

Was passiert wann?
Das hängt von verschiedenen Dingen ab. Zum Beispiel davon, wie viel man vorher gegessen hat oder wie schnell man trinkt. Die folgenden Werte sind daher auch nur eine Schätzung.

- **Circa 0,2 Promille:**
  Ein erwachsener Mensch fühlt sich mit ca. 0,2 Promille meist fröhlicher, zwangloser und entspannter. Schon jetzt lassen aber die Konzentration und das Sehvermögen nach und die Person kann sich nicht mehr so sicher bewegen wie im nüchternen Zustand.

- **Circa 0,5 Promille:**
  Einige Personen werden gereizt, aggressiv oder hemmungslos, andere eher müde. Die Reaktionsgeschwindigkeit lässt deutlich nach, ebenso das Sehvermögen. Gleichzeitig steigt die Risikobereitschaft.

- **Circa 1 Promille:**
  Ab diesem Wert ist man richtig betrunken und fängt an zu lallen und zu torkeln. Häufig kommt es zu Selbstüberschätzung. Das heißt, dass Betrunkene Situationen und ihre eigenen Fähigkeiten nicht mehr gut einschätzen können.

- **Circa 2 Promille:**
  Der Mensch ist richtig betäubt und kann sich nicht mehr zurechtfinden. Es können Orientierungs- und Gedächtnisstörungen („Filmriss"), schwere Gleichgewichtsstörungen sowie Erbrechen auftreten und die Personen können in einen hilflosen Zustand geraten. Manche Menschen verlieren das Bewusstsein.

- **Über 3 Promille:**
  Jetzt beginnt eine schwere Alkoholvergiftung, die auch zum Tod führen kann. Der betrunkene Mensch hört dann einfach auf zu atmen und erstickt.

Wichtig:
Diese Angaben beziehen sich auf Erwachsene. Bei Kindern und Jugendlichen wirkt Alkohol viel stärker, denn
- der ganze Körper und das Gehirn sind noch nicht ausgewachsen.
- die Leber kann Alkohol noch nicht so gut abbauen.

Daher führen bei Kindern und Jugendlichen deutlich niedrigere Mengen bereits zu einem Rausch und einer Alkoholvergiftung.

Wer zu viel trinkt, macht oft peinliche Sachen. Das hat auch Sophia (16) aus Hamburg selbst erlebt.

Meine Freundin hat eine Party gemacht. Ich sollte bei ihr übernachten. Wir haben ordentlich getrunken. Ich fühlte mich super, hatte gar nicht das Gefühl, mich peinlich zu benehmen. Viel getanzt, sogar endlich mit Alex ins Gespräch gekommen. Den fand ich schon seit Ewigkeiten richtig gut.

Irgendwie weiß ich nicht, wie es dann weiterging. Mir fehlen die letzten Stunden des Abends. Auf jeden Fall bin ich irgendwann neben dem Klo aufgewacht und neben mir standen die Eltern meiner Freundin, die waren total sauer.

Da habe ich gemerkt, dass meine Hose halb runtergezogen war. Ich wollte wohl auf die Toilette gehen und bin dann eingeschlafen. Ich weiß nicht, wer mich alles so gesehen hat. Außerdem habe ich gestunken und hatte einen Geschmack im Mund, als hätte ich meine Zähne drei Wochen nicht geputzt. Das war einfach super-peinlich.

Montag in der Schule habe ich mich mies gefühlt. Die anderen haben mir noch einige Sachen erzählt, was ich so für Unsinn geredet habe. Alex lässt mich seitdem völlig links liegen. Wenn ich mich wenigstens erinnern könnte - ich hatte einen totalen Filmriss.

Nur Warten hilft!

Alkohol bleibt nicht ewig im Körper, sondern wird mit der Zeit auch wieder abgebaut. Dadurch ist dann nach und nach weniger Alkohol im Blut. Die BAK sinkt und die Wirkung des Alkohols lässt nach. 2–5 % des Alkohols werden über Atemluft (das erklärt die „Fahne" bei Menschen, die Alkohol getrunken haben), Schweiß und Urin ausgeschieden. Der Großteil des Alkohols wird über die Leber abgebaut. Und das dauert ziemlich lange. Pro Stunde werden bei Frauen ca. 0,13 Promille und bei Männern ca. 0,15 Promille abgebaut.

Was heißt das alles nun konkret?

Eine Frau, 23 Jahre, wiegt 56 Kilo und trinkt an einem Abend schnell hintereinander vier kleine Gläser Bier und ein Glas Sekt.

Jedes kleine Bier (0,25 l) enthält ca. 10 g Alkohol (4 x 10 = 40) und das Glas Sekt (0,1 l) enthält auch ca. 10 g Alkohol. Sie nimmt insgesamt also ca. 50 g reinen Alkohol zu sich.

$$\frac{50}{56 \times 0{,}6} = \frac{50}{33{,}6}$$ **= ca. 1,5 Promille**

Die Frau hat eine BAK von ca. 1,5 Promille und ist also betrunken. Ihr Körper benötigt gut 11 Stunden, um den Alkohol vollständig wieder abzubauen. Trinkt sie abends bis 22 Uhr, hat sie morgens um 8 Uhr wahrscheinlich noch Alkohol im Blut.

Ein Mann, auch 23 Jahre alt, wiegt 80 Kilo und trinkt am Abend schnell hintereinander drei halbe Liter Bier und zwei Schnäpse.

Drei halbe Liter Bier enthalten ca. 60 g und die beiden Schnäpse (0,04 l) ca.12 g Alkohol – macht zusammen also ca. 72 g reinen Alkohol, den der Mann zu sich nimmt.

$$\frac{72}{80 \times 0{,}7} = \frac{72}{56}$$ **= ca. 1,3 Promille**

Der Mann hat eine BAK von ca. 1,3 Promille. Sein Körper braucht etwa 9 Stunden, um den Alkohol wieder vollständig abzubauen.

Nicht vergessen:
Die Promillewerte, die mit der Formel berechnet werden, sind nur sehr grobe Schätzungen. Und das alles gilt für Erwachsene. Bei Kindern und Jugendlichen ist es anders. Ihre Leber ist noch nicht ausgereift. Daher kann sie Alkohol noch nicht so gut abbauen.

Übrigens: Der Abbau von Alkohol kann nicht beschleunigt werden. Auch wenn einige Menschen tatsächlich glauben, starker Kaffee oder ein Eimer kaltes Wasser über den Kopf würden den Alkohol schneller wieder aus dem Körper vertreiben. Das stimmt nicht!

Das Einzige, was wirkt, ist warten, warten, warten ...

Die unterschätzte Wirkung.

1 g Alkohol enthält 7 Kilokalorien. Ist das nun viel oder wenig? Entscheide selbst: 1 g Fett enthält 9 Kilokalorien und 1 g Zucker enthält 4 Kilokalorien. Das heißt: 1 g Alkohol enthält fast so viele Kilokalorien wie Fett und fast doppelt so viele wie Zucker. Zudem sind die im Alkohol enthaltenen Kilokalorien „leer", denn sie bringen dem Körper weder Vitamine noch Mineralstoffe. Doch nicht nur der Alkohol selbst hat viele Kilokalorien. Häufig wird er als Mixgetränk mit sehr zuckerhaltigen Softdrinks oder Saft getrunken (z. B. Rum-Cola), die ebenfalls ungesunde Kalorienlieferanten sind.

Durch das Trinken von Alkohol wird auch unsere Fettverbrennung gebremst, da der Körper die benötigte Energie zuerst aus dem Alkohol bezieht. Wenn der Körper dann mehr Kilokalorien aufnimmt, als er verbraucht, wandelt er die überschüssigen Kalorien in Fett um und lagert sie im Körper ein. Das kann auf Dauer zu Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen.

In den Tabellen auf der rechten Seite kannst du sehen, wie viele Kilokalorien in verschiedenen Getränken und Lebensmitteln stecken. Mädchen im Jugendalter brauchen pro Tag ungefähr 2.100 Kilokalorien, um den Körper mit ausreichend Energie zu versorgen. Bei Jungen sind es ungefähr 2.600 Kilokalorien. Diese Werte sind jedoch nur Richtlinien, da sich der tägliche Energiebedarf von Person zu Person stark unterscheidet und vor allem von der Größe, dem Alter und dem Gewicht der Person abhängt und davon, wie viel sie sich bewegt.

Kalorienübersicht bei ausgewählten Getränken

Getränk	Menge	Kilokalorien
Mineralwasser	0,2 l	0
Apfelsaftschorle	0,2 l	60
Cola	0,2 l	83
Bier-Mixgetränke	0,33 l	135
Bier	0,33 l	135
Apfelsaft	0,33 l	188
Mixgetränke aus Limonade und Schnaps	0,33 l	290
Wein/Sekt	0,2 l	140
Schnaps	0,02 l	37

Kalorienübersicht bei ausgewählten Nahrungsmitteln

Nahrungsmittel	Menge	Kilokalorien
Tomaten-Käse-Baguette	1 Stück	290
Pommes frites	1 Portion	355
Nudeln mit Tomatensauce	1 Portion	372
Pizza	Ø 30 cm	780
Obstsalat	1 Portion	130
Milcheis	1 Kugel	150
Vollmilch-Schokolade	100 g	530
Fruchtjoghurt	200 g	235

Grenzen beachten!

Eine erwachsene Frau sollte nicht mehr als 10–12 g reinen Alkohol am Tag trinken, ein erwachsener Mann nicht mehr als 20–24 g reinen Alkohol am Tag. Außerdem sollte man nicht jeden Tag Alkohol trinken, sondern mindestens alle zwei Tage pausieren. Wer mehr und öfter Alkohol trinkt, schadet seinem Körper. Bleibt ein Erwachsener im empfohlenen Rahmen, so ist die Gefahr körperlicher Schäden sehr gering.

Und was gilt für Kinder und Jugendliche?

Bei Kindern und Jugendlichen wächst der Körper noch. Alkohol hat bei ihnen daher viel stärkere negative Folgen als bei Erwachsenen. Deshalb sollten Kinder gar keinen Alkohol trinken. Für ältere Jugendliche gilt: Hin und wieder Alkohol ist o. k., aber nicht zu oft und vor allem nicht zu viel – bereits ein Vollrausch kann sich längerfristig negativ auswirken.

10–12 g Alkohol sind z. B. in einem Bier (0,33 l) oder einem Glas Wein (0,125 l) enthalten!

Gesetze schützen!

Was sagt das Jugendschutzgesetz?

Die Abgabe von Alkohol an unter 16-Jährige ist verboten. Erlaubt sind der Verkauf und das Trinken in der Öffentlichkeit von Bier, Bier-Mixgetränken, Wein, Apfelwein und Sekt ab 16 Jahren, allen anderen alkoholischen Getränken ab 18 Jahren. Wodka, Rum und Schnaps darf man also erst ab 18 Jahren kaufen.

Was ist eigentlich das „Apfelsaftgesetz“?

Das sogenannte „Apfelsaftgesetz“ ist ein Abschnitt aus dem Gaststättengesetz. Das Ziel: Keiner soll zu Alkohol greifen, weil er billiger ist als alkoholfreie Getränke. Deshalb müssen alle Gastwirte zumindest ein alkoholfreies Getränk anbieten, das nicht teurer sein darf als das preiswerteste alkoholhaltige Getränk.

Hier ein Beispiel für einen Fall, in dem das „Apfelsaftgesetz“ nicht eingehalten wird:

- Nehmen wir an, das billigste alkoholische Getränk in einer Kneipe ist ein Bier (0,5 l). Es kostet 3,50 Euro.
- Das billigste alkoholfreie Getränk, eine Cola (0,2 Liter), kostet 2 Euro.
- Ein Liter Bier würde demnach 7 Euro, ein Liter Cola 10 Euro kosten.

Diese Kneipe hält sich also nicht an das „Apfelsaftgesetz“. Durch den günstigeren Preis macht sie Alkohol attraktiver.

Straßenverkehr

Für Autofahrer bis 21 Jahre gilt ein absolutes Alkoholverbot im Straßenverkehr. Auch sehr geringe Alkoholmengen im Blut führen zu einer Geldbuße und zu Punkten im Verkehrszentralregister in Flensburg. Außerdem wird man zur Teilnahme an einem Aufbauseminar verpflichtet und die Probezeit verlängert sich um zwei Jahre.

Fahre nie mit jemandem mit, der getrunken hat! Wer Alkohol getrunken hat, fährt nicht. Und wer fährt, hat 0 Promille!

Kopf einschalten!

Alkohol und Gewalt
Unter Alkoholeinfluss werden viele Menschen gewalttätig oder Opfer von Gewalt. Immerhin fast ein Viertel aller Personen, die verdächtigt werden, Gewalt verübt zu haben, standen unter Alkoholeinfluss. Außerdem werden viele sexuelle Gewalttaten unter Alkoholeinfluss verübt.

Und für Mädchen, die betrunken sind, erhöht sich die Gefahr, Opfer von Gewalt zu werden, deutlich. Sie können sich in betrunkenem Zustand schlechter wehren, weil Konzentration und Reaktionsvermögen durch Alkohol eingeschränkt sind. Außerdem sind sie häufig auch risikofreudiger oder leichtsinniger und lassen sich auf Typen ein, um die sie sonst einen weiten Bogen machen würden.

Alkohol und Todesfälle
Wenn wir an den Tod denken, fallen uns zuerst alte Menschen ein. Aber auch junge Menschen können sterben. Todesursache Nummer 1 bei jungen Menschen ist tatsächlich der Alkohol: In Europa sterben jährlich ca. 57.000 Frauen und Männer im Alter von 15 bis 29 Jahren an den Folgen von Alkohol. Das bedeutet, dass Alkohol für jeden vierten Todesfall in diesem Alter verantwortlich ist.

Häufigste Todesursachen sind:
- Verkehrsunfälle in betrunkenem Zustand
- andere Unfälle
- Alkoholvergiftungen
- Totschlag

Alkohol und Fahren
Es gibt Situationen, zu denen Alkoholtrinken ganz einfach nicht passt. Dazu gehören z. B. Auto-, Motorrad- oder Fahrradfahren. Denn wenn du Alkohol getrunken hast, verringern sich deine Konzentration und Reaktionsgeschwindigkeit, die im Straßenverkehr aber sehr wichtig sind. In Deutschland wird es immer noch geduldet, dass Erwachsene mit sehr geringen Mengen von Alkohol im Blut Auto fahren dürfen. Für junge Erwachsene bis 21 Jahre gilt ein Alkoholverbot.

Meine Eltern trinken auch Alkohol. Ist das ein Problem?
Bei uns in Deutschland ist es üblich, bei verschiedenen Gelegenheiten Alkohol zu trinken, zum Beispiel bei einer Feier oder zu einem guten Essen. Es ist auch in Ordnung, wenn Erwachsene gelegentlich mal was trinken. Aber es sollte nicht zu viel werden. Und man sollte nicht jeden Tag Alkohol trinken.

Frauen sollten am Tag nicht mehr als 10–12 g, Männer nicht mehr als 20–24 g reinen Alkohol trinken.

Angriff auf ganzer Linie.

Alkohol ist ein Zellgift und greift alle lebensnotwendigen Organe des Körpers an, vor allem die Leber und das Gehirn. Wer zu viel trinkt, dem fällt es schwer, sich zu konzentrieren und sich etwas zu merken. Jeder Rausch zerstört Tausende von Gehirnzellen. Wer jahrelang zu viel Alkohol trinkt, kann sein Gedächtnis und auch seine Intelligenz schädigen. Bei Alkoholikern kann das Gehirn um 15 % schrumpfen (Korsakow-Erkrankung).

Typische Folgen eines übermäßigen Alkoholkonsums:

- Erhöhung des Krebsrisikos, z. B. für Speicheldrüsenkrebs, Mundhöhlenkrebs, Magenkrebs
- Herz-Kreislauf-Schädigungen, Schwächung der Abwehrkräfte: Der Körper wird viel anfälliger für verschiedene Krankheiten
- Fehlende Lust auf Sexualität
- Stoffwechselstörungen: Dadurch kann z. B. der Körper aufgedunsen wirken
- Schädigungen des Magens und des Verdauungsapparates
- Schädigungen der Leber bis hin zur Leberzirrhose
- Nervenschädigungen: Der Mensch kann z. B. nicht mehr richtig laufen
- Schädigungen des Gehirns: Bei jedem Rausch sterben Millionen von Nervenzellen im Gehirn ab

Alkohol und ungeborene Kinder

Wenn Frauen schwanger sind, sollten sie auf gar keinen Fall Alkohol trinken. Der Alkohol erreicht über den Mutterkuchen auch den Embryo. Da sich alle Organe und das Nervensystem erst ausbilden, ist der Alkohol hier besonders schädlich und stört die Entwicklung.

Die Folge kann sein, dass die Kinder kleiner, unterentwickelt, in der körperlichen oder geistigen Entwicklung gestört oder mit Herzfehlern und Missbildungen zur Welt kommen. In Deutschland werden jedes Jahr ungefähr 2.200 Kinder mit deutlichen Schäden geboren, weil die Mutter in der Schwangerschaft getrunken hat.

Gefangen im Teufelskreis!

Alkoholabhängigkeit ist eine Krankheit. Wenn jemand regelmäßig Alkohol trinkt, muss er mit der Zeit immer größere Mengen trinken, um die gleiche Wirkung zu erzielen. Denn der Körper hat sich an den Alkohol gewöhnt – das nennt man auch Toleranz.

Daher nehmen viele Abhängige mit der Zeit immer mehr Alkohol zu sich und der Teufelskreis beginnt. Je mehr Alkohol getrunken wird, desto schädlicher ist das für den Körper und das Gehirn. Wenn sie dann gar keinen oder weniger Alkohol als üblich trinken, kommt es zu typischen Entzugserscheinungen wie Nervosität, Schwitzen, Schlaflosigkeit, Unruhe und Ähnlichem. Abhängige können oft nicht mehr aufhören, nachdem sie die ersten Gläser getrunken haben (auch Kontrollverlust genannt). Das Trinken wird erst beendet, wenn sie irgendwann einschlafen oder nichts mehr zu trinken haben. Außerdem hat sich der Abhängige daran gewöhnt, in vielen Situationen zum Alkohol zu greifen. Er hat das Gefühl, nicht mehr ohne Alkohol leben zu können.

So werden Alkoholabhängige behandelt

Zuerst muss der Körper „entgiftet" werden. Das passiert meistens in einem Krankenhaus, weil die Entgiftung sehr gefährlich sein kann. Denn der Körper kämpft dagegen an, dass er keinen Alkohol mehr bekommt.

Danach wird eine sogenannte Entwöhnungstherapie gemacht. Da lernen Abhängige, wie sie ihr Leben ohne Alkohol in den Griff bekommen können.

Ca. 1,3 Mio. Menschen in Deutschland sind vom Alkohol abhängig – das sind ca. 3 % aller Erwachsenen.

Es kann passieren, dass Alkohol einen nicht mehr loslässt. Das musste auch Mark (22) aus Dresden selbst erfahren.

Ich habe mit 13 angefangen, Alkohol zu trinken. Zusammen mit meinen Freunden. Das war cool, wir haben jede Menge Mist gemacht, wenn wir betrunken waren. Am nächsten Tag haben wir uns darüber kaputtgelacht. Wir fühlten uns einfach stark, keiner konnte uns was anhaben. Ich habe das ehrlich gesagt gar nicht richtig mitbekommen, dass ich mit der Zeit immer mehr getrunken habe.

Wir haben zuerst immer an den Wochenenden getrunken. So mit 16 habe ich dann auch unter der Woche angefangen zu trinken. Um überhaupt ein bisschen breit zu werden, musste ich dann größere Mengen trinken. Ich dachte, super, du kannst mittlerweile schon richtig was ab. Ich hatte gar nicht verstanden, dass ich längst dabei war, abhängig zu werden. Irgendwann habe ich dann fast jeden Abend getrunken. Wenn ich einmal angefangen hatte zu trinken, konnte ich nicht mehr aufhören, erst wenn ich irgendwann eingeschlafen bin. Heute weiß ich, dass ich die Kontrolle über mein Trinken total verloren hatte.

Und dann habe ich diese wahnsinnige Frau kennengelernt. Da war ich 18. Heute glaube ich, dass sie mich gerettet hat. Denn sie hat mir ziemlich schnell klargemacht, dass ich alkoholabhängig bin, gar nicht mehr ohne auskomme. Sie hat mir auch klar gesagt, dass sie auf so einen Typen keinen Bock hat. Entweder ich kriege das ohne Saufen hin, oder sie geht. Ich wollte ihr es beweisen und habe dann zwei Tage nichts getrunken. Da bin ich fast im Dreieck gesprungen, ich dachte nur an Alkohol, war völlig angespannt, mein Körper tat mir weh, ich konnte mich nicht konzentrieren. Heute weiß ich, dass ich richtigen Suchtdruck hatte.

Da ist mir dann klar geworden, dass ich ohne Hilfe nicht mehr von dem Zeug wegkomme. Und dann bin ich in eine Klinik gegangen. Da habe ich eine Entgiftung vom Alkohol gemacht. Das war brutal, eine Woche lang ging es mir körperlich richtig schlecht. Danach musste ich noch einige Monate eine Therapie machen. Da habe ich gelernt, wie ich ohne Alkohol auskommen kann.

Alkoholkrank werde ich für den Rest meines Lebens bleiben. Das heißt, ich werde nie mehr normal mit Alkohol umgehen können. Und darum trinke ich gar nicht mehr. Wenn ich die Zeit zurückdrehen könnte, würde ich das gerne tun. Und dann hätte ich viel weniger getrunken und wäre nicht abhängig geworden.

Spaß misst man nicht in Promille!

In unserer Gesellschaft ist der Konsum von Alkohol weit verbreitet. Viele Jugendliche trinken Alkohol, um dazuzugehören und cool zu sein. Andere wollen einfach nur Spaß haben, lockerer werden und entspannen. Ältere Jugendliche, die viel Alkohol trinken, geben als Grund manchmal an, dass sie den „Kick" suchen und ihre Grenzen austesten wollen.

Cool sein ohne Alkohol

Warum eigentlich Alkohol trinken, wenn man gar nicht will? Weil die anderen es auch tun? Um nicht aufzufallen? Weil man nicht „nein" sagen kann? Doch ist immer nur das zu tun, was andere machen und von einem erwarten, wirklich so cool?

Action ohne Alkohol

Action kannst du auch ohne Alkohol haben. Sogar viel besser, denn so bist du viel leistungsfähiger. Viele Sportarten und Hobbys eignen sich gut dazu, die eigenen Grenzen kennenzulernen und Spaß mit anderen zu haben.

Hier sind vier Beispiele:

- Noah (13) fährt Skateboard in einer Halfpipe
- Hannah (15) singt in einer Punk-Band
- Antonia (12) läuft und fährt Fahrrad
- Philipp (13) klettert an Kletterwänden und in den Bergen

Von Einnahmen und Ausgaben.

Wer verdient am Alkohol?
Erst einmal verdienen die Alkoholfirmen daran, wenn ihre Getränke gekauft werden. Aber auch der Staat verdient am Alkohol, denn es gibt Alkoholsteuern: Im Jahr 2012 betrugen die Einnahmen aus Alkoholsteuern insgesamt 3,3 Milliarden Euro. Die Bundesregierung bekommt die Einnahmen aus den Steuern aus dem Verkauf von Branntwein (Schnaps, Rum, Wodka usw.), Wein und Sekt. Die Bundesländer bekommen die Steuergelder aus dem Verkauf von Bier.

Teuer für die Gesellschaft
Der Staat bekommt zwar das Geld aus den Alkoholsteuern, aber es entstehen auch viele Kosten durch Alkohol. Das sind zum Beispiel Behandlungskosten (Krankenhaus, Arzt) für Krankheiten oder Unfälle, die auf das Trinken von Alkohol zurückzuführen sind.

Und es geht Geld verloren, wenn Menschen nicht zur Arbeit gehen, weil sie durch zu viel Alkohol krank geworden sind. Insgesamt sind das in jedem Jahr etwa 27 Milliarden Euro (also viel mehr, als der Staat an Steuern einnimmt). Pro Tag sind das ungefähr 74 Millionen Euro.

Viel Geld für Werbung
Im Jahr 2013 hat die Alkoholindustrie 543 Millionen Euro für Werbung ausgegeben. Das sind pro Tag 1,49 Millionen Euro. Wenn wir Werbung hören, denken wir zunächst einmal an Werbespots im Fernsehen, Radio oder Kino oder an Werbeplakate. Aber es wird auch anders geworben. Zum Beispiel durch das Sponsoring von Sportveranstaltungen, Werbung auf den Banden von Fußballstadien oder Schleichwerbung in Filmen (Product-Placement).

Ach so!

- **Abhängigkeit**
  Unterschieden wird zwischen körperlicher und psychischer (also seelischer) Abhängigkeit. Bei der körperlichen Abhängigkeit hat sich der Körper an den Alkohol gewöhnt. Der Mensch bekommt starke körperliche Entzugserscheinungen, wenn er nicht mehr trinkt. Bei der seelischen Abhängigkeit denkt der Mensch ständig an den Alkohol, er hat ständigen Suchtdruck. Dieser Suchtdruck tritt auch auf, wenn der Mensch körperlich schon gar nicht mehr abhängig ist. Die körperliche Abhängigkeit ist relativ schnell überwunden, die seelische Abhängigkeit nicht.

- **Alkoholvergiftung**
  Bei der Alkoholvergiftung besteht zunächst ein Rauschzustand. Der entsteht durch die Wirkung des Alkohols auf das Gehirn. Bei weiterer Alkoholzufuhr können gefährliche Erregungszustände auftreten. Die Regelung von Herz, Kreislauf und Atmung wird beeinträchtigt und es kommt zur Lähmung des Atemzentrums. Es kann zum Kreislaufschock und auch zum Herzstillstand kommen.

- **Blutalkoholkonzentration**
  Die Blutalkoholkonzentration (BAK) ist die Konzentration des Alkohols im Blut. Die Konzentration wird üblicherweise in Promille angegeben. Die BAK kann durch eine Blutprobe bestimmt werden.

- **Blut-Hirn-Schranke**
  So wird ein Schutz des Gehirns genannt. Durch den speziellen Aufbau der Blutgefäße im Gehirn können bestimmte Stoffe (z. B. Giftstoffe, Medikamente) nicht aus dem Blut in das Hirngewebe eindringen. So wird das Gehirn vor schädlichen Stoffen geschützt. Sogenannte fettlösliche Stoffe, z. B. auch Alkohol, können die Schranke jedoch durchqueren.

- **Destillation**
  Destillation (bei Alkohol auch Brennen genannt) ist ein Verfahren, um verschiedene Flüssigkeiten voneinander zu trennen. Dabei wird der Ausgangsstoff erhitzt und die entstehenden Dämpfe werden aufgefangen und kondensiert (d. h., aus dem Dampf wird wieder Flüssigkeit, ähnlich wie bei einer beschlagenen Scheibe). Die wohl älteste und bekannteste Anwendung der Destillation ist die Herstellung hochprozentiger alkoholischer Getränke wie zum Beispiel Wodka oder Whisky.

- **Entgiftung**
  Bei einer Entgiftung müssen Alkoholabhängige einige Tage ohne Alkohol sein. Dadurch kommt der Alkohol aus dem Körper raus. Das kann sehr unangenehm und auch gefährlich sein. Die Entgiftung dauert meistens ein bis zwei Wochen.

- **Entwöhnungstherapie**
  Bei dieser Behandlung lernen Alkoholabhängige, wie sie ohne Alkohol leben können. Zum Beispiel wie sie mit Stress umgehen können, ohne zu trinken. Eine Entwöhnung dauert meistens mehrere Wochen bis einige Monate.

- **Entzugserscheinungen**
  Entzugserscheinungen entstehen, wenn ein Alkoholabhängiger keinen oder viel weniger Alkohol als üblich trinkt. Dann kann es zu Kopfschmerzen, starker Unruhe, Krampfanfällen, Schweißausbrüchen, Zittern der Hände, Schlafstörungen oder Halluzinationen (man nimmt Dinge wahr, die gar nicht da sind) kommen.

- **Ethanol**
  Ethanol (auch: Äthanol) ist eine chemische Verbindung aus verschiedenen Elementen. Häufig wird diese Verbindung als Alkohol, Weingeist oder Spiritus bezeichnet. Ethanol ist als Lösungsmittel für viele Stoffe besonders geeignet. Darum werden in der Apotheke viele Medikamente als alkoholische Lösung angeboten. Ethanol ist für Bakterien giftig und wird daher häufig als Desinfektionsmittel verwendet. Und Ethanol wird auch als Brennspiritus verwendet, beispielsweise für Campingkocher.

- **Filmriss/Blackout**
  Plötzlicher, vorübergehender Verlust des Erinnerungsvermögens (Gedächtnislücke) nach Alkoholkonsum. Im Nachhinein häufig äußerst peinlich und ein Warnzeichen für risikoreichen Umgang mit Alkohol.

- **Gärung**
  Bei der alkoholischen Gärung wird Zucker durch Hefe in Alkohol verwandelt. Die alkoholische Gärung ist das wichtigste Verfahren bei der Herstellung vieler alkoholischer Getränke. Die Gärung wird vor allem in der Bier- und Weinherstellung verwendet.

- **Kalorien** (aus dem Lateinischen: calor = Wärme)
  Der Energiegehalt von Nahrungsmitteln (Brennwert) oder der Energieumsatz bei verschiedenen Aktivitäten (z. B. beim Sport) werden in Kilokalorien angegeben (Abkürzung: „kcal"). Umgangssprachlich hat es sich eingebürgert, von Kalorien zu sprechen, obwohl kcal gemeint sind. Eine Kilokalorie = 1.000 Kalorien.

Anwendung:
In der Ernährungslehre wird die Kalorie zur Angabe des Nährwerts von Lebensmitteln verwendet.
Beispiele (Nährwert von Lebensmitteln in Kilokalorien):
– 1 g Kohlenhydrate = 4,1 kcal
– 1 g Eiweiß = 4,1 kcal
– 1 g Fett = 9,3 kcal

- **Kontrollverlust**
  Einen Kontrollverlust der eher harmlosen Art kennt jeder. Denken wir nur an die Tüte Gummibärchen. Sie liegt vor uns, wir öffnen sie und möchten nur ein, zwei Gummibärchen daraus naschen – und plötzlich ist die Tüte leer. Kontrollverlust beim Alkoholkranken bedeutet, dass er den Drang zum Alkohol nicht mehr kontrollieren kann. Er kann nicht mehr aufhören und trinkt mehr, als er eigentlich wollte.

- **Korsakow-Erkrankung**
  Nach dem russischen Psychiater Sergej S. Korsakow (* 1854, † 1900) benannte Gehirnerkrankung als Folge der Alkoholabhängigkeit. Die Patienten können sich nichts Neues mehr merken und wissen schließlich gar nicht mehr, wer und wo sie sind.

- **Leberzirrhose** (wird „Leberzierose" ausgesprochen)
  Die Leberzirrhose ist eine Gewebserkrankung der Leber. Sie entsteht, wenn Leberzellen absterben. Die Leber schrumpft dabei und ihre Oberfläche wird runzlig und knotig. Das kann nicht mehr repariert werden. Die Leberzirrhose entwickelt sich über einen längeren Zeitraum, oft aus der Alkoholabhängigkeit heraus.

- **Promille**
  Die Bezeichnung Promille (von lat. pro = für; mille = tausend) steht für einen in Tausendstel ausgedrückten Bruchteil. Promille wird meist durch das Zeichen „‰" abgekürzt.
  Beispiel:
  2 ‰ = 2 Promille = 2/1000 = 1/500.
  Wenn ein Betrunkener 2‰ Alkohol im Blut hat, dann enthalten 1.000 Teile Blut 2 Teile Alkohol. Wenn der Mensch insgesamt 4 Liter Blut besitzt, dann gilt bei 2/1000 Alkohol also: In seinem Blut befinden sich 8 ml reiner Alkohol.

- **Suchtdruck**
  Suchtdruck ist der starke Drang, Alkohol oder andere Drogen zu nehmen. Suchtdruck äußert sich durch Nervosität und Schlafstörungen und darin, die Gedanken an die Droge nicht abstellen zu können. Suchtdruck tritt oft dann auf, wenn ein Mensch in einer Situation ist, in der er früher auch immer getrunken hat.

- **Toleranz**
  Toleranz (= Gewöhnung) bezeichnet die Anpassung des Körpers an den Einfluss des Alkohols. Aufgrund der Toleranz wirkt der Alkohol weniger oder gar nicht mehr. Das heißt nicht, dass der Körper den Alkohol besser verträgt! Der Körper „toleriert" Alkohol zwar besser, aber die Leber wird noch stärker geschädigt.

Noch Fragen?

**Wir sind für dich da,
rund um die Uhr an 365 Tagen.**

DAK*direkt* 040 325 325 555 zum Ortstarif
IFT-Nord 0431 570 29 70
E-Mail: aktionglasklar@ift-nord.de

Die **Kampagne Glasklar** wurde exklusiv für die DAK-Gesundheit vom IFT-Nord – Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung gGmbH, Harmsstraße 2, 24114 Kiel – in Zusammenarbeit mit dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) entwickelt.

www.aktionglasklar.de

Qualitätsgeprüft durch:

gesundheitsziele.de
Forum Gesundheitsziele Deutschland

DAK-Gesundheit
Gesetzliche Krankenversicherung
Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg
www.dak.de

TÜVRheinland ZERTIFIZIERT Servicequalität www.tuv.com ID 9105037967

W406-2565 / Gedruckt 08/15.
Nachträglich kann es z. B. durch Gesetzesänderungen zu abweichenden Regelungen kommen. Aktuelle Auskünfte erhalten Sie in Ihrem Servicezentrum der DAK-Gesundheit.

DAK Gesundheit