

**MA
TOLL!**



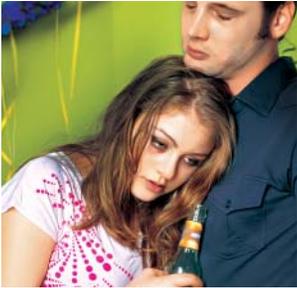
Merke: Infos über Alkohol haben noch niemandem geschadet.

bist-du-staerker-als-alkohol.de

- Du willst dich locker und lässig fühlen?
- Du willst begehrenswert sein?
- Du willst niemals einen Schwabbelbauch haben?
- Du willst vor deinen Freunden glänzen?
- Du willst immer cool auftreten?
- Du willst die Kontrolle über dich nicht verlieren?

Trifft das auf dich zu? Dann ist Alkoholtrinken wohl nicht gerade toll für dich.

Warum genau, erfährst du in diesem Heft.



Merke: Zu viel Alkohol macht dumm, fett, unattraktiv und impotent.

**Und wenn dir das noch nicht ausreicht:
Alkohol hat schädliche Nebenwirkungen für dein Gehirn,
deine Gesundheit, dein ganzes Leben.**

**Es geht uns hier nicht um ein, zwei Gläser – es geht um mehr:
Es geht um dich!**



Merke: Alkopops sind nicht so harmlos, wie sie aussehen.

▶ Slammer, Breezer & Co.

»Alkopops« sind quietschbunte Mischungen aus Limonade und Alkohol und bei weitem nicht so harmlos, wie sie aussehen. Der Alkoholgehalt von Alkopops wird oft unterschätzt: Dieses süße Zeug hat durchschnittlich 5 bis 7 Vol.-% Alkohol und enthält damit mehr als zwei Schnapsgläser hochprozentigen Alkohol pro Flasche. Geschmacklich wird der Alkohol allerdings von Zucker und künstlichen Aromastoffen in den Getränken überdeckt. Und weil sie so süß schmecken, schmecken sie auch denen, die normalerweise gar nicht zum Alkohol greifen würden. Deshalb sind diese Getränke gerade bei Mädchen so beliebt. Das geht ganz schön auf die Hüften: Ein Fläschchen hat etwa 200 Kalorien – also fast eine ganze Portion Pommes.



▶ Partylaune, Sommersonne – und dann ein kalter Breezer.

Die Flasche sieht cool aus, der Inhalt schmeckt wie Zitronenlimo, die Werbung verspricht Partyfeeling pur – aber nach ein paar Flaschen dreht sich plötzlich alles. Kein Wunder – enthält so ein niedliches Fläschchen doch zwei bis drei Schnäpse (z. B. Wodka, Tequila oder Rum).

Bei einigen Mischungen kommt auch noch das Koffein dazu. Alkohol, Abtanzen, Hitze und Koffein – da kommt es ganz schnell mal zu einem Herz- oder Kreislaufkollaps.

▶ Die Alkoholindustrie freut sich.

Hinter den Alkopops, wie auch hinter anderen Alkoholika, steht meist eine gigantische Werbemaschine, die auch schon mal gerne kostenlose Proben verteilt und natürlich da ist, wo das junge Zielpublikum zu finden ist. Für die Hersteller zahlt sich das in barer Münze aus.



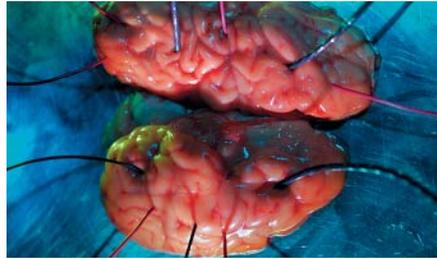
Kleines Alkopops-Lexikon

Wie viel Schnäpse und welche stecken in den kleinen Flaschen?

MIXGETRÄNK (275 ml)	SCHNAPS-ART	REINER ALKOHOLO	ZUCKER
Puschkin Vibe Red Vodka	Wodka	13,0 g	30,8 g
Strobe Blue	Wodka	12,5 g	30,5 g
Bacardi Breezer Tropical	Rum	12,8 g	30,0 g
Blizzard Red Berry	Rum	13,6 g	28,9 g
Sierra Slammer Tropical	Tequila	11,2 g	31,1 g

Quelle: Stiftung Warentest 3/2004

Merke: Alkohol macht Birne hohl.



▶ Alkohol lässt dein Gehirn schrumpfen.

Ein paar Bier in der Kneipe, ein paar Alkopops in der Disco – und du kannst dich ganz flott um den Verstand saufen. Das heißt Du lallst nicht nur an einem Abend blöd rum, sondern für immer!

Das menschliche Gehirn kann um etwa 15 % schrumpfen. Mit ca. 3 Gläsern Alkohol am Tag kannst du einen Gehirnschaden bekommen.

Dein Gedächtnis verschlechtert sich, wenn du 4 bis 5 Jahre ständig so viel trinkst. Wenn du dann so weitermachst, kann es sein, dass du »Korsakow« bekommst. Das ist kein Wodka, sondern eine Art von Gehirnschaden, der dich die Dinge nicht mehr so schnell kapieren lässt und deine Merkfähigkeit beeinträchtigt. Plump ausgedrückt: Du wirst immer dümmer.



➤ Ganz schön beschränktes Verhalten.

Aggressivität aufgrund von Alkohol kommt häufig vor. Einer Untersuchung zufolge haben fast alle Jugendlichen beim Ausgehen schon einmal ähnliche Szenen erlebt. Von allen Jugendlichen, die durch ihr aggressives Verhalten aufgefallen sind, haben die meisten zu viel getrunken. Der viele Alkohol, häufig dazu noch laute Musik – das alles heizt die aggressive Stimmung an. Da reicht ein leichtes Anrumpeln und schon geht's los. Solchen Leuten gehst du am besten aus dem Weg.



DAS IST MIR PASSIERT Natascha (14)

»Im Sommer war es so üblich, dass ich mich abends immer noch mit ein paar Freunden getroffen habe. An einem dieser Abende hat meine Freundin irgendwo eine Flasche Schnaps aufgetrieben. Keine Ahnung, wie sie das angestellt hat. Natürlich musste sie sich gleich beweisen und hat sofort einen großen Schluck aus der Flasche genommen. Ich war

➤ Black-outs sind vorprogrammiert.

Wie bin ich nach Hause gekommen? Mit wem war ich zusammen? Zu viel Alkohol kann leicht zu einem Black-out, auch Filmriss genannt, führen. Bei dieser zeitweiligen Gehirnstörung weißt du am anderen Tag nicht mehr genau, was du am Vortag gemacht hast. Das kann natürlich auch ein Vorteil sein: Wenn du dich lächerlich gemacht hast, weißt du es nicht mehr. Der Nachteil: Du hast vielleicht Dinge getan, die dir später Leid tun. Wer öfter einen derartigen Filmriss hat, trinkt deutlich zu viel Alkohol. Ein bleibender Gehirnschaden kann die Folge sein.

echt beeindruckt und wollte mich natürlich auch nicht davor drücken. Das hat sich dann irgendwie hochgeschaukelt. Zwei Stunden später war fast die ganze Flasche leer. Ich hätte natürlich nie zugegeben, dass das Zeugs fürchterlich in meiner Kehle brannte und überhaupt nicht schmeckte. Danach war ich so was von betrunken! Ich hab mich total daneben benommen, meine besten Freunde blöd angemacht, Sachen von meiner Freundin erzählt, die sie mir eigentlich im Geheimen anvertraut hat. Im Nachhinein schäme ich mich für das, was ich getan habe und hab mir geschworen, dass ich so schnell nicht mehr so viel trinke. Echt widerlich!«

➤ **Ist dir selbst schon mal so was passiert?**

Dann schreib uns doch einfach eine Mail:
mitreden@bist-du-staerker-als-alkohol.de



Merke: Dein Level ist schnell erreicht.

► Die Auswirkungen von »ein paar Gläschen« Alkohol merkst du schneller, als du denkst. Wobei Mädchen schneller betrunken werden als Jungen, weil sie weniger Muskeln und damit weniger Körperflüssigkeit haben, auf die sich der Alkohol verteilen kann. Ganz abgesehen davon, passieren im Körper einige Veränderungen, wenn man Alkohol zu sich nimmt. Wir haben das für dich mal aufgelistet.

► 1–3 Gläser: Gerade noch locker

Bei 0,2 bis 0,5 Promille hast du ungefähr 1 bis 3 Gläser Alkohol getrunken. Dein Puls und deine Atmung werden schneller. Die Blutgefäße, die direkt unter der Haut liegen, werden weiter, wodurch es dir warm wird. Dein Geschmackssinn und deine Sehfähigkeit gehen etwas zurück, und auch deine Schmerzempfindlichkeit nimmt ab. Dein Appetit wird angeregt und du mußt öfter aufs Klo.

▶ 3–7 Gläser: Ganz schön blau

Bei 0,5 bis 1,5 Promille hast du etwa 3 bis 7 Gläser Alkohol getrunken. Dein Verhalten und deine Stimmung ändern sich spürbar. Du überschätzt dich leicht und fühlst dich aufgedreht, während du in Wirklichkeit zunehmend betäubt wirst. Dein Erinnerungs- und Reaktionsvermögen nehmen ab. Du kannst Situationen nicht mehr so gut einschätzen. Die Koordination deiner Muskeln wird schlechter. Der so genannte Tunnelblick tritt auf. Das heißt, dass du »rinks und lechts« von der Sehachse immer weniger wahrnimmst.

▶ 7–15 Gläser: Stark betrunken

Bei 1,5 bis 3 Promille hast du 7 bis 15 Gläser Alkohol getrunken. Alle körperlichen Effekte, die vorher besprochen wurden, werden stärker. Du bist emotionaler als sonst und deine Hemmungen verschwinden. Du findest alles, was du machst, super! Meistens ist aber das Gegenteil der Fall. Dein Gesicht wird rot und deine Pupillen werden größer. Die Wahrscheinlichkeit, dass dir schlecht wird und du dich übergeben musst, steigt enorm.

▶ 15–20 Gläser: Stockbesoffen

Bei 3 bis 4 Promille hast du 15 bis 20 Gläser Alkohol getrunken. Alle deine Sinne sind in diesem Stadium betäubt. Du bist total orientierungslos und eigentlich nur noch körperlich präsent. Von allem, was du im nüchternen Zustand sehen und hören würdest, kommt jetzt nur noch sehr wenig bei dir an.

▶ 20–25+ Gläser: Totaler Knock-out

Bei mehr als 4 Promille hast du mehr als 20 bis 25 Gläser Alkohol getrunken. Deine Atmung und dein Puls werden so langsam und schwach, dass du mit hoher Wahrscheinlichkeit ins Koma fallen und sterben kannst. Es drohen akut: Atemstopp und Herzstillstand. Das ist unrealistisch? Von wegen! Gerade in Cliquen kommt das so genannte »Binge-Drinking« vor – das heißt: so lange saufen, bis nichts mehr geht.

Merke: Mit Alkohol ist die Idealfigur dahin.

▶ Alkohol – eine echte Kalorienbombe.

Alkohol macht außer betrunken auch ganz schön dick. Ein Gramm Alkohol enthält 7 Kilokalorien (kcal), dies ist beinahe so viel wie in einem Gramm Fett (9 kcal) und mehr als in einem Gramm Zucker (4 kcal). Wenn der Körper mehr Kalorien aufnimmt, als er verbraucht, wird dieser Überschuss als Fett im Körper eingelagert. Noch schlimmer: Alkohol sorgt dafür, dass das körpereigene Fett langsamer abgebaut wird.

▶ Der Bierbauch-Effekt:

Wo das überschüssige Fett im Körper eingelagert wird, hängt unter anderem vom Geschlecht ab. Männer werden meistens rund um den Bauch dicker (Bierbauch) und Frauen meistens um die Hüften und an den Oberschenkeln.



▶ Alkohol weckt den Heißhunger.

Alkohol stimuliert die Magenschleimhaut und weckt so den Appetit. Und der will natürlich gestillt werden. Eine Frittenbude oder Fast-Food-Kette kommt da gerade recht. Schließlich soll's ja nur kurz was für den Hunger sein – und dann geht's schon wieder ab auf die Piste. Aber: So viel kannst du den ganzen Abend in der Disco gar nicht tanzen, damit dein Körper die Kalorienbombe »Alkohol plus Fast Food« verbrennt.

Ein Hamburger, eine Portion Pommes, drei Alkopops und du hast bereits deutlich mehr als die Hälfte deines täglichen Kalorienbedarfs aufgenommen.



▶ Mehr Infos gibt's unter bist-du-staerker-als-alkohol.de

DAS IST ALLES DRIN:

GETRÄNK	INHALT	ALKOHOLGEHALT	ALKOHOLMENGE (reiner Alkohol)	KALORIEN
Bier	Glas 0,25 l	5 Vol.-%	ca. 10 g	105 kcal
Wein, Sekt	Glas 0,125 l	11 Vol.-%	ca. 11 g	100 kcal
Doppelter Schnaps	Glas 4 cl	35 Vol.-%	ca. 12 g	80 kcal
Alkopops-Mixgetränk	Flasche 275 ml	5 Vol.-%	ca. 11 g	200 kcal

Zum Vergleich:

Ein Glas Mineralwasser (0,25 l) enthält 0 Kalorien, ein Glas Apfelschorle (0,25 l) ca. 49 Kalorien – und natürlich 0 g Alkohol!

➤ Tolle Fitmacher-Drinks findest du im Internet unter bist-du-staerker-als-alkohol.de

Merke: Nimm's lieber sportlich.



Alkohol als Dopingmittel?

Alkohol hat keinerlei positiven Einfluss auf deine sportlichen Leistungen – aber dafür jede Menge Nebenwirkungen:

- Die Blutgefäße erweitern sich. Das Herz muss dann größere Kraft aufwenden, um das Blut durch den Körper zu pumpen.
- Die Muskelkraft nimmt ab. Die Sprintgeschwindigkeit z. B. ist nach zwei Gläsern Alkohol um 10 % langsamer.
- Der Pulsschlag und die Atmung erhöhen sich, deine Kondition wird dabei schlechter.
- Die Kontrolle über den Körper (Augen-Handkoordination, Motorik, Gleichgewicht) lässt nach, die Sehkraft nimmt ab.
- Die Gefahr von Sportverletzungen ist größer.
- Alkohol entwässert den Körper. Bei intensiver sportlicher Betätigung und starkem Schwitzen ist das pures Gift, da sich der Körper langsamer regeneriert.
- Der Abbau von Milchsäure, die zu Muskelschmerzen führt, wird verhindert.
- Der Körper kühlt schneller aus, da die Blutgefäße erweitert sind. Dadurch kannst du dich leicht unterkühlen.

► **Wenn du »clean« bleiben willst: Die besten Schmetterssprüche.**

Alkohol wird oftmals als Trinksport wahrgenommen. Da wird mit der Menge geprahlt, die man getrunken hat. Der Gruppendruck kann daher manchmal echt groß sein. Da muss man ganz schön stark sein, um Nein zu sagen. Deshalb: Wenn du keine Lust hast, Alkohol zu trinken, dann solltest du ein paar Antworten parat haben, damit deine Freunde nicht ständig drängeln:



- » Einer muss euch ja nach Hause bringen.«
- » Bei so einem Zwangsbesäufnis mache ich nicht mit.«
- » Sorry, aber morgen will ich fit sein.«
- » Von Alkohol bekomme ich nur schlechte Laune. Das wollt ihr doch nicht, oder?«
- » Nee danke, ich hab noch ein Date.«

Letztendlich kommt es nicht nur darauf an, was du sagst, sondern auch wie du jemandem entgegentrittst. Je bestimmter du auftrittst, umso eher wirst du in Ruhe gelassen.



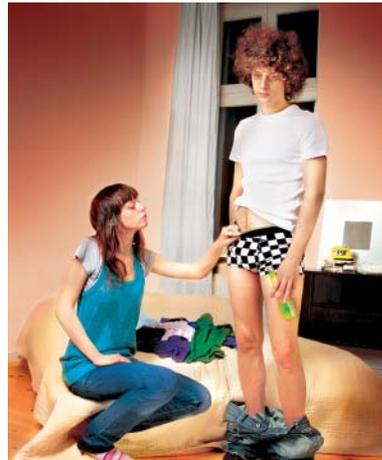
Merke: Mit Alkohol ist nix los in der Hose.



Ganz schön flach, Mann!

Alkohol beeinträchtigt die »Standfestigkeit« von Männern.

Denn durch Alkohol verringert sich der Testosteronspiegel im Blut. Der niedrigere Testosteronspiegel sorgt dafür, dass du nicht mehr so einfach eine Erektion oder einen Orgasmus bekommst. Das kann ganz schön frustrieren! Etwa jeder zehnte alkoholabhängige Mann leidet unter Impotenz und oft lässt sich das nicht mehr rückgängig machen. Für diese Männer ist der Zug in Sachen Sex abgefahren.



▶ Die Sache mit dem Sex:

Alkohol und Sex sind zwei Dinge, die nur auf den ersten Blick gut zusammenpassen. Wie die meisten wissen, hat Alkohol eine betäubende Wirkung auf das Gehirn, wodurch Hemmungen wegfallen.

Dadurch tust du möglicherweise Dinge, die du im nüchternen Zustand so niemals gemacht hättest. Okay, du gehst schneller auf andere zu – aber du landest vielleicht auch schneller mit jemandem im Bett, obwohl du eigentlich nicht wolltest. Auch mit Leuten, denen du gar nicht wirklich vertraust.

Manchmal wissen Leute auch nicht mehr, dass sie Sex hatten, weil sie so viel getrunken haben, dass sie einen heftigen Black-out haben. Dann ist echt was schief gelaufen.

▶ Ungeschützt ins Risiko:

Jeder weiß, dass man sich schützen muss, wenn man Sex haben will. Wenn du aber getrunken hast, dann denkst du viel schneller: »Ach, das blöde Rumgefummel mit dem Kondom spar ich mir.« Wenn du beim Sex keinen klaren Kopf hast, nimmt die Wahrscheinlichkeit zu, dass du dir eine sexuell übertragbare Krankheit einfügst. Eine sexuell übertragbare Krankheit kannst du kriegen, ohne es zu merken und oft dauert es eine Zeit, bis du entdeckst, dass du dich angesteckt hast. Einige

dieser Krankheiten können dir noch jahrelang zu schaffen machen oder du wirst sie, wie zum Beispiel AIDS, nie mehr los.

DAS IST MIR PASSIERT Florian, der »Flo« (15)

»Seit langem steh ich auf ein Mädchen, das mir immer wieder in unserer gemeinsamen »Hütte«, ein Jugendtreff in unserem Dorf, begegnet ist. Schüchtern wie ich bin, hab ich natürlich noch nie so richtig den Versuch gemacht, auf sie zuzugehen. Da kam mir die Halloween-Party gerade recht. Mein schon drei Jahre älterer Bruder wusste von meinen Problemen und hat mir natürlich gleich einen selbst gemixten Cocktail in die Hand gedrückt. Den hab ich dann erst mal auf ex getrunken. Aber ich hatte immer noch nicht den Mut, sie anzusprechen. Dann gab's noch ein Bier und noch eins – bis ich halt so richtig schön locker war. Als es dann endlich so weit war, hab ich sie ganz blöde von der Seite angemacht und nur noch rumgelallt. Sie ist dann auch ganz schnell gegangen. Tage später hab ich sie nochmal getroffen – und sie hat mich auf den Abend angesprochen, mir erklärt, dass sie mich eigentlich ganz nett findet, ich aber an dem Abend einfach ein Arschloch war. Vielleicht gibt sie mir ja tatsächlich nochmal eine Chance ...«

▶ **Ist dir selbst schon mal so was passiert?**
Dann schreib uns doch einfach eine Mail:
mitreden@bist-du-staerker-als-alkohol.de

Merke: Besser früher als später die Bremse ziehen.

▶ Feiern bis der Arzt kommt.

Auch wenn er manchmal harmlos wirkt: Alkohol ist ein Betäubungsmittel, das dein zentrales Nervensystem blockiert. Dadurch können die Atmung und der Puls so schwach werden, dass du bewusstlos wirst. Das Schlimme daran: Durch die hohe Alkoholmenge, die ja betäubt, merkst du manchmal gar nicht, dass dir übel wird.

Was tun, wenn ein anderer seine Grenzen nicht kennt? So richtig gefährlich wird es, wenn die Person nicht mehr ansprechbar ist, nur noch vor sich hindämmert. Lass denjenigen nicht alleine, sondern hilf ihm:

- ▶ Rufe sofort einen Notarzt (Notruf 112) und sage, dass es um eine Alkoholvergiftung geht.
- ▶ Halte in der Zwischenzeit die Person wach.
- ▶ Bei Bewusstlosigkeit bringe am besten die Person in eine stabile Seitenlage und Sorge dafür, dass die Atemwege frei bleiben.
- ▶ Die Person darf sich auf keinen Fall unterkühlen. Deshalb am besten nicht auf den Boden legen und mit ein paar Jacken zudecken.



➤ **Bist du gefährdet? Mach den Test im Internet unter bist-du-staerker-als-alkohol.de**

➤ **Wenn man nicht mehr aufhören kann ...**

Auch wenn Alkohol ab 18 Jahren legal wird: Alkohol ist und bleibt ein Suchtmittel, das ganz schnell zur Abhängigkeit führen kann. Eine Alkoholabhängigkeit merkt man leider nicht gleich, sondern meist dann, wenn jemand schon mittendrin ist. Trotzdem gibt es ein paar »Symptome«, die es leichter machen, die Abhängigkeit festzustellen:

➤ **Psychische Symptome:**

Oft denkt man, dass man es ohne Alkohol einfach nicht mehr schafft. Wenn jemand am Abend immer eine größere Menge trinken will und jede Möglichkeit sucht bzw. jeden Anlass wahrnimmt, um Alkohol zu konsumieren, ist derjenige schon ganz schön weit. Denkt man am Morgen nach dem Aufstehen schon an ein Gläschen, dann ist das kritische Stadium der Alkoholabhängigkeit erreicht.

➤ **Körperliche Symptome:**

Der Körper ist so sehr auf Alkohol fixiert, dass er »protestiert«, wenn er weniger als die gewohnte Menge bekommt. Typische Entzugssymptome sind das Zittern der Hände oder starkes Schwitzen. Auch können Herzrasen, Unruhe und Angst auftreten.

Impressum:

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

Projektleitung: Peter Lang, BZgA

Alle Rechte vorbehalten.

Konzeption, Text und Gestaltung:

Werbeagentur Schultze, Walthert & Zahel GmbH, Nürnberg, www.swz.de

Druck: Kunst- und Werbedruck, Bad Oeynhausen

Auflage: 3.250.8.06

➤ **Fragen zum Thema Alkohol?**
Beratung 02 21 - 89 20 31

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

per Post: Bundeszentrale
für gesundheitliche Aufklärung
51101 Köln
per Fax: 02 21 - 89 92 257
E-Mail: order@bzga.de
per Internet: www.bzga.de
Bestellnummer: 32101000

Wahr oder unwahr?



Weißt du genau wie Alkohol wirkt – und was er bewirkt? Dann kannst du sicher die Wahrheit von Gerüchten unterscheiden, oder? Mach einfach den Test. Das Ergebnis erfährst du auf der Rückseite.

Alkohol wird im Schlaf schneller abgebaut. WAHR UNWAHR

Der Alkohol von kohlenstoffhaltigen, alkoholischen Getränken (z. B. Alkopops) geht rascher ins Blut. WAHR UNWAHR

In jeder Flasche Alkopops (275 ml, ca. 5,5 Vol.-%) stecken zwei Gläser Schnaps. WAHR UNWAHR

95 % des Alkohols werden über die Leber abgebaut. WAHR UNWAHR

Der meiste Alkohol wird rausgeschwitzt. WAHR UNWAHR

Man wird schneller wieder nüchtern, wenn man sich übergibt. WAHR UNWAHR



Lust auf noch mehr Tests? Hunger auf noch mehr Wissen?

Dann klick dich ein ins Internet unter:
bist-du-staerker-als-alkohol.de



Je höher das Körpergewicht, desto stärker ist die Wirkung des Alkohols.

WAHR

UNWAHR

Isst man vor oder beim Trinken, wird die Alkoholaufnahme ins Blut verlangsamt.

WAHR

UNWAHR

Mädchen, die regelmäßig Alkohol trinken, haben ein höheres Risiko, an Brustkrebs zu erkranken.

WAHR

UNWAHR

Erwachsene Männer können jeden Tag ohne Risiko 5 Gläser Alkohol trinken.

WAHR

UNWAHR

Alkohol schädigt alle Organe.

WAHR

UNWAHR

0,1 Promille Blutalkohol ist innerhalb von 10 Minuten abgebaut.

WAHR

UNWAHR

Herausgeber:

Nachdruck dieser Broschüre mit freundlicher Genehmigung
der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Köln

Gestaltung: Schulze.Walther.Zahel

Nachdruck durch Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Familie des Landes Brandenburg, Öffentlichkeitsarbeit
Heinrich-Mann-Allee 103, 14473 Potsdam
www.masgf.brandenburg.de

Druck: Druckerei Arnold, Großbeeren

Auflage: 10.000

Dezember 2006



WAHR

»Der Alkohol von kohlen säurehaltigen, alkoholischen
Getränken geht rascher ins Blut.«

Denn Kohlensäure wirkt wie ein »Beschleuniger«.

»In jeder Flasche Alkopops (275 ml, ca. 5,5 Vol.-%) stecken
zwei Gläser Schnaps.«

Und manchmal sogar noch mehr.

»95 % des Alkohols werden über die Leber abgebaut.«

Nur 5 % werden über die Lunge bzw. die Haut abgebaut.

»Mädchen, die regelmäßig Alkohol trinken, haben ein
höheres Risiko, an Brustkrebs zu erkranken.«

Und das Risiko für Krebserkrankungen in Mund,
Speiseröhre und Darm ist ebenfalls höher – auch bei
Jungen.

»Isst man vor oder beim Trinken, wird die
Alkoholaufnahme ins Blut verlangsamt.«

Aber Achtung: Der Alkoholgehalt des Getränks ist
trotzdem der Gleiche.

»Alkohol schädigt alle Organe.«

Die Leber verfettet und kann sich entzünden. Langfristig
kann eine Herz-, Hirn- oder Nervenschädigung auftreten.



UNWAHR

»Alkohol wird im Schlaf schneller abgebaut.«

Der Alkoholabbau erfolgt fast nur über die Leber.

Zwischen 5 und 6 Uhr morgens arbeitet sie sogar am
langsamsten.

»Der meiste Alkohol wird rausgeschwitzt.«

Die Leber baut 95 % des Alkohols ab, nur den Rest
(5 %) übernehmen die Lunge und die Haut.

»Man wird schneller wieder nüchtern, wenn man sich
übergibt.«

Du fühlst dich zwar etwas besser, wenn der Magen
seinen Inhalt nach draußen befördert – der Alkohol ist
aber dann schon längst im Blut.

»Je höher das Körpergewicht, desto stärker ist die
Wirkung des Alkohols.«

Umgekehrt! »Je niedriger das Gewicht, desto stärker...!«

»Erwachsene Männer können jeden Tag ohne Risiko
5 Gläser Alkohol trinken.«

Mehr als 20 Gramm reinen Alkohol (das sind ca. 1 Glas
Wein oder 2 Gläser Bier) sollte ein Mann nicht zu sich
nehmen – und schon gar nicht jeden Tag. Jugendliche
deutlich weniger!

»0,1 Promille Blutalkohol ist innerhalb von
10 Minuten abgebaut.«

Das dauert schon etwas länger: mindestens 60 Minuten.