

LIMIT.

Das Magazin



**Alkohol
& du**

www.kenn-dein-limit.de

Dieses Magazin

 **informiert** über die Wirkung von (zu viel) Alkohol,

 **liefert** nützliches Wissen zum Weitersagen,

 **hilft** dabei, sich eine eigene Meinung zu bilden.

Alkohol? Kenn dein Limit.
ist eine Kampagne des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) für junge Menschen.

Hier erfährst du alles, was du wissen musst, um sicher mit Alkohol umzugehen und im Limit zu bleiben.

Magazin schon durchgelesen?

Hier gibt's noch mehr Infos:

www.kenn-dein-limit.de

www.instagram.com/alkohol_kenndeinlimit

www.tiktok.com/@alkohol_kenndeinlimit

www.youtube.com/AlkoholKenndeinLimit

Inhalt

Umfrage: Im Limit geblieben	<u>4</u>
So wirkt Alkohol im Körper	<u>6</u>
Wie viel Alkohol ist drin?	<u>8</u>
Diese Größen sind Standard	<u>9</u>
Von Prozent zu Promille	<u>10</u>
Wo ist mein Limit?	<u>11</u>
Ein steigendes Risiko	<u>12</u>
Im Straßenverkehr: null Kompromisse!	<u>14</u>
Kein Team: Alkohol und Sport	<u>15</u>
Kein Match: Alkohol und Sex	<u>16</u>
Keine Ruhe: Alkohol und Stress	<u>17</u>
Party-Time? Tipps, um im Limit zu bleiben	<u>18</u>
Alkoholvergiftung: So hilfst du Betroffenen	<u>19</u>
Über dem Limit – warum eigentlich?	<u>20</u>
Was tun, wenn es zu viel wird?	<u>21</u>
Gesetze, die schützen	<u>22</u>

Welchen Moment habt ihr bewusst erlebt, weil ihr im Limit geblieben seid?



STANLY

„Ich spiele Fußball und wir sind in die Landesliga aufgestiegen. Wir haben zusammen gefeiert und nicht getrunken. Das war echt schön.“



DEJIN

„Im Club konnte ich die Musik richtig genießen, weil ich nicht so viel getrunken habe.“



JANTAL

„Ich war mal auf einem Geburtstag und musste am nächsten Tag für eine Klausur in der Uni lernen. Darum habe ich mir vorgenommen, an dem Abend weniger zu trinken. Ich kann mich erinnern, dass das eine sehr gute Entscheidung war.“

WIEBKE & ANJA

„Unser Abschluss! Da haben wir alle nicht so viel getrunken und deswegen können wir uns sehr gut daran erinnern ... zum Glück.“



YAN

„An einem Abend hat eine Freundin von mir es mal übertrieben und ich war der Einzige, der nicht getrunken hat. Sie ist umgeknickt und ich habe sie eine Stunde getragen. Das hätte ich sonst kaum geschafft.“



So wirkt Alkohol im Körper

Alkohol, oder genauer gesagt Ethanol, ist ein starkes Zellgift, das süchtig machen kann. Aus dem Dünndarm gelangt es in den Blutkreislauf und wird dann in alle Regionen des Körpers gepumpt. Alkohol kann daher jedes Organ im Körper schädigen. Je nach Menge und Regelmäßigkeit des Konsums wirkt er sich an vielen Stellen aus – physisch und psychisch.



Mehr dazu, wie Alkohol im Körper wirkt:
www.kenn-dein-limit.de/alkoholkonsum/folgen-von-alkohol.

Gehirn

Alkohol stört die Zusammenarbeit der Nervenzellen. Geringe Mengen können eine angenehme Wirkung haben, man entspannt sich und wird redseliger. Bereits ab 0,2 Promille nehmen jedoch die Leistungen des Gehirns deutlich ab: Sehvermögen, Reaktionszeit und Konzentrationsfähigkeit leiden. Die Urteils- und Kritikfähigkeit sinkt, manche werden aggressiv und streitsüchtig. Bei größeren Mengen Alkohol kann man seine Bewegungen nicht mehr kontrollieren, man torkelt und lallt. Wer seinem Gehirn regelmäßig Alkohol zuführt, kann es auf Dauer schädigen. Hinzu kommen können psychische Folgen: Das angenehme Gefühl durch Alkohol kann dazu verleiten, mehr oder häufiger und schließlich regelmäßig zu trinken. So kann nach und nach eine Abhängigkeit entstehen.

Haut

Durch Alkohol werden die Blutgefäße erweitert. Das sieht man zum Beispiel bei Leuten, die vom Trinken rote Wangen bekommen. Am Tag nach einem überhöhten Alkoholkonsum ist die Gesichtshaut dagegen oft fahl

und blass. Regelmäßiger hoher Alkoholkonsum lässt die Haut aufgedunsen wirken.

Mund/Rachen

Wenn man regelmäßig zu viel Alkohol trinkt, steigt das Risiko einer Krebserkrankung im Mund- und Rachenraum. Die Kombination von Alkohol und Rauchen erhöht die Wahrscheinlichkeit einer Tumorbildung um ein Vielfaches.

Brust

Langfristiger Alkoholkonsum steigert bei Frauen das Risiko für Brustkrebs: Es nimmt umso stärker zu, je mehr Alkohol man trinkt und je länger dieser Konsum andauert.

Herz

Ein Rausch, also große Mengen Alkohol innerhalb kurzer Zeit getrunken, schädigt das Herz und kann Herzrhythmusstörungen bewirken. Eine schwere Alkoholvergiftung kann sogar tödlich sein. Regelmäßiger Alkoholkonsum kann zu Bluthochdruck führen und einen Schlaganfall auslösen.

Leber

Die Leber ist das zentrale Organ für den Alkoholabbau.

Dabei produziert sie auch den giftigen Stoff Acetaldehyd, der unter anderem für den Kater am nächsten Morgen verantwortlich und zudem krebserregend ist. Überhöhter und dauerhafter Alkoholkonsum schädigt die Leber.

Bauchspeicheldrüse

Sie ist die „Kommandozentrale“ für die Verdauung. Regelmäßiger hoher Alkoholkonsum kann bewirken, dass sich die Bauchspeicheldrüse entzündet und der Körper fette Speisen nicht mehr verträgt. Diabetes kann ebenfalls die Folge sein.

Magen/Darm

Zu viel Alkohol reizt Magenschleimhaut und Darm. Ein empfindlicher Magen, Übelkeit oder gar Erbrechen am Tag danach sprechen für eine Vergiftungserscheinung. Auch in Magen und Darm kann Alkohol zu Krebs führen.

Geschlechtsorgane

Ein erhöhter Alkoholspiegel verringert die Potenz und kann zu Erektionsproblemen führen. Bei alkoholkranken Männern kann eine bleibende Impotenz entstehen.

Wie viel Alkohol ist drin?

Wie viel Alkohol in einem Getränk ist, richtet sich nach dem Verhältnis zwischen reinem Alkohol und anderen flüssigen Zutaten (etwa Wasser oder Saft). Hoch ist der Alkoholgehalt zum Beispiel bei Wodka, weil ihm bei der Herstellung Wasser entzogen wird (Destillation). Beim Bierbrauen wird hingegen Wasser dazugegeben, der Alkoholgehalt ist niedriger.

Man kann die Alkoholmenge in einem Glas schon grob abschätzen.

 Übersicht auf der nächsten Seite

Um die Menge reinen Alkohols genau auszurechnen, gibt es eine einfache Formel:

$$\frac{\text{Menge in ml} \times \text{Alkoholgehalt in Vol.-%} \times 0,8}{100} = \text{Gramm reiner Alkohol}$$

Ein Beispiel:

330 ml Bier, 5 Vol.-%
= 13,2 Gramm
reiner Alkohol



Was hat mehr Alkohol: eine kleine Flasche Bier oder zwei Gläser Weinschorle? Wie viel reiner Alkohol in verschiedenen Getränken und Mengen enthalten ist zeigt dir: www.kenn-dein-limit.de/alkohol-tests/promillerechner.

Diese Größen sind Standard

Anhand der gängigen Trinkgläser (auch Standardgläser genannt) kannst du die Menge des Alkohols meistens gut abschätzen. Denn die Größen sind in der Regel einheitlich und enthalten immer etwa 10 bis 12 g reinen Alkohol.



Shot Wodka

4 cl



Caipirinha

0,3 l
(davon 4 cl
Schnaps)



Glas Wein

0,1 l



Glas Sekt

0,1 l



Bier-Mix

0,5 l



Bier

0,3 l

 **Ausnahme:** Bei Biermixgetränken ist der Alkoholgehalt oft unterschiedlich. Einige Sorten haben 2,5 Vol.-% Alkohol, andere zum Teil doppelt so viel.

Tipp: Immer zuerst das Etikett checken!

Drei hilfreiche Methoden

Genau rechnen

Um den Anteil von reinem Alkohol zu errechnen, kannst du außer der Formel auch den Promillerechner (www.kenn-dein-limit.de/alkohol-tests/promillerechner) nutzen. Oder du merkst dir, wie viel Alkohol in einem üblichen Glas steckt (bzw. fotografierst die Grafik oben).

Sich informieren

Es schadet nie, sich über den Alkoholgehalt von Getränken (Angabe „Vol.-%“ (= Volumenprozent) auf der Flasche oder Dose) zu informieren.

Wachsam sein

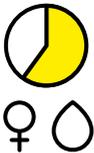
Besonders bei Hochprozentigem. Denn schon geringe Mengen an Spirituosen wie Schnaps genügen, um in kurzer Zeit viel reinen Alkohol aufzunehmen und eine hohe Blutalkoholkonzentration zu erreichen.

Von Prozent zu Promille

Wenn man Alkohol trinkt, verteilt er sich über den Blutkreislauf schnell im gesamten Körper. Der Alkoholanteil in der Körperflüssigkeit wird als Promille bezeichnet und wird so berechnet:

$$\frac{\text{Getrunkenen Alkohol in g}}{\text{Körpergewicht in kg} \times \text{Flüssigkeitsanteil}} \\ \text{(0,6 für Frauen/0,7 für Männer)}$$

Die Flüssigkeitsmenge, auf die sich der Alkohol verteilt, wird durch das Gewicht und das biologische Geschlecht beeinflusst. Durch den geringeren Flüssigkeitsanteil liegt der Promillewert bei Frauen bei gleicher Alkoholmenge dadurch automatisch höher als bei Männern mit gleicher Größe und gleichem Gewicht und sie kommen beim Alkoholkonsum schneller in einen riskanten Bereich.



Frauen haben einen Flüssigkeitsanteil von etwa 60 %:

$$\frac{13,2 \text{ g reiner Alkohol}}{60 \text{ kg Gewicht} \times 0,6} = 0,37 \text{ Promille}$$



Männer haben einen Flüssigkeitsanteil von etwa 70 %:

$$\frac{13,2 \text{ g reiner Alkohol}}{80 \text{ kg Gewicht} \times 0,7} = 0,24 \text{ Promille}$$



Wichtig: Die Werte stellen nur eine Schätzung dar. Denn berücksichtigt werden müssen auch der individuelle Anteil an Körperflüssigkeit, die Trinkgeschwindigkeit und die Füllung des Magens.

Wo ist mein Limit?

Besonders für alle Jugendlichen und sogar für junge Erwachsene bis mindestens zum Alter von 21 Jahren gilt: Sie sollten keinen Alkohol trinken. Denn bei ihnen ist die Entwicklung des Gehirns noch nicht abgeschlossen. Jeder Alkoholkonsum wirkt sich bei ihnen negativ auf die noch laufende Entwicklung des Körpers aus.

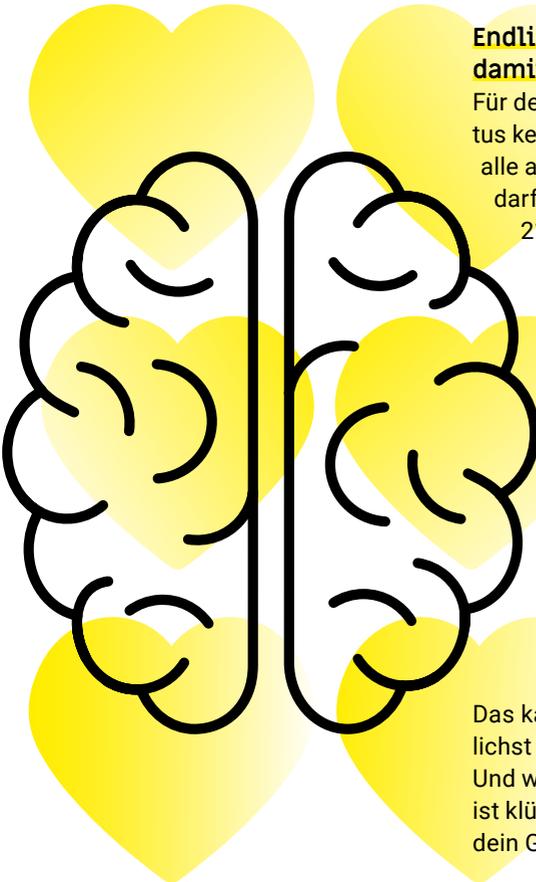
Endlich volljährig und damit erwachsen?

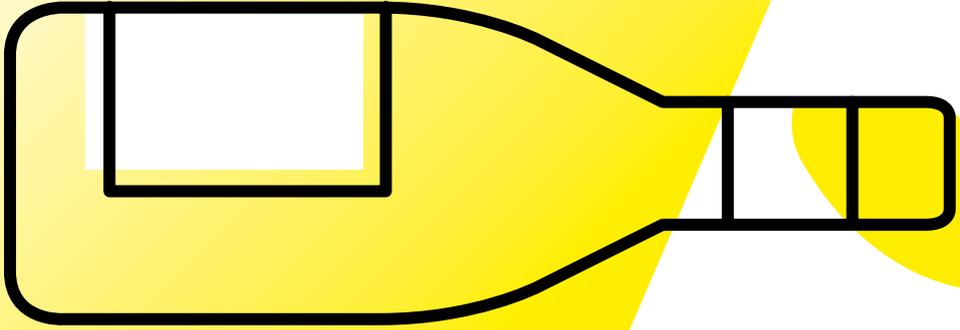
Für deine Gesundheit spielt der rechtliche Status keine Rolle. Obwohl du legal schon mit 18 alle alkoholischen Getränke kaufen und trinken darfst, ist das mindestens bis zum Alter von 21 Jahren mit hohen Gesundheitsrisiken verbunden.

Warum?

Frühestens mit 21 Jahren ist dein Körper vollständig entwickelt und wirklich „ausgewachsen“. Vorher kann Alkohol die Entwicklung deines Körpers und deiner Organe stark gefährden. Vor allem das Gehirn entwickelt sich dann noch weiter und reagiert besonders empfindlich auf Alkohol. Am meisten schadet dem Gehirn der Alkoholrausch.

Das kannst du vermeiden, indem du möglichst selten oder gar keinen Alkohol trinkst. Und wenn doch, hilft die Richtlinie: Langsamer ist klüger, weniger ist mehr. Dein Körper und dein Gehirn werden es dir danken.





Ein steigendes Risiko

Jeder Schluck erhöht den Einsatz. Je mehr Alkohol du trinkst, desto mehr gesunde Funktionen in deinem Körper und Gehirn werden nach und nach manipuliert oder ausgeschaltet. Die folgende Übersicht soll dir einen ungefähren Eindruck vermitteln. Die Angaben beziehen sich auf einen erwachsenen Menschen und können je nach Fall abweichen.

Bis 0,2 Promille

Bei Menschen, die sehr empfindlich gegenüber Alkohol sind, tritt bereits hier eine enthemmende Wirkung ein.

Ab 0,2 Promille

Reaktions-, Koordinations- und Kritikfähigkeit lassen nach, Risikobereitschaft und Distanzlosigkeit nehmen zu.

Ab 0,3 Promille

Das Sehfeld beginnt sich zu verengen, Entfernungen können schlechter eingeschätzt werden.

Ab 0,5 Promille (leichter Rausch)

Man kann sich schlechter konzentrieren, hört schlechter, übersieht Signale, wird reizbar.

Ab 0,8 Promille

Gleichgewichts- und Sprechstörungen kommen dazu. Man ist „gut drauf“, aber nicht mehr gut auf den Beinen.

Ab 1,0 Promille

Die Artikulationsfähigkeit sinkt weiter, viele Menschen werden ungerechtfertigt aggressiv.

Ab 1,5 Promille (starker Rausch)

Orientierung und Realitätssinn bleiben auf der Strecke, die Person wird unberechenbar, auch für sich selbst.

Ab 2,5 Promille

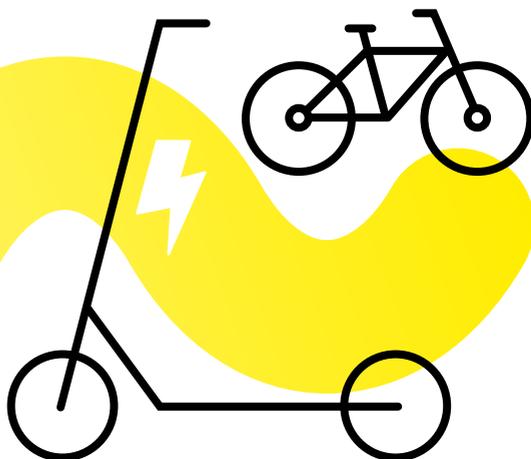
Bewusstseinseintrübung, Lähmungserscheinungen, doppeltes Sehen und „Filmriss“.

Ab 3 Promille

Spätestens hier wird es lebensbedrohlich. Bewusstlosigkeit, Atemstillstand und Koma sind möglich.

Im Straßenverkehr: null Kompromisse!

Ob man mit dem Auto, (E-)Roller oder Fahrrad unterwegs ist – Alkohol und Straßenverkehr passen nicht zusammen. Am besten trinkt man nichts, denn schon 0,2 Promille verschlechtern das Reaktionsvermögen. Gleichzeitig steigt die Risikobereitschaft. Ab 0,3 Promille verringert sich zudem das Sehvermögen. Unter Alkoholeinfluss vervielfacht sich dadurch das Unfallrisiko – auch und besonders im Straßenverkehr.



Das musst du unbedingt wissen:

Für Fahrerinnen und Fahrer unter 21 Jahren gilt die gesetzliche **Null-Promille-Grenze**. Auch dann, wenn du mit dem Fahrrad unterwegs bist. Wird ein Unfall mit mehr als **0,3 Promille** verursacht, kann eine Straftat vorliegen. Das hat dann auch Auswirkungen auf den Führerschein.

Außerdem kann **Alkoholkonsum – auch Restalkohol von gestern oder das Radler am Mittag – dazu führen, dass der Kfz-Versicherungsschutz erlischt und der Schaden aus eigener Tasche gezahlt werden muss.**



Gesetzliche Regelungen findest du auf den Seiten 22/23.

Kein Team: Alkohol und Sport

☞ Die Koordinations- und Reaktionsfähigkeit lässt unter Alkoholeinfluss stark nach, die Gefahr von Sportunfällen steigt.

☞ Alkohol nach dem Sport kann den Trainingseffekt ruinieren. Studien zeigen, dass dieser deutlich geringer ist, wenn nach dem Training Alkohol getrunken wird.

☞ Um wachsen zu können, müssen Muskeln nach dem Training mit Energie versorgt werden. Das wird jedoch durch Alkohol behindert.

☞ Außerdem muss die Leber den Alkohol im Körper abbauen und kann sich kaum gleichzeitig um den Stoffwechsel kümmern, der für den Muskelaufbau nötig ist.

☞ Das Zellgift Alkohol entzieht dem Körper Wasser. Darum können Schadstoffe nicht gut abtransportiert werden und die Muskelzellen erhalten nicht genug Nährstoffe.

☞ Durch Alkohol geht Energie verloren, auch nach dem Sport. Die Blutgefäße weiten sich, sodass der Körper schneller auskühlt.

Und was ist mit E-Sport?

☞ Auch da verhindert Alkohol den Erfolg. Im E-Sport braucht man herausragende Fähigkeiten, so Expertinnen und Experten von der Deutschen Sporthochschule in Köln. Man muss nicht nur das jeweilige Spiel perfekt beherrschen, sondern auch körperlich und geistig fit sein und viel trainieren.

☞ Unter Alkoholeinfluss verschlechtern sich alle Fähigkeiten, die im E-Sport wichtig sind: Konzentration, Sehleistung, Hand-Augen-Koordination, Reaktionsfähigkeit. Je höher der Promillewert im Blut, desto stärker die Auswirkungen. Alkohol und E-Sport sind also auch kein funktionierendes Team.

Trotzdem fit mit Bier?

Manche Brauereien werben mit alkoholfreiem, „isotonischem“ Bier. Es soll zum Beispiel nach einem Marathon helfen, den Flüssigkeitshaushalt wieder auszugleichen. Das funktioniert tatsächlich – allerdings genauso mit Apfelschorle.

Alkohol raubt dir körperliche und geistige Power – und ist darum mit sportlichen Leistungen nicht vereinbar.

Kein Match: Alkohol und Sex

Was junge Menschen und die nüchternen Fakten zum Thema sagen.

„Sex mit Alkohol ist kürzer, weniger intensiv und macht auch weniger Spaß. Außerdem gibt es oft Streit, wenn man zu viel intus hat.“

– TIM, 19 & FRANZISKA, 20

Zu viel Alkohol schränkt die Wahrnehmung ein: Man sieht und hört weniger und spürt Reize weniger gut – eher ungünstig beim Sex. Auch senkt Alkohol die sexuelle Lust und macht nicht nur im Bett unsensibel: Die gesamte Partnerschaft kann darunter leiden. Man wird leicht aggressiv oder sagt Dinge, die man nüchtern nie sagen würde.

„Eine Freundin von mir hatte zu viel getrunken und hat dann mit einem Typen rumgemacht, den sie gar nicht mag und auch nicht attraktiv findet.“

– JANA, 19

Mit Alkohol entstehen manchmal Situationen, die sonst so nicht passiert wären. Denn das natürliche Gespür für die Frage „Wem kann ich trauen, wem eher nicht?“ wird durch Alkohol geschwächt, Warnsignale werden leichter ignoriert. Auch die Folgen des eigenen Handelns geraten aus dem Blick – da kann es am nächsten Tag ein unschönes Erwachen geben.

„Mein Kumpel behauptet, dass es bei ihm im Bett besser klappt, wenn er etwas getrunken hat.“

– FINN, 18

Körperlich bewirkt Alkohol genau das Gegenteil: Der Konsum kann zu Erektionsschwierigkeiten führen oder den Orgasmus verhindern. Außerdem wird man schneller müde.

„Wirkt eigentlich die Pille noch, wenn ich Alkohol getrunken habe?“

– HANNAH, 16

Bei regelmäßiger Einnahme musst du dir keine Sorgen wegen eines Glases Alkohol machen. Normalerweise hat das keinen direkten Effekt auf die Verhütung. Anders ist es, wenn du dich kurz nach der Einnahme übergeben musst oder Durchfall hast. Dann kann dein Körper die Wirkstoffe der Pille ausscheiden, bevor sie komplett aufgenommen wurden, und sie wirkt nicht mehr.

Übrigens: Alkohol gehört zu den häufigsten Gründen, warum kein Kondom benutzt wird. Manche werden leichtsinniger und lassen sich eher auf ungeschützten Sex ein. Mit allen möglichen Folgen wie ungewollter Schwangerschaft oder sexuell übertragbaren Krankheiten wie HIV/Aids oder HPV, die das ganze Leben verändern.

Keine Ruhe: Alkohol und Stress



Für viele ist Alkohol ein verlockendes Mittel, um Sorgen und Stress loszuwerden. Er bewirkt, dass im Gehirn Endorphine ausgeschüttet werden. Das sind körpereigene Stoffe, die die Stimmung heben. Zusammen mit anderen Botenstoffen sind sie der Grund dafür, dass man sich besser fühlt. Gleichzeitig werden andere Bereiche wie Ängste oder belastende Gedanken gebremst. Alles scheint erträglicher, man entspannt sich.

Diese Wirkungen können dazu verleiten, mehr oder häufiger und schließlich regelmäßig zu trinken. Der Schein trügt aber. Die negativen Gefühle werden nur kurzzeitig gedämpft, dann kommen sie wie ein Bumerang zurück. In diesem Moment erneut zum Alkohol zu greifen ist verführerisch, so beginnt aber ein Teufelskreis. Anstatt ruhiger wird man immer nervöser.

Die Suchtgefahr wird oft unterschätzt, weil eine Abhängigkeit nicht von heute auf morgen, sondern schleichend entsteht. Häufig, ohne dass Betroffene es direkt bemerken.

Partytime: Tipps, um im Limit zu bleiben

Vor der Party

☞ Eine felsenfeste Entscheidung treffen: Ob du Alkohol trinken wirst oder nicht und, wenn ja, wann Schluss ist.

☞ Schon jetzt bestimmen, wer fährt: Er/sie hält sich strikt an null Promille.

☞ Geld für Taxi oder Nachtbus einplanen: Hab stets einen sicheren Plan B in der Tasche.

☞ Null-Promille-Trends im Web ansehen: Immer mehr Promis finden es cool, nüchtern zu feiern.

☞ Ordentlich zu Abend essen: Denn Alkohol auf nüchternen Magen ist keine gute Idee.

Auf der Party

☞ Nach dem Tanzen ein kühles Wasser genießen: So wird dein Durst gestillt und der Gedanke an Bier verschwindet.

☞ Langsam trinken und Alkoholfreies dazwischen: Dadurch hast du eine bessere Kontrolle über die Wirkung.

☞ Freundlich, aber klar „Nein, danke“ sagen können: Man bietet dir einen Drink an, du willst aber gar nicht? Dann sag es.

☞ Leute beobachten, die keinen Alkohol trinken: Du wirst sehen, dass die meisten „trotzdem“ Spaß haben.

☞ Auf die richtigen Freundschaften setzen: Wer dich mag, drängt dich nicht zu Trinkspielen oder Schnapsrunden.

☞ Cocktails und Longdrinks nicht unterschätzen: Die schmecken zwar in erster Linie süß, haben es aber in sich.

Nach der Party

☞ Nicht mitfahren, wenn der Fahrer oder die Fahrerin getrunken hat: Auch dann nicht, wenn er/sie schwört, „total fit“ zu sein.

☞ Auf keinen Fall mit Alkohol im Blut Fahrrad fahren: Denn die Grenzwerte und möglichen Folgen sind dieselben wie im Auto (s. S. 23).

☞ Nicht zu stolz sein, um dir helfen zu lassen: Du fühlst dich betrunken? Dann bitte Freunde oder Freundinnen, dich zu begleiten.

☞ Dich um deine Leute kümmern, wenn sie es nicht mehr selbst können: Nimm ihnen das Glas weg, setz sie ins Taxi oder ruf im Notfall einen Krankenwagen.

Alkoholvergiftung: So **hilfst** du Betroffenen

Ein schwerer Alkoholrausch ist wie eine Vergiftung und entsprechend ernst zu nehmen. Die wichtigsten Dos and Don'ts:

1

Der Person viel Wasser
zu trinken geben –
und sonst nichts!

2

Ständig bei ihr bleiben
und nicht aus den Augen lassen

3

Warm halten, zum Beispiel
mit einer Jacke, um Unterkühlung
zu vermeiden

4

Dafür sorgen, dass die
Person wach bleibt, sonst:
Erstickungsgefahr

5

Bei Ohnmacht:
stabile Seitenlage und
sofort Rettungsdienst
rufen: Tel. 112

Über dem Limit – warum eigentlich?

Es lohnt sich, einmal darüber nachzudenken, was die Gründe für hohen Alkoholkonsum sind. Hier einige typische Erklärungen:

Für die Stimmung.

Ein wenig Alkohol kann sicher manchmal Gespräche und Kontakte erleichtern, weil man lockerer ist. Aber einmal über dem Limit, kehrt sich das Ganze ins Gegenteil um.

Aus Gewohnheit.

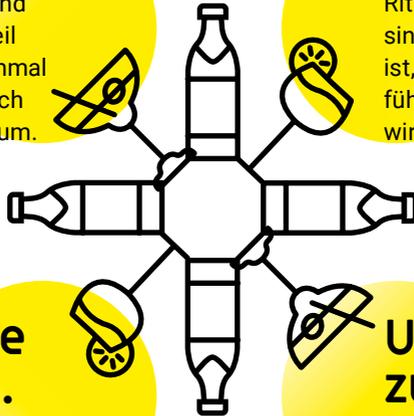
Jeder weiß, dass erlernte Rituale nur schwer abzulegen sind, auch wenn einem klar ist, dass sie zu nichts Gutem führen. Aus der Gewohnheit wird dann oft Abhängigkeit.

Weil Andere es auch tun.

Ob in der Familie, in der Werbung oder der Gesellschaft: Alkohol ist immer präsent. Das suggeriert, dass es ganz normal ist, viel zu trinken. Wer das durchschaut, weiß es besser.

Um dazuzugehören.

Wenn die Kumpels oder Freundinnen feiern, möchte man nicht abseitsstehen. Oft ist der Gruppenzwang aber auch nur Kopfsache. Weniger zu trinken fällt gar nicht so sehr auf.



Wie du mit Überzeugung „Nein“ sagen kannst?
Hier gibt es viele gute Tipps: www.kenn-dein-limit.de.

Was tun, wenn es zu viel wird?

Bei diesen Warnsignalen ist es Zeit zu handeln, damit Alkohol nicht zum Problem wird:



Warnsignale

1. Gedanken kreisen zusehends um Alkohol: Wann, wo, was, mit wem kann ich trinken?
2. Man verträgt immer mehr ohne Übelkeit: das ist kein Zeichen von Stärke, sondern ein Risiko (Toleranzentwicklung).
3. Konsum wird auch nach schlechten Erfahrungen nicht geringer (Filmriss, Streit, Prügelei).
4. Man stellt für sich Regeln auf, die aber nicht funktionieren (Uhrzeiten, Menge an Alkohol).

Hier findest du Hilfe:

Persönliches Gespräch

Schwierig ist oft nicht das Gespräch, sondern den richtigen Gesprächspartner in deiner Nähe zu finden. Hiermit wird es leichter:

www.kenn-dein-limit.de/alkoholberatung.

BIÖG-Telefonberatung

Reden kann oft helfen. Das Infotelefon zur Suchtvorbeugung erreichst du Mo.–Do. von 10 bis 22 Uhr und Fr.–So. von 10 bis 18 Uhr unter dieser Nummer: 0221 / 892031 (Preis entsprechend der Preisliste deines Telefonanbieters).

E-Mail- und Chat-Beratung

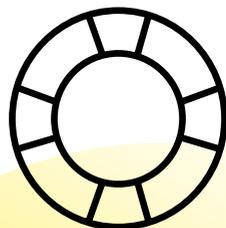
Hier findest du Menschen, die dich individuell und diskret über einen risikoarmen Umgang mit Alkohol informieren:

www.drugcom.de/beratung/chat.

Change your Drinking

Wenn du deinen Alkoholkonsum überprüfen oder ändern willst, unterstützt dich dieses 14-Tage-Programm dabei, deinen Konsum zu reduzieren:

www.drugcom.de/selbsttests/check-your-drinking.



Gesetze, die schützen

Die wichtigsten gesetzlichen Regelungen zum Thema Alkohol stehen im Jugendschutzgesetz (JuSchG) und im Straßenverkehrsgesetz (StVG).



Das Jugend- schutzgesetz (JuSchG)

Hier ist unter anderem geregelt, welche Art von Alkohol du in welchem Alter kaufen und/oder konsumieren darfst. Es dient deiner Gesundheit und Sicherheit.

Wenn du unter 14 bist:

Alkohol kaufen: Nein

Alkohol trinken: Nein

Wenn du 14 oder 15 bist:

Alkohol kaufen: Nein

Alkohol trinken: Bier oder Wein/Sekt, aber nur in Begleitung eines Elternteils

Wenn du 16 oder 17 bist:

Alkohol kaufen: Ja, aber nur Bier oder Wein/Sekt

Alkohol trinken: Ebenso

Wenn du 18 oder älter bist:

Alkohol kaufen: Ja, auch Spirituosen oder Mixgetränke mit Spirituosen

Alkohol trinken: Ebenso



Das Straßen- verkehrsgesetz (StVG)

Auch dabei geht es um Schutz und Sicherheit – für dich selbst und andere im Straßenverkehr. Dabei gibt es Promillegrenzen, die unbedingt zu beachten sind.

Wenn du unter 21 oder noch in der zweijährigen Probezeit bist:

Null Promille,
ohne Wenn und Aber

 **Wer sich nicht daran hält und erwischt wird:**

230 € Bußgeld

+ 1 Punkt in Flensburg

**Wenn du mindestens
21 und nicht mehr in der
Probezeit bist:**

Unter 0,5 Promille erlaubt,
aber schon 0,3 Promille sind
zu viel, wenn du den Straßen-
verkehr gefährdest

**☞ Wer sich nicht daran
hält und erwischt wird:
0,5 bis unter 1,1 Promille:**

500 – 1.500 € Bußgeld,
1 – 3 Monate Fahrverbot,
2 Punkte in Flensburg

Ab 1,1 Promille:

Führerscheinentzug,
Geld- oder Freiheitsstrafe (Straftat!),
Registereintrag

Ab 1,6 Promille:

Zusätzlich oft
medizinisch-psychologische
Untersuchung (MPU)

**Ab 0,3 Promille und
verkehrsgefährdendes
Verhalten:**

Führerscheinentzug,
Geld- oder Freiheitsstrafe,
3 Punkte in Flensburg

Am letzten Fall sieht man, dass es
nicht ratsam ist, sich immer an der
0,5-Promille-Grenze zu orientieren.
Wer es entspannt mag, fährt mit
null Promille!

Übrigens:

**Es ist egal, welches Fahrzeug
du steuerst: Auto, Motorrad,
E-Roller, E-Bike, Mofa oder
Fahrrad – das Gesetz macht
da keinen Unterschied.**

Herausgeber

Bundesinstitut für Öffentliche
Gesundheit (BIÖG), Köln
www.bioeg.de

Projektleitung

Dr. Tobias Schwarz

Konzeption und Gestaltung

ressourcenmangel GmbH, Berlin

Artikelnummer

32200051

Auflage

4.120.10.23

Druck

Warlich Druck Meckenheim GmbH
Am Hambuch 5
53340 Meckenheim
Dieses Medium wurde klimaneutral
gedruckt.

Eine Broschüre des Bundesinstituts
für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) in
Kooperation mit dem Verband der
Privaten Krankenversicherung e.V.
(PKV), gefördert durch die Bundes-
republik Deutschland.

Diese Broschüre ist kostenlos
und kann bestellt werden unter:
<https://shop.bioeg.de>

Die Broschüre ist nicht zum
Weiterverkauf durch die
Empfängerin/den Empfänger
oder Dritte bestimmt.



Kenn dein Limit.

