



Abfeiern ohne (böses) Ende!

Infos über Alkohol

www.maedchenhaus-mainz.de



HAVE FUN!

- Du willst dich richtig gut fühlen?
- Du willst den ganzen Ärger mal vergessen?
- Du willst mal richtig abschalten?
- Du willst endlich das tun, was du willst?
- Du willst etwas Einmaliges erleben?
- Du willst attraktiv und angesagt sein?

Dann ab ins Nachtleben!

Ach so, halt: Am besten

ohne Alkohol

– sonst klappt das nicht.

Wer lässt sich
schon gern von
einer Flasche
kontrollieren?

Endlich Feierabend? Du willst feiern und den ganzen Frust hinter Dir lassen? Zoff und Ärger mal vergessen? Du denkst, dabei hilft Alkohol? Irrtum.



Denn Alkohol lässt dich nicht nur dumm aus der Wäsche schauen und macht hässlich, fett, krank und einsam. Alkohol setzt noch einen drauf.



Dann ist die Party schnell vorbei.

Dass Alkohol glücklich macht, glaubst du wohl nur im Vollsuff. Da hast du ein Problem mehr am Hals.

Filmriss, rumlallen, kotzen – das hilft nun mal nicht beim Stressabbau. ●

Feiern geht am besten ohne – da bestimmst nur du, wann die Party zu Ende ist.





Die gute Nachricht:

**Du bist attraktiv,
intelligent, angesagt,
liebenswert und
etwas Einmaliges!**

Glaub an dich!

Mit zu viel Alkohol kann das aber
leicht flöten gehen.





Alkohol macht hässlich

Da triffst du die Liebe deines Lebens – aber aus deinem intelligenten, neugierigen Augenaufschlag wird leider nur ein gläserner Blick mit einem dämlichen Grinsen.

Schade, da kannst du dich nur noch lallend verständlich machen und stinkst nach Alkohol. Auf der Tanzfläche glaubst du, du beeindruckst alle – besonders deinen Schwarm. Aber ganz ehrlich: Dein Gehampel sieht ohne Gleichgewicht und mit ein paar unbeabsichtigten Remplern eher peinlich aus.

Und auf Dauer heißt zu viel Alkohol: Ringe unter den Augen, ein aufgequollenes Gesicht, fahle, runzelige Haut und ein paar Kilos mehr auf den Hüften.

Alkohol macht fett

Alkohol hat es in sich. Besonders Biermixgetränke haben viele Kalorien. In einer Flasche mit 0,33 l sind bis zu 200 Kalorien (kcal) enthalten. Das ist locker so viel wie in einer Portion Pommes.

Aber nicht nur das: Alkohol verlangsamt zusätzlich den Abbau von körpereigenem Fett. Das heißt, die angesetzten Kalorien gehen nicht mehr so schnell runter.

Alkohol macht Appetit und Heißhunger. Schon beim ersten Gläschen wird der Appetit gesteigert: Ein paar Knabberereien, ein paar Chips – das alles landet auf deinen Hüften. Je intensiver der Alkoholkonsum, desto größer die Fressattacken:

Vor allem fettes, salziges Zeug steht jetzt hoch im Kurs.



Alkohol macht hemmungslos

Erst mal „vorglühen“ und dann ab ins Nachtleben? Alkohol trinken, um „in Stimmung zu kommen“? Eigentlich ist das ganz schön stumpf. Der Club, wo von 0 auf 100 eine Bombenstimmung herrscht, muss wohl erst noch gegründet werden. Wer sich eine miese Party schön trinken will, wird zwangsläufig versagen. Alkohol hat zwar eine betäubende Wirkung aufs Gehirn. Aber wenn du so betäubt bist, dass dir die schlechte Stimmung egal ist, kriegst du auch sonst nichts mehr mit. Und du wirst vielleicht ein paar Dinge bereuen.

Sex und Alkohol

Gut, Alkohol lässt die Hemmungen fallen. Mehr Albernheiten, mehr Nähe, mehr Körperkontakt. Aber so machst du vielleicht auch Dinge, die du nüchtern niemals getan hättest. Mit jemanden ins Bett gehen, obwohl du eigentlich nicht wolltest. Obwohl du eigentlich gar kein richtiges Vertrauen hast. Besoffen bestehst du eher mal nicht auf ein Kondom und die Gefahr, dich mit Geschlechtskrankheiten und AIDS anzustecken, steigt. Du spielst Strippoker oder andere Spiele, bei denen du dich ausziehen musst, obwohl du gar keine Lust darauf hast. Wenn du dich auf Sachen einlässt, die du nüchtern nicht machen würdest, bist du nicht mehr du selbst.

Dann übernimmt der Alkohol die Kontrolle.

Wer lässt sich schon gern von einer Flasche kontrollieren?



Mixgetränke



Angesagt, leicht und exotisch – so ein Image will die Werbeindustrie Mixgetränken verpassen. Klar, die will die Dinger ja auch los werden.

Die süßen Mischungen trinken vor allem Jugendliche, die sonst eigentlich gar keinen Alkohol trinken würden. Denn den Alkohol schmeckt man in den mit Aromen und Zucker vermischten Getränken nicht mehr raus. Durch Kohlensäure und Zucker wird der Alkohol noch schneller im Blut aufgenommen. Bierpops mit Koffein setzen noch einen drauf: Der hohe Koffeingehalt (doppelt soviel wie in einer Cola!) hält wach; dadurch nimmst du die Alkoholwirkung nicht so stark wahr. Außerdem schwankt der Alkoholgehalt je nach Getränk zwischen 2,5 % und 5 % Alkohol, so dass sich die Wirkung schlecht einschätzen lässt. Bei Hitze und zu hohem Flüssigkeitsverlust droht ein Herz- oder Kreislaufkollaps.

Gefährliche Mixturen

Selbst gemixte Drinks können gefährlich werden. Irgendwoher hat irgendwer hochprozentigen Alkohol mitgebracht und schon geht die bunte Mixerei los. Auch wenn diese Cocktails süß schmecken, gehen sie gleich direkt ins Hirn. Hochprozentiger Alkohol kann schnell zur Lebensgefahr werden!



So wirkt Alkohol

Die Konzentration von Alkohol im Blut wird in Promille angegeben. Ein Standardglas Alkohol wird für 330 ml Bier, 125 ml Wein oder 4 cl Schnaps bemessen. Darin sind jeweils 12 Gramm Alkohol enthalten. Der Promillegehalt kann mit folgender Formel grob berechnet werden:

Frauen

$$\frac{\text{Alkoholmenge in Gramm}}{\text{Körpergewicht in kg} \times 0,55} = \text{Promille}$$

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Frau mit einem Körpergewicht von 60 Kilo. Für junge Mädchen und Frauen mit geringerem Körpergewicht gilt:

Die Promille-Grenzen sind viel schneller erreicht.

1 Glas Alkohol: gerade noch lustig

0,2 bis 0,5 Promille



Die Blutgefäße weiten sich, Puls und Atemfrequenz steigen. Das Seh- und Hörvermögen ist leicht beeinträchtigt. Aufmerksamkeit, Konzentration und Reaktionsvermögen lassen nach.

Die Risikobereitschaft steigt.

2 bis 2½ Gläser Alkohol: angeschlagen

0,5 – 1,0 Promille



Man überschätzt sich leicht und wird leicht euphorisch. In Wirklichkeit ist man zunehmend betäubt. Der Gleichgewichtssinn ist gestört.

Es fällt schwerer, sich zu konzentrieren.

Die Reaktionszeit ist deutlich verlängert. Das räumliche Sehen ist beeinträchtigt, das Blickfeld verengt sich zum Tunnelblick.



2 bis 5 Gläser Alkohol: kampfunfähig

1,0 – 2,0 Promille



Das Hirn ist schon stark betäubt – extreme Gefühle gewinnen die Oberhand. Oft hält man alles, was man tut, für obercool. Mit der Realität hat das aber nichts mehr zu tun. Gleichgewichtsstörungen, Verwirrtheit, Sprach- und Orientierungsstörungen setzen ein.

Die Kotzgefahr steigt.

ab 5 Gläser Alkohol: Totalschaden

2,0 bis 3,0 Promille



Sich auf den Beinen zu halten ist kaum noch möglich. Von dem, was auf der Party abgeht, kriegt man nichts mehr mit. Die Muskeln erschlaffen, Gedächtnisverlust und Bewusstseinsstörungen sind dran. Eine Reaktion ist kaum noch vorhanden. Nicht nur die Party, auch Urin und notfalls Kot gehen in die Hose. Dieser Promillestand kann Lebensgefahr bedeuten.

ab 7 Gläsern Alkohol: Lebensgefahr

ab 3,0 Promille



Die Muskeln erschlaffen, Puls und Atmung flachen ab. Die Wahrscheinlichkeit, bewusstlos zu werden, ins Koma zu fallen und durch Atem- und Herzstillstand zu sterben, ist hoch.





Trinken bis der Arzt kommt

*Sich bis zur Besinnungslosigkeit zu betrinken,
ist nicht cool, sondern lebensgefährlich.*

Tödliches Gift

Alkohol ist ein Gift, das auf das zentrale Nervensystem wirkt. Je größer die Menge, desto größer der Schaden. Die normalen Funktionen des Körpers fallen aus: so die Kontrolle von Herzschlag und Atmung und die Reaktion auf Unterkühlung. Das ist tödlich. Reflexe werden ausgeschaltet, so dass du an Erbrochenem ersticken kannst. Selbst wenn du aus dem Koma wieder erwachst: *Schäden an Hirn und Körper können für immer bleiben.*

Nicht mehr verkehrstüchtig

Die Betäubung von Hirn und Zentralnervensystem knipst dein Reaktionsvermögen aus. Die Unfallgefahr steigt rapide. Dazu musst du nicht erst im Auto mit Vollkaracho gegen die Laterne fahren. Unfälle mit dem Fahrrad, in Badeseen, an Abhängen oder als Fußgänger können genauso im Tod oder als Pflegefall enden.

Alkohol macht dumm



Bei jedem Rausch werden Millionen von Gehirnzellen zerstört. Das beeinträchtigt zunächst die Merkfähigkeit – und nach und nach schwindet die Intelligenz. Das Risiko für Gehirnschäden nimmt zu, wenn du häufig trinkst – und das schon bei kleinen Mengen. Schon vier bis fünf Jahre steter Alkoholkonsum reichen aus, um das Gehirn messbar schrumpfen zu lassen. Da sich das Gehirn bei Jugendlichen noch im Wachstum befindet, sind die Folgen schlimmer als bei Erwachsenen. Das Gehirn kann sich gar nicht erst voll entwickeln.

Auch für andere Organe ist Alkohol schädlich. Hauptsächlich die Leber, aber auch Bauchspeicheldrüse und Herz leiden unter zu viel Alkohol. Auch Krebs tritt bei übermäßigem Alkoholkonsum verstärkt auf.





Nein danke

Du hast eigentlich keinen Bock auf Alkohol, aber trinken ist nun mal angesagt? Wer dazugehören will, muss mitmachen? Das an sich ist schon eine blöde Forderung und das beste Motiv, sich von dem Gruppendruck nicht einlullen zu lassen. Steh' zu dem was du willst! Sprich mit einer Freundin, und vielleicht seid ihr ja beide der Meinung, dass saufen einfach nur blöde ist.

Aber auch alleine kannst du Alkohol mit einem ehrlichen Spruch jederzeit ablehnen:

„Nee, danke, ich brauch mein Hirn noch“

„Ich trink lieber 'ne Limo“

**„Bei so einer Zwangssauferei
mache ich nicht mit“**

**„Irgendwer muss ja den
Krankenwagen rufen“**

**„Nee, ich will mein Hirn noch
nicht in Alkohol einlegen“**

„Ich hab noch ein Date“

Ein Problem mehr

Feiern gehen und mit ein paar Gläsern Alkohol endlich mal vom Frust in der Schule oder dem Ärger im Job abschalten? Wenn du trinkst, um das Leben erträglicher zu finden, solltest du dir ernsthaft Gedanken machen. Damit gewinnst du nämlich keine neue Perspektive, sondern nur ein weiteres Problem hinzu: die Alkoholsucht. Dann sieht auf Dauer wirklich alles trübe aus.

Alkohol-Selbsttest:

Wie steht's um deine Trinkgewohnheiten?

Fühlst du dich unwohl, wenn du auf eine Party gehst ohne vorher Alkohol getrunken zu haben? Ja Nein

Lässt du dich von anderen dazu überreden, zu trinken? Ja Nein

Fällt es dir leichter, mit fremden Menschen zu reden, wenn du was getrunken hast? Ja Nein

Hattest du schon mal einen Filmriss? Ja Nein

Trinkst du auch alleine? Ja Nein

Haben deine Eltern oder andere Verwandte Probleme mit Alkohol? Ja Nein

Hast du zwei oder mehr Fragen mit „Ja“ beantwortet? Dann könnte Alkohol für dich zum Problem werden. Wenn du dich Freunden oder deinen Eltern nicht anvertrauen willst, dann sprich mit uns vom **MädchenHaus Mainz!**

MädchenHaus Mainz

Du hast Fragen oder musst einfach mal mit jemanden reden?
Wir vom Mädchenhaus Mainz sind für dich da!

MädchenBeratung

Raimundstr. 2
55118 Mainz
fon 0 61 31/61 30 68
fax 0 61 31/63 85 87
maedchenberatung@
maedchenhaus-mainz.de

MädchenTreff

Raimundstr. 2
55118 Mainz
fon 0 61 31/61 30 69
fax 0 61 31/63 85 87
maedchentreff@
maedchenhaus-mainz.de

Notruf

fon 0 61 31/23 01 81

Impressum

Herausgeberin: MädchenHaus Mainz, Femma e. V.
Redaktion: Christine Ellrich, Dr. Stefanie Kirchhart
Text: Carola Beck, carakom.de
Gestaltung: Kristina Klinkmüller und Katrin Pfeil, pfeil-gestaltung.de
Druck: Druckerei Adis, druckereiadis.de
Fotos: S. 1 polylooks/MonkeyBusiness; S. 2–16 fotolia/Olga Zaichenko;
S. 2 fotolia/Yuri Arcurs; S. 3 polylooks/afhunta, polylooks/MonkeyBusiness;
S. 4 polylooks/MonkeyBusiness, polylooks/Zoonar; S. 5 fotolia/arkna;
S. 6 fotolia/MonkeyBusiness, fotolia/Dana Heinemann; S. 7 fotolia/Biscaya;
S. 8 fotolia/Irina Tichenko, fotolia/Alison Bowden; S. 10 fotolia/Viktors
Neimanis; S. 11 fotolia/Aleksey Fursov; S. 12 fotolia/MonkeyBusiness;
S. 13 fotolia/Ramon Grosso, fotolia/Yvonne Bogdanski; S. 14 fotolia/Gandalfo
© 2009 | Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck – auch auszugsweise –
nur mit Genehmigung der Herausgeberin
Mitglied im IGFH | Mitglied im DPWV