



NICHTS KANN UNS AUFHALTEN. AUSSER ZU VIEL ALKOHOL.

ALKOHOL?

Kenn dein Limit.

95 Prozent aller Jugendlichen möchten mehr über die Risiken eines zu hohen Alkoholkonsums wissen.

Du auch? www.kenn-dein-limit.info

 **PKV**
Verband der Privaten
Krankenversicherung

 **BZgA**
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

WAS IST ALKOHOL?

- Trinkbarer Alkohol ist Ethanol.
- Alkohol entsteht durch die Gärung von Zucker aus Früchten und anderen zuckerhaltigen Rohstoffen, wie zum Beispiel Kartoffeln Getreide oder Mais.
- Alkohol hat in vielen Gesellschaften einen festen Platz und wird zu vielen Anlässen getrunken.
- Andere Alkohole (wie Methanol oder Glykol) sind bereits in ganz geringen Mengen hochgiftig.
- Die chemische Formel von Ethanol lautet C_2H_5OH .

KLICK MICH: Was du wissen solltest: www.kenn-dein-limit.info

WAS IST EIN STANDARDGLAS?

Ein Standardglas enthält immer etwa 10 bis 12 Gramm reinen Alkohol. So lassen sich Alkoholmengen leichter ausrechnen.

Ein Glas Bier (0,25 Liter) oder ein Glas Wein (0,1 Liter) entspricht einem Standardglas.



BIER	BIER-MIX*	GLAS SEKT	GLAS WEIN	LONGDRINK	SHOT VODKA
0,25l (5 Vol.-%)	0,33l (2,4-5 Vol.-%)	0,1l (11 Vol.-%)	0,1l (11 Vol.-%)	0,2l/4cl Wodka (38 Vol.-%)	4cl (38 Vol.-%)
=	=	=	=	=	=
10g reiner Alkohol	6-13g reiner Alkohol	9g reiner Alkohol	9g reiner Alkohol	12g reiner Alkohol	12g reiner Alkohol

***VORSICHT:** Bei Biermixgetränken ist der Alkoholgehalt oft unterschiedlich. Einige Sorten haben 2,4 Vol.-% Alkohol, andere bis zu 5 Vol.-% Alkohol.
TIPP: Immer auf das Etikett schauen!

SO BLEIBST DU IM LIMIT



Bei Durst trinkt man meist mehr. Deshalb lieber erst mal etwas ohne Alkohol bestellen.



An Freunden orientieren, die weniger oder keinen Alkohol trinken.



Eine Runde für alle? Lieber mal aussetzen oder etwas alkoholfreies bestellen.

Beim Trinken Zeit lassen, um den Überblick zu behalten.



NEIN DANKE!

Freundlich, aber bestimmt „Nein“ sagen, wenn du keinen Alkohol trinken möchtest. Meist wird deine Entscheidung einfach akzeptiert, und niemand ist beleidigt.

Trinkspiele oder Flatrate-Partys meiden.



Bei Sorgen oder Stress besser nüchtern bleiben. Alkohol löst keine Probleme und zieht dich oft noch mehr runter.

Vorsicht bei Hochprozentigem! Sonst ist die Party schnell vorbei.

WIRKUNG VON ALKOHOL

ALKOHOL (Ethanol) ist ein starkes Zellgift, das süchtig machen kann. Alkohol gelangt schnell in den Blutkreislauf und wird darüber in alle Regionen des Körpers gepumpt.

GEHIRN: Schnell erreicht der Alkohol das Gehirn und verändert dort die Informationsübertragung zwischen den Nervenzellen. Die Folgen sind vor allem von der Menge des getrunkenen Alkohols abhängig. Die Leistungsfähigkeit des Gehirns nach Alkoholkonsum nimmt schneller ab als viele denken.

KÖRPERLICHE REAKTIONEN: Bereits ab 0,2 Promille werden Entfernungen falsch eingeschätzt. Je mehr getrunken wird, umso kleiner wird das Blickfeld und umso schlechter kann man sich konzentrieren. Bewegungen laufen langsamer und unkoordinierter ab. Bei größeren Mengen besteht die Gefahr einer Alkoholvergiftung. Häufiges Rauschtrinken kann sogar zu einer Schrumpfung des Hirngewebes führen.

PSYCHISCHE FOLGEN: Geringe Mengen Alkohol wirken meistens entspannend und stimmungsteigernd, Angstgefühle werden gedämpft. Wer zu viel Alkohol trinkt, schwächt sein Urteilsvermögen und wird weniger kritikfähig, die Risikobereitschaft steigt. Mit steigender Promillezahl kann die positive Stimmung schnell in Geiztheit und Aggression umschlagen.

WAS IST RAUSCHTRINKEN?
Von Rauschtrinken spricht man, wenn in kurzer Zeit viel Alkohol getrunken wird, um einen Rausch – also einen veränderten Bewusstseinszustand – herbeizuführen. Fünf oder mehr Standardgläser – also mindestens 50g reiner Alkohol an einem Abend – bewirken bei den meisten Menschen einen Alkoholrausch. Mädchen und Frauen erreichen aufgrund ihres geringeren Körperflüssigkeitsanteils schneller einen hohen Promillewert. Daher spricht man bei Frauen ab einer Menge von vier Standardgläsern von Rauschtrinken. Die interaktive Bodymap zeigt dir, welche Folgen Alkoholkonsum haben kann: www.kenn-dein-limit.info/alkohol-bodymap

LIMITS BEIM ALKOHOL

RISIKOARMER ALKOHOLKONSUM BEI GESUNDEN ERWACHSENEN

FRAUEN: Ein Standardglas pro Tag (10 – 12 Gramm reiner Alkohol)

MÄNNER: Zwei Standardgläser pro Tag (20 – 24 Gramm reiner Alkohol)

FÜR BEIDE GESCHLECHTER GILT:
An mindestens zwei Tagen pro Woche sollte gar kein Alkohol getrunken werden, damit sich keine Gewöhnung entwickelt.

AB WELCHER MENGE WIRD ALKOHOL ZUM RISIKO?
Alkohol ist grundsätzlich ein Risiko für die Gesundheit. Medizinische Studien zeigen, dass bei Frauen das Gesundheitsrisiko messbar steigt, wenn sie mehr als 10 bis 12 Gramm reinen Alkohol (ein Standardglas) pro Tag konsumieren. Bei Männern liegt diese Grenze bei etwa zwei Standardgläsern.

Wer wenig trinkt, kann von einem verhältnismäßig niedrigen Risiko ausgehen. Doch Vorsicht: Die Grenzwerte gelten für Erwachsene ohne gesundheitliche Vorbelastungen. Jugendliche sollten möglichst wenig Alkohol trinken: Bis zum 20. Lebensjahr finden im Gehirn wichtige Umbau- und Entwicklungsprozesse statt. Alkohol kann diese Prozesse gefährden. Vor allem Rauschtrinken schädigt das junge Gehirn.

VON PROZENT ZU PROMILLE

WENN EINE FRAU UND EIN MANN DIE GLEICHE MENGE ALKOHOL TRINKEN, ERREICHEN SIE UNTERSCHIEDLICHE PROMILLEWERTE.

<p>Frauen haben einen Körperflüssigkeitsanteil von etwa 60%.</p> <p>10g reiner Alkohol (= ca. 0,25l Bier)</p> <p>33kg Körperflüssigkeit (bei 55 kg Gewicht)</p> <p>0,3 PROMILLE</p>	<p>Männer haben einen Körperflüssigkeitsanteil von etwa 70%.</p> <p>10g reiner Alkohol (= ca. 0,25l Bier)</p> <p>56kg Körperflüssigkeit (bei 80 kg Gewicht)</p> <p>0,18 PROMILLE</p>
--	---

Ausführliche Infos und Rechenbeispiele zur Promillewert-Bestimmung findest du online auf: www.kenn-dein-limit.info

STRASSENVERKEHRSGESETZ

Für Fahranfänger in der Probezeit und Jugendliche unter 21 Jahren gilt die Null-Promille-Grenze. Wer im Straßenverkehr Auto, Mofa oder Motorrad fährt und darüber liegt, begeht automatisch eine Ordnungswidrigkeit, die mit einem Bußgeld von 250 Euro und einem Punkt in Flensburg geahndet wird.

In Deutschland gilt die 0,5-Promille-Grenze: Wer mit dieser oder einer höheren Blutalkoholkonzentration ein Kraftfahrzeug führt, muss mit einem ein- bis dreimonatigen Fahrverbot und Bußgeld rechnen.

Ab 1,1 Promille am Steuer von Auto, Mofa oder Motorrad wird der Führerschein eingezogen und es gibt Punkte im Verkehrszentralregister. Wer mit 1,6 Promille auffällt, muss zur Medizinisch-Psychologischen Untersuchung.

Was viele nicht wissen: Wer im Straßenverkehr unsicher fährt, in einen Unfall verwickelt wird oder durch sogenannte „alkoholtypische Ausfallerscheinungen“ auffällt, begeht bereits ab einer Blutalkoholkonzentration von 0,3 Promille eine Straftat und bekommt den Führerschein entzogen.

JUGENDSCHUTZGESETZ

Das Jugendschutzgesetz dient dem Schutz von Kindern und Jugendlichen in der Öffentlichkeit. Kinder sind dabei alle im Alter unter 14 Jahren, Jugendliche alle Personen zwischen 14 und 17 Jahren.

An Personen unter 16 Jahren darf in Deutschland grundsätzlich kein Alkohol verkauft oder abgegeben werden. In Begleitung einer personensorgeberechtigten Person (Vater oder Mutter) dürfen Jugendliche ab 14 Jahren Bier oder Wein trinken, allerdings keine Spirituosen oder Getränke, die Spirituosen enthalten.

Personen ab 16 Jahren dürfen z. B. Bier, Wein oder Sekt kaufen.

Spirituosen oder Getränke, die Spirituosen enthalten, dürfen nur an Personen ab 18 Jahren verkauft oder abgegeben werden.

Jugendliche dürfen erst ab 16 Jahren alleine – also ohne personensorge- oder erziehungsberechtigte Begleitung – in Kneipen, Clubs oder Discos sein. Solange sie nicht volljährig sind, dürfen sie sich dort bis spätestens 24:00 Uhr aufhalten.

KLICK MICH: Ausführliche Infos zu den gesetzlichen Regelungen www.kenn-dein-limit.info/gesetze

Herausgeber: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Maarweg 149-161
50825 Köln

Dieses Falblatt wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin / den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Bestell-Nr.: 32200064

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

PKV Verband der Privaten Krankenversicherung

Eine Aktion der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit Unterstützung des Verbandes der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV), gefördert durch die Bundesrepublik Deutschland.

ALKOHOL – DIE FAKTEN

Was Du über Alkohol wissen solltest

ALKOHOL?
Kenn dein Limit.