



ALKOHOL UND ALKOHOLMISSBRAUCH

Die untenstehenden Links sind von uns geprüft und empfohlen. Wenn Sie mit einem unserer Link-Tipps nicht zufrieden sind, freuen wir uns über Ihre Kritik. Wenn Sie selber einen Link empfehlenswert finden, freuen wir uns natürlich über Ihre Information.

Link	www.sfa-ispa.ch
Betreiber/in	Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenfragen
Stichworte Inhalt	Informationen, Dokumentationen, Infobroschüren und Lehrmittel zu Alkohol und anderen Drogen
Link	www.bag.admin.ch/themen/drogen/00041/index.html?lang=de
Betreiber/in	Bundesamt für Gesundheit (BAG)
Stichworte Inhalt	Infos über Alkohol, Alkoholpolitik, Alkoholprävention, Therapiemöglichkeiten, Kampagnen BAG, Gesetzestexte usw.
Link	www.alles-im-griff.ch
Betreiber/in	Bundesamt für Gesundheit (BAG)
Stichworte Inhalt	Nationale Kampagne zum Umgang mit Alkohol
Link	www.suchtpraevention-zh.ch
Betreiber/in	Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich
Stichworte Inhalt	Infos über Alkohol (und andere Suchtmittel), u.a. auch Selbsttest zum deinem/Ihrem Alkoholkonsum (http://www.suchtpraevention-zh.ch/angebote_suchtpraevention/selbsttests/selbsttests_i_f.html)
Link	www.drugcom.de
Betreiber/in	Deutsche Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
Stichworte Inhalt	Gute Infos über Alkohol, u.a. mit Selbsttest, ob dein/Ihr Alkoholkonsum im grünen Bereich liegt.
Link	www.suchtzentrum.de/drugscouts/dsv3/stoff/stoff.html
Betreiber/in	Verein Suchtzentrum Leipzig
Stichworte Inhalt	Informationen über Alkohol und viele andere Drogen und Substanzen
Link	www.checkyourdrugs.at
Betreiber/in	Verein Wiener Sozialprojekte
Stichworte Inhalt	Informationen zu Alkohol (Geschichte, Wirkung, Risiken, Mischkonsum, Risikominimierung und andere wichtige Themen)

Der Missbrauch ist DAS Problem

Alkohol? Seine positiven Wirkungen sind allseits bekannt: Euphorie, Entspannung, Gespräche werden lockerer - kurz gesagt: ein Allerweltsmittel. 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: Fast ein Viertel der 15- bis 25-Jährigen trinkt keinen Alkohol und vier von zehn trinken sehr mässig. Das heisst: Mehr als die Hälfte der jungen Erwachsenen konsumiert keinen oder nur wenig Alkohol.

Das wirkliche Problem ist das Rauschtrinken. Ein Drittel der jungen Erwachsenen trinkt mindestens gelegentlich zu viel. Das birgt Risiken.

Ein Glas zu viel

Alkohol macht einen häufig zuerst mal lustig. Dann, beim Weitertrinken, steigt das Risiko, sich daneben zu benehmen, den anderen den Abend zu verderben, zu stören und Dinge zu sagen oder zu tun, die man später bereut.

Nicht wirklich hilfreich zum Flirten

Ein kleines Glas hilft vielleicht manchmal, aber mit einem Glas zu viel werden einige allzu mutig und überschreiten Grenzen. Annäherungsversuche werden unangenehm und deplaziert. Nicht gerade der beste Weg, um jemandem näher zu kommen! Ausserdem: Der Alkohol vermindert die Liebesfähigkeit des Mannes und die sexuelle Genussfähigkeit der Frau.

Eine Überdosis ist rasch erreicht

In hohen Mengen bewirkt Alkohol eine schwere Vergiftung. Er verlangsamt die Funktionen des Herzens und des zentralen Nervensystems. Besonders gefährlich ist das alkoholbedingte Koma, das zum Tod führen kann, wenn niemand reagiert. Hier muss unbedingt erste Hilfe geleistet werden. Gerade beim schnellen Trinken ist diese Grenze oft gefährlich rasch erreicht. Mit starkem Alkohol geschieht das noch schneller, plötzlich und



überraschend. Deshalb folgender Tipp: Es sollte langsam (etwa ein Glas pro Stunde), nicht zu viel (nicht mehr als 4 Gläser) und nicht zu oft getrunken werden!

Ausserdem: Der kombinierte Konsum von Alkohol und Medikamenten oder Drogen kann gefährlich sein!

Cocktails haben es in sich

Die farbigen und gezuckerten Cocktails trinken sich zwar fast wie Sirup, aber jeder davon enthält so viel Alkohol wie 2 oder 3 Glas Bier. Kein Wunder also wird man davon schneller betrunken als man denkt.

Am Ende des Abends

Es gibt keinen Trick, der den Abbau von Alkohol im Blut beschleunigen könnte. Wer Alkohol trinkt, muss sich also vorher überlegen, wie der Nachhauseweg aussehen wird. Denn der Alkoholspiegel des Blutes steigt rasch, und sinkt sehr langsam. Schon nach 2 oder 3 Bier sind 0,5‰ erreicht. Und schon mit 0,3‰ können Risiken nicht mehr richtig eingeschätzt werden und man wird leichtfertiger. Und: Verkehrsunfälle sind die Haupttodesursache bei jungen Erwachsenen!

Ist Alkohol im Spiel, sollte im Ausgang bereits vor dem Trinken bestimmt werden, wer auf dem Nachhauseweg fahren wird. Und schliesslich gibt es ja auch die öffentlichen Verkehrsmittel oder ein Taxi. Zur eigenen Sicherheit gilt eine goldene Regel: Nicht mit jemandem mitfahren, der zu viel getrunken hat!

Die Kontrolle behalten

Gesunden Erwachsenen wird empfohlen, nicht mehr als zwei Gläser Alkoholisches pro Tag und nicht jeden Tag zu trinken. So bereitet jemand weder sich selbst noch anderen Probleme. Es ist auch besser, nicht auf nüchternen Magen und nicht verschiedene Sorten Alkoholisches durcheinander zu trinken, weil man so schneller betrunken wird.

Unter Freundinnen und Freunden muss sich niemand verpflichtet fühlen, Alkohol zu trinken. Man kann sich etwas Alkoholfreies bestellen oder sein Glas langsamer austrinken als die anderen. Ein Tipp ist, ein Glas nicht auszutrinken, damit einem nicht zu oft nachgeschenkt wird. Es bleibt auch noch die Möglichkeit, das Glas diskret in den nächsten Pflanzentopf zu giessen, aber naja... Schliesslich hat jeder und jede das Recht, ein Glas auch ganz einfach abzulehnen. Es reicht, selbst davon überzeugt zu sein!

Abhängig?!

Abhängig zu sein ist 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. Dann besteht auch die Gefahr, dass mehr und mehr getrunken werden muss, um die gewünschte Wirkung zu erleben. Auch der Körper gewöhnt sich zunehmend an den Alkohol - und damit können sich Entzugserscheinungen einstellen: Nervosität, Konzentrations- und Schlafstörungen, starkes Schwitzen, Zittern.

Wenn es oft zu viel wird

Wenn der Alkohol anfängt, einen zu bedeutungsvollen Platz im Leben zu spielen, ist es wichtig, nicht zu zögern und mit dem Hausarzt, einer spezialisierten Beratungsstelle oder einem sozialmedizinischen Dienst darüber zu sprechen. In dieser Situation ist Hilfe von aussen wichtig und notwendig. Die SFA kann solche Adressen angeben.