



AWFUL

Alkohol

Seine positiven Wirkungen sind allseits bekannt: Euphorie, Entspannung, Gespräche werden lockerer, Partystimmung kommt auf... Aber muss Alkohol unbedingt zu einem Fest gehören? Nein. Es ist leicht, auch „ohne“ eine gute Zeit mit Freundinnen und Freunden zu verbringen. Der Beweis? Die meisten Jugendlichen konsumieren keinen oder massvoll Alkohol. Aber: Einige Jugendliche trinken gelegentlich zu viel. Auch wenn das „nur ab und zu“ vorkommt: Solche Rauschzustände bergen Risiken!

Von lustig zu frustig

Alkohol beeinflusst die Wahrnehmung, die Aufmerksamkeit, die Koordination und das Reaktionsvermögen. Er beeinflusst den Körper auch ganz grundlegend (verändert zum Beispiel die Regelung der Körpertemperatur und die Atmung). Und Alkohol wirkt sich auf Gefühle und Verhalten aus. Alkohol macht oft zuerst lustig. Aber je mehr man trinkt, desto grösser wird das Risiko, sich daneben zu benehmen, zu stören, Grenzen zu überschreiten und Dinge zu tun, die man später bereut.

Kein wirklicher Flirtfaktor

Ein kleines Glas hilft vielleicht manchmal, aber mit einem Glas zu viel werden einige allzu „mutig“, aufdringlich und nur noch unangenehm. Sich einen anzutrinken ist wirklich nicht der beste Weg, eine Beziehung anzufangen. Zudem kann Alkohol beim Mann zu Erektionsproblemen führen und bei Frauen die sexuelle Erregbarkeit vermindern.

Nicht mischen!

Wer Alkohol mit anderen psychoaktiven Substanzen (Medikamenten, Cannabis, Ecstasy etc.) mischt, geht ein nicht abschätzbares Risiko ein. Die Mischung stellt für den Körper eine zusätzliche Belastung dar.

Am Ende des Abends...

Schon mit 0,3 Promille Blutalkoholgehalt können Risiken nicht mehr richtig eingeschätzt werden, und die Reaktionszeit verlängert sich. Die Unfallgefahr steigt. Verkehrsunfälle gehören zu den häufigsten Todesursachen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen!

Der Alkoholspiegel im Blut steigt rasch und sinkt nur langsam. Es gibt keinen Trick, um den Abbau von Alkohol im Körper zu beschleunigen. Wer im Ausgang Alkohol trinken will, sollte also bereits vorher entscheiden, wie der Nachhauseweg aussehen wird. Es gibt verschiedene Möglichkeiten: Jemand, der nüchtern bleibt, bringt die anderen nach Hause, oder man benutzt öffentliche Verkehrsmittel. Man kann sich auch ein Taxi leisten oder eine Übernachtung vor Ort organisieren. Und: Nicht mit einem Fahrer oder einer Fahrerin mitfahren, der/die alkoholisiert ist!

Kein Bock?

Es muss sich niemand verpflichtet fühlen, Alkohol zu trinken. Es gibt ja viele gut schmeckende alkoholfreie Getränke. Wenn man doch Alkohol trinkt, kann man sein Glas langsamer austrinken – so wird einem weniger nachgeschenkt. Und wenn es nicht anders geht, bleibt die Möglichkeit, das Glas diskret in den nächsten Pflanzentopf zu giessen... na ja. Aber eigentlich hat jeder und jede das Recht, ein Glas auch ganz einfach abzulehnen. Es reicht, selbst davon überzeugt zu sein.

Je jünger, desto grössere Vorsicht ist geboten.

Heranwachsende reagieren empfindlicher auf Alkohol und können Alkohol weniger gut abbauen als Erwachsene.

Deswegen darf hierzulande an unter 16-Jährige gar kein Alkohol verkauft werden. Spirituosen, Alcopops und Aperitifs dürfen nicht an unter 18-Jährige verkauft werden.

Achtung: Vergiftungsgefahr

In hohen Mengen bewirkt Alkohol eine schwere Vergiftung. Übelkeit und Erbrechen sind typische Anzeichen dafür. Je mehr getrunken wird, desto schwerer werden die Symptome – bis hin zu Bewusstlosigkeit und Atemstillstand. Eine Alkoholvergiftung kann zum Tod führen! Hier muss unbedingt erste Hilfe geleistet werden. Gerade beim schnellen Trinken ist die Grenze zu einer Alkoholvergiftung oft gefährlich rasch erreicht. Mit starkem Alkohol geschieht das noch schneller – plötzlich und oft überraschend. Und: Bei süssen Alkoholika (z.B. Alcopops) schmeckt man den Alkohol nicht richtig, aber die Wirkung spürt man!

Abhängig?!

Wer viel Alkohol trinkt, riskiert, sich körperlich und psychisch zu schaden und auch abhängig zu werden. Je mehr und je regelmässiger getrunken wird, desto grösser ist die Gefahr, ein Alkoholproblem zu entwickeln. Mit der Zeit muss immer mehr Alkohol getrunken werden, damit man noch die gleiche Wirkung spürt. Der Körper gewöhnt sich zunehmend an Alkohol.

Wer Alkohol gut „verträgt“, erleidet deshalb nicht weniger Schaden. Eine Gewöhnung ist im Gegenteil ein Anzeichen für Probleme!

Abhängig zu sein ist aber nicht nur eine Frage der Menge, sondern auch davon, Alkohol zu brauchen, um sich gut zu fühlen. Wer in seiner Freizeit nur noch alkoholisiert in Stimmung kommen kann, hat bereits Anzeichen einer psychischen Abhängigkeit.

Wenn es zu viel wird...

Wenn der Alkohol anfängt, einen zu bedeutungsvollen Platz im Leben einzunehmen, ist es wichtig, zu reagieren und mit einem Arzt, einer Ärztin oder einer spezialisierten Beratungsstelle darüber zu sprechen.

Hilfe oder Rat

Beratungsstellen, die diskret und kostenlos Hilfe und Rat bieten, gibt es in jeder Region. Informationen und Adressen sind erhältlich bei der SFA, Tel. 021 321 29 76.

Internet: www.sfa-isp.ch

E-Mail: prevention@sfa-isp.ch

sfa / ispa 

Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme,
1001 Lausanne