

# ALKOHOL- ALLES KLAR?



Dezember 2009 N°40

# DEN INSIDER

# DAS QUIZ BIST DU EIN INSIDER?

KENNST DU DICH AUS BEIM THEMA ALKOHOL?  
TESTE MAL DEIN WISSEN!

(1)

Welches Getränk enthält mehr Alkohol – ein Glas Bier (0,3 l), ein Glas Rotwein (0,1 l) oder ein Glas Whisky (0,04 l)?

- a) Jedes Glas enthält in etwa die gleiche Menge Alkohol.
- b) Ein Glas Whisky hat mehr Alkohol, weil Whisky hochprozentiger ist.
- c) Ein Glas Bier, weil ein Bierglas viel größer ist als ein Whiskyglas.

(2)

Welche Deiner Organe werden auf Dauer durch einen überhöhten Alkoholkonsum geschädigt?

- a) Fast alle Organe.
- b) Hängt immer davon ab, wie viel man verträgt.
- c) Nur die Leber.

(6) Kann Alkohol Krebs verursachen?

- a) Ja
- b) Nein

(6)

(5)

(5) Wieviel Kalorien nimmst Du zu Dir, wenn Du ein Glas Bier von 0,3 l trinkst?

- a) 50 bis 60 Kcal
- b) 70 bis 110 Kcal
- c) 120 bis 150 Kcal

(3)

Wie kannst Du wieder besonders schnell nüchtern werden?

- a) Frische Luft schnappen.
- b) Einen schwarzen Kaffee trinken.
- c) Abwarten und „Tee trinken“. Da hilft nur Geduld.

(4)

Was ist so gefährlich an einer Alkoholvergiftung?

- a) Die Leber stirbt ab.
- b) Der Magen beginnt zu bluten.
- c) Es droht Erstickungsgefahr.

Welches Risiko besteht, wenn Du viel Alkohol in ganz kurzer Zeit trinkst?

- a) Du fühlst Dich in einer besonders guten Stimmung.
- b) Du bist betrunken, das ist aber nicht schlimm.
- c) Du fällst in ein Koma und kannst sterben.

(7)

## AUFLÖSUNG

Host Du die Antworten oben angekreuzt? Dann überprüfe jetzt, ob Du mit Deinen Antworten richtig liegst.

(1) c - Der schnelle Konsum einer großen Menge von Alkohol kann zu einem Koma führen. Die Person wird bewusstlos und kann sterben. Hier aber nicht angekreuzt.

(2) a - Man schätzt, dass 4% der Krebserkrankungen in Mund-, Speiseröhre und Darm.

(3) c - Alkohol ist somit eine richtige Kalorienbombe.

(4) a - Ein hoher Buralkoholgehalt kann die Atmung lähmen und somit zum Erstickungstod führen. Die Leber stirbt ab.

(5) c - Die Leber braucht viel Zeit, um den Alkohol abzubauen. Keine kalte Dusche, kein Kaffee, keine Bewegung in der frischen Luft bewirkt, dass die Leber schneller arbeitet.

(6) a - Alkohol ist ein Zellgift, das über die Bluthäutchen in den ganzen Körper gelangt. Das schädigt fast alle Organe.

(7) a - Jedes Glas enthält in etwa die gleiche Menge Alkohol, nämlich 12 Gramm reinen Alkohol.

# DIE HARTEN FAKTEN UNGLAUBLICH, ODER?

- Alkohol ist ein **Zellgift**, das Nervenzellen und Körperorgane schädigt. Besonders belastet werden Leber, Magen, Darm, Bauchspeicheldrüse sowie die Speiseröhre.



- In der EU sterben jährlich rund **195.000 Menschen** an den Folgen des Alkoholkonsums (Auto-Unfälle, Leberzirrhose, Krebs, Morde, Selbstmorde, etc.). Ein Viertel aller Todesfälle in der Altersgruppe „15-29 Jahre“ ist auf Alkohol zurückzuführen.

- Neben Rauchen und Bluthochdruck stellt Alkohol das dritthöchste **Risiko für** Krankheit und **vorzeitigen Tod** in Europa dar.

- In Europa werden Tausende von **Babies** mit Schäden geboren - als Folge des Alkoholkonsums ihrer Mutter in der Schwangerschaft (z.B. geringes Geburtsgewicht, körperliche Missbildungen, Verhaltensstörungen).



## Jugendliche sind viel anfälliger:

- Selbst durch geringste Alkoholmengen kommt es zu dauerhaften Veränderungen und **Schädigungen am nicht ausgereiften Gehirn**, das sich bis zum 20. Lebensjahr noch stark entwickelt.
- Oft haben Jugendliche auch eine **geringere Körpermasse** als Erwachsene, sodass der Alkoholgehalt im Blut höher ist, auch wenn sie die gleiche Menge getrunken haben.
- Auch die Leber ist noch nicht fertig ausgebildet und kann deshalb (noch) nicht komplett ihre Rolle erfüllen.



=



=



### • Alkohol ist Alkohol!

Manche Getränke mögen als „harmlos“ angesehen werden. Doch es kommt nicht so sehr auf die Art des Getränks an, sondern auf die Menge des dabei konsumierten reinen Alkohols.

Unglaublich, aber wahr: Diese Standardgläser enthalten die **gleiche Menge Alkohol** (ca. 12 Gramm).

„Bier, Wein, Schnaps – das eine ist nicht gesünder als das andere. Es kommt auf die Menge des reinen Alkohols an!“

# DIE FOLGEN KENNST DU SIE ALLE?

Geringe Mengen von Alkohol werden oft als positiv empfunden: Manche fühlen sich enthemmt(er), selbstbewusst(er) und gelöst(er). Mit steigender Alkoholmenge treten negative Effekte auf. Hier eine Übersicht.

## Wirkung auf das Gehirn und die Psyche

- Blickfeldverengung
- Abtötung von Gehirnzellen (Millionen bei einem Vollrausch)
- veränderte Bewusstseinswahrnehmung
- Reaktionszeiten verlangsamen sich
- längerfristig:  
Abhängigkeit, Angstzustände, Depression, Persönlichkeitsveränderung

## Sexualverhalten

- oft ungeschützter Sex (ungewollte Schwangerschaft, sexuell übertragbare Krankheiten)
- Verringerung der Erektionsfähigkeit bei Männern
- Vergewaltigungsgefahr

## Blutgefäße

- werden erweitert => man fühlt sich erwärmt. Achtung: Die Wärme wird aber schneller als normal über die Haut an die Umgebung abgegeben: die Körpertemperatur sinkt und der Körper kühlt aus. Im schlimmsten Fall: Erfrierungsgefahr!

## Sonst noch...

- Schädigung fast aller Organe
- Gewichtszunahme
- Probleme in der Familie, in der Schule
- Unfallgefahr
- Aggressives Verhalten/Gewalt

**NA TOLL:  
ZU VIEL  
ALKOHOL  
MACHT  
DUMM, FETT,  
UNATTRAKTIV  
UND  
IMPOTENT.**

## Apropos „Früh übt sich...“!

Studien zeigen auch, dass das Risiko für eine Alkoholabhängigkeit steigt, je früher Jugendliche regelmäßig Alkohol trinken und je früher sie Rauscherfahrungen machen.

## Apropos Krebs!

Menschen, die zuviel trinken und dazu noch rauchen, erkranken häufiger an Speiseröhren-Krebs. Bei ihnen finden sich auch vermehrt Krebsbildungen in der Mundhöhle, im Rachenraum und im Kehlkopf.

In den letzten Jahren verstärken sich darüber hinaus die Hinweise, dass Alkohol bei anderen Krebsarten (Dick- und Enddarmkrebs, Brustkrebs) eine größere Rolle spielt als vermutet.

# VON DER EUPHORIE BIS ZUM KOMA

## WAS MACHT DER ALKOHOL MIT DIR?

ZIEMLICH VIEL... SCHAU DIR MAL DIE  
4 PHASEN EINES ALKOHOLRAUSCHES AN:

### 1. Euphorie

Das ist die Phase, in der Du Dich vorerst locker und entspannt fühlst. Du traust Dich, Dinge zu sagen und zu tun, die Du sonst nie wagen würdest. Doch schon bald überschätzt Du Deine Fähigkeiten. Und: die Wirkung des Alkohols erschwert Deine Kontrolle über den Konsum.

### 2. Eigentlicher Rausch

In dieser Phase hast Du oft ein übersteigertes Selbstwertgefühl. Du wirst launischer, verhältst Dich manchmal aggressiv. Die Konsequenzen können vielfältig sein:

- Verwirrung
- Störung des Orientierungssinns
- unkoordinierte Handlungen
- undeutliche Sprache
- Anzeichen von Schläfrigkeit
- Übelkeit und Erbrechen

### 3. Benommenheit und Betäubtheit

Deine Sprache und Motorik sind hier schon deutlich beeinträchtigt und Deine Reaktionsfähigkeit praktisch „null“. Es kann sein, dass Du geistig abwesend bist und auch erbrechen musst. Dies sind schon Zeichen einer Alkoholvergiftung. Und es besteht bereits die Gefahr, im Schlaf am Erbrochenen zu ersticken.

### 4. Koma

In dieser Phase verlierst Du das Bewusstsein, Deine Körpertemperatur sinkt und es kommt zu unkontrollierten Ausscheidungen. Atemlähmung mit Todesfolge ist möglich.

#### Wichtig zu wissen:

Man kann nicht genau sagen, **wann** man in **welche Phase** kommt. **Faktoren**, die das beeinflussen, sind:

- die Trinkgeschwindigkeit (wie schnell gelangt der Alkohol in die Blutbahn?)
- das Essen vorher (auf nüchternen Magen getrunken, geht der Alkohol sofort ins Blut)
- das Gewicht (die getrunkene Alkoholmenge verteilt sich bei einem schweren Menschen auf mehr Masse)
- das Geschlecht (Frauen haben meist ein geringeres Gewicht, außerdem verfügen sie über geringere Mengen eines Enzyms, das für den Alkoholabbau in der Leber verantwortlich ist)
- andere Drogen und Medikamente (diese können die Wirkung von Alkohol verstärken)

Trinkfestigkeit ist kein Zeichen für eine geringere Schädlichkeit des Alkohols.

**Stichwort:**  
**Trinkfestigkeit**

Wenn einige Menschen offensichtlich „besonders **viel vertragen**“, dann kann das ein Zeichen sein, dass sich der Körper im Laufe der Zeit an den Alkohol gewöhnt hat. Das bedeutet aber nicht, dass der Alkohol

hier weniger schädlich ist. Je mehr Alkohol im Spiel ist, desto gefährlicher ist es – für alle Organe!

# ALKOHOL ALS DICKMACHER WILLST DU AN GEWICHT ZUNEHMEN?

*Mit Alkohol ist es mit der Idealfigur bald vorbei, denn Alkohol...*

## ... ist eine echte Kalorienbombe

Ein Gramm reiner Alkohol enthält 7 Kilokalorien, fast soviel wie ein Gramm Fett. Also ein richtiger Dickmacher!

## ... weckt den Heißhunger

Alkohol stimuliert die Magenschleimhaut und weckt so den Appetit. Und der will natürlich gestillt werden.

## ... und fördert den Bierbauch

Das ist eine Folge dessen, dass überschüssiges Fett im Körper irgendwo eingelagert werden muss. Männer werden meistens rund um den Bauch dicker, Frauen meistens um die Hüften und an den Oberschenkeln.

## KALORIEN-ÜBERSICHT

Getränk	Inhalt (Liter)	Kalorien
1 Flasche Alcopop	0,275 l	200 kcal
1 Glas Bier	0,250 l	105 kcal
1 Glas Wein	0,100 l	82 kcal
1 Glas Schnaps	0,040 l	80 kcal
1 Glas Likör	0,020 l	80 kcal
1 Glas Apfelschorle	0,200 l	48 kcal
1 Glas Mineralwasser	0,250 l	0 kcal



photoscane.de | freemena

**Lena (14) ist eigentlich eine aufgeweckte Schülerin. Aber manchmal, wenn Freundinnen und Freunde mit ihr unterwegs sind, scheint sie etwas zu übertreiben: sie trinkt ziemlich viel Alkohol und probiert auch noch andere Dinge aus.**

# IN DER GRUPPE WIE KANNST DU EINEM FREUND HELFEN?



12

photoscane.de | hamburgers

**Seit ein paar Monaten scheint sie etwas anders „drauf“ zu sein. Sie ist verschlossener und auch ihre Leistungen in der Schule verschlechtern sich. Nathalie, eine gute Freundin, macht sich Sorgen.**

**Vielleicht kennst Du einen ähnlichen Fall! Machst Du Dir Sorgen, weil ein Freund oder eine Freundin zu viel Alkohol trinkt?**

- Du tust schon viel, wenn Du hinschaust und ihn / sie in einem vertraulichen Moment darauf ansprichst.
- **Mache aber keine Vorwürfe** nach dem Motto „Du trinkst zuviel“, sondern gehe von dem aus, was Du beobachtetst hast und was Dir Sorgen macht.
- Du kannst sagen: „Ich mach’ mir Sorgen, weil Du an den letzten Wochenenden regelmäßig betrunken warst“ oder „Ich habe das Gefühl, dass es Dir in letzter Zeit nicht so gut geht.“
- Dann kannst Du fragen: „Wie siehst Du das?“ (So nimmst Du Deinen Freund / Deine Freundin ernst).

Wichtig: Dinge, die Dich belasten, musst Du nicht für Dich behalten! Manchmal ist es hilfreich, sich an

**Erwachsene** zu wenden und um Unterstützung zu bitten (z.B. Eltern, Lehrer, Trainer im Verein, etc.).

- Es kann sein, dass dieses Zurückgreifen auf einen Erwachsenen Deinen Freund / Deine Freundin wütend macht und er / sie vielleicht droht, nicht mehr mit Dir befreundet sein zu wollen.
- Du kannst es ihm / ihr vielleicht so erklären: „Ich mache mir große Sorgen wegen Deines Alkoholkonsums und kann das nicht für mich behalten. Ich möchte aber weiterhin als Freund/in für Dich da sein!“

# Alkohol am Steuer

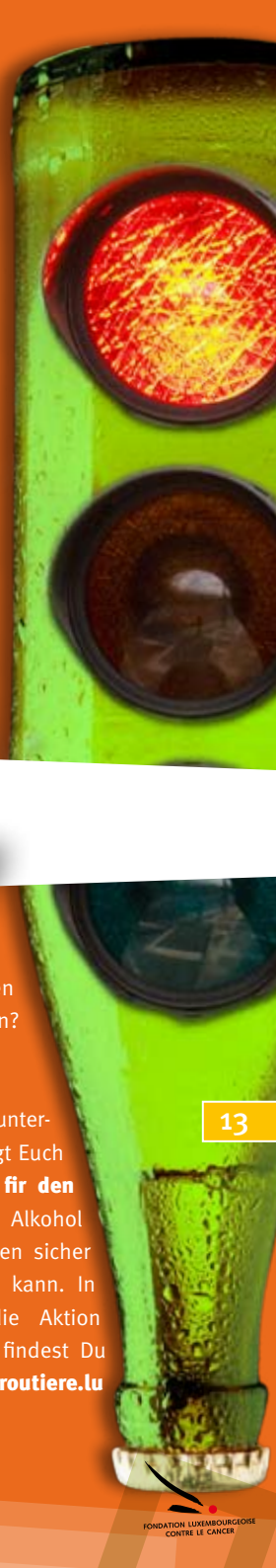
Bei vielen Verkehrsunfällen ist Alkohol im Spiel. Logisch: Selbstüberschätzung, Kontrollverlust oder Müdigkeit sind keine guten Voraussetzungen, ein Auto zu lenken.

Zu Betrunkenen ins Auto steigen oder selber betrunken fahren? Auf keinen Fall!

Und wenn Ihr in einer Gruppe unterwegs seid, dann einigt Euch auf den **„Chauffeur für den Abend“**, der keinen Alkohol trinkt und die anderen sicher nach Hause bringen kann. In Luxemburg heißt die Aktion „Raoul“, Infos dazu findest Du unter: [www.securite-routiere.lu](http://www.securite-routiere.lu)



13



# IN DER GRUPPE WIE KANNST DU NEIN SAGEN?

Du kennst das vielleicht: Du bist mit Freunden unterwegs und fühlst Dich locker und entspannt. Da heißt es bald: „Komm lass uns was trinken.“ Gemeint ist nicht Kaffee, sondern etwas „Härteres“.

In einer solchen Situation hast Du das Recht auf Deine eigene Meinung... und das **Recht, „nein“ zu sagen!**

Folgender Spruch wirkt immer, Du beweist damit Eigenständigkeit und Selbstsicherheit: „Danke, ich trinke keinen Alkohol.“

Hast Du in der Gruppe einmal nicht soviel Energie und Lust, Dich ständig rechtfertigen zu müssen, kannst Du sagen:

„Ich bin Sportler.“

„Nein Danke! Weißt Du, wie viel Kalorien das Ganze hat?“

„Ich schreibe morgen eine Arbeit.

Da will ich fit sein.“

14

Freunde sollten auch dann Freunde sein können, wenn sie etwas Anderes essen, einen anderen Musikgeschmack haben oder eben andere Getränke bevorzugen. Es wäre traurig, nur dadurch einen Freund / eine Freundin zu verlieren, weil man keinen Alkohol mag oder trinkt.

# FUN STATT VOLLRAUSCH KENNST DU DIESE ALTERNATIVEN?

Ja, man kann auch ohne Alkohol cool und angesagt sein. Der Insider hat eine Broschüre entdeckt, die Rezepte für 50 leckere Cocktails enthält, und zwar in verschiedenen Geschmacksrichtungen (erfrischend, fruchtig, süß, exotisch, vital, würzig, cremig).

**Mit alkoholfreien Cocktails wie diesen**

- > bleibst Du immer so cool, wie Du willst
- > verlierst Du nicht die Kontrolle über Dich
- > bekommst Du keine schlechte Laune und
- > bist Du auch beim nächsten Rendez-vous noch fit.

Also: nix wie los und ausprobieren! Wie wäre es zum Beispiel mit einer Cocktail-Party mit Deinen Freunden?



Broschüre „Na toll! – Cocktails ohne Alkohol“ in PDF-Form zu erhalten auf [www.bzga.de/botmed\\_32101800.html](http://www.bzga.de/botmed_32101800.html)

15



# ALKOHOL:

## KENNE DIE GRENZEN!

Die internationalen Experten und Gesundheitsorganisationen raten:

**Kinder und Jugendliche** sollen überhaupt keinen Alkohol trinken. Der Grund? Die Zellen des Körpers sind noch nicht vollständig ausgebildet. Die Folgen in der Zukunft können beträchtlich sein. Je jünger eine Person ist, desto empfindlicher reagiert der Körper auf Alkohol.

**Erwachsene** sollten ebenfalls ihr Limit kennen! Für Frauen gilt: maximal 1 Standardglas täglich, z.B. ein kleines Glas Bier mit 0,25l oder ein Glas Wein mit 0,10l.  
Für Männer gilt: maximal 2 Standardgläser täglich, z.B. zwei kleine Gläser Bier oder ein großes Glas Wein mit 0,20l.

Mehr Infos zum Thema „Alkohol“ auch in den Ausgaben No. 17, 24 und 32 von DEN INSIDER (diese kannst Du von der Internet-Seite [www.cancer.lu](http://www.cancer.lu) herunterladen oder kostenlos bei der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer bestellen: Tel. 45 30 331, [flcc@pt.lu](mailto:flcc@pt.lu))



Ausgabe 17



Ausgabe 24



Ausgabe 32

**Konzept und Text:** Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer. Alle Rechte vorbehalten.  
Hinweis: Das Zitat „Na Toll! Zuviel Alkohol...“ (S.7) stammt von BZgA Deutschland.

**Fotos:** Titelbild, S.4, 5, 6, 14, 15, 16: fotolia.de/S.9: aboutpixel.de | simon ledermann /s.11: photocase.de | gabso110 | complize  
Illustration (S.15): © Landesregierung Schleswig-Holstein / New Communication, Kiel

**Layout:** Stefan Thelen, [www.modelldesign-trier.de](http://www.modelldesign-trier.de)

c/o Fondation Luxembourgeoise  
Contre le Cancer  
209, route d'Anton  
L-1150 Luxembourg

DEN  
**INSIDER**

Absender:

Luxembourg-1  
Port payé  
P/S. 277