

Alkohol

„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 Körperflüssigkeiten als Jungen, auf die sich Alkohol in ihrem Körper verteilen kann: Sie werden schneller betrunken.

Mehr Alkohol im Blut = höhere gesundheitliche Gefahr und weniger Power – auch im Kopf. Wie sich ein erwachsener Mensch mit steigendem Promillewert verändert, zeigen die Beispiele unten. Sie gelten auch für Jugendliche – nur dass bei ihnen schon bei geringeren Promillewerten noch extremere Einschränkungen auftreten.

Bier 0,25 l (5 Vol.-%)		enthält	10 g reinen Alkohol
Bier-Mix* 0,33 l (2,4–5 Vol.-%)		enthält	6 bis 13 g reinen Alkohol
Glas Sekt 0,1 l (11 Vol.-%)		enthält	9 g reinen Alkohol
Glas Wein 0,1 l (11 Vol.-%)		enthält	9 g reinen Alkohol
Longdrink 0,2 l 4 cl Wodka (38 Vol.-%)		enthält	12 g reinen Alkohol
Shot Wodka 4 cl (38 Vol.-%)		enthält	12 g reinen Alkohol

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.

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“

[Quelle: <http://www.null-alkohol-voll-power.de/wissen/alkoholwirkung/promille-risiko-uebersicht/>]

„Nicht nur wie viel, sondern auch was man trinkt bestimmt also die Wirkung. Je höher der Gehalt an reinem Alkohol in einem Getränk, desto höher auch das Risiko, sich Schaden zuzufügen. Risikoarmer Alkoholkonsum bedeutet für Männer: maximal zwei Standardgläser pro Tag (ca. 24 g reiner Alkohol). Für Frauen liegt der Richtwert bei maximal einem Standardglas pro Tag (ca. 12 g reiner Alkohol). An mindestens zwei Tagen pro Woche sollte ganz auf Alkohol verzichtet werden. Für Jugendliche gelten diese Mengen nicht. Warum? Weil sich ihr Organismus – vor allem ihr Gehirn – noch entwickelt. Es ist besonders anfällig für Schädigungen durch Alkohol.“

[Quelle: <http://www.null-alkohol-voll-power.de/wissen/alkoholwirkung/hochprozentige-fakten/>]

Ausführliche Informationen zu den Auswirkungen auf den Körper, die Sportlichkeit, die Verkehrstüchtigkeit, die Sexualität und vieles mehr findest du auf:

<http://www.kenn-dein-limit.info/abbau-von-alkohol.html>

<http://www.null-alkohol-voll-power.de/wissen/wieso-weshalb-warum/faqs/>



Quelle: <http://pinstake.com/alkohol-a-nemzetközösségazonlításban-az-európaiak-10-6-liter/http:%7C%7Chir%5Ema%7Cwp-content%7Cuploads%7C2013%7C03%7Calkohol1%5Ejpg/> (Bild)