

SAFER USE

- Konsumiere nur, wenn du gut drauf bist.
- Achte auf ausreichend feste Nahrung im Vorfeld.
- Vermeide Mischkonsum.
- Dosiere langsam - warte ab, bevor du nachlegst.
- Achte auf ausreichend Wasserzufuhr.
- Niemals betrunken am Straßenverkehr teilnehmen.
- Lege Konsumpausen ein.

Informiere dich über weitere grundsätzliche Safer-Use-Hinweise.

Es gibt keinen risikofreien Konsum!

Wir geben dir RückHaLT.

kostenfrei | vertraulich | anonym

Sucht­hilfe­zen­trum Wiesbaden

Schiersteiner Str. 4
65187 Wiesbaden



0611-9004870



halt-wiesbaden@jj-ev.de



www.jj-ev.de/chat



haltwiesbaden



GUT ZU WISSEN ALKOHOL



#saferuse #machdichschlau #vorher

 haltwiesbaden

KONSUMFORM

Trinkalkohol wird durch Vergärung von Zucker aus Getreiden, Früchten und Zuckerrohr gewonnen. Der Alkoholanteil der daraus entstehenden Getränke ist unterschiedlich. Daher ist der Konsum von Bier, Wein und Sekt in Deutschland **ab 16 Jahren** erlaubt. (Misch-)Getränke ab 18 Vol.% Alkoholgehalt sind erst **ab 18 Jahren** erlaubt.

WIRKUNG

Alkohol kann je nach Grundstimmung **unterschiedlich wirken**, zu den angenehmen Wirkungen zählen u.a.:
Anhebung der Stimmung, Beruhigung, gesteigerte Kontaktfreudigkeit, enthemmende Wirkung.

AKUTE RISIKEN

Mit steigender Promillezahl (Alkoholgehalt im Blut) kommen weitere **unangenehme Wirkungen** hinzu wie die Verschlechterung der Orientierung und des räumlichen Sehens, verminderte Reaktionsfähigkeit, Steigerung der Risikobereitschaft, Verlust des Sprachvermögens, aggressives und gereiztes Verhalten, Betäubung bis hin zur Bewusstlosigkeit, Erbrechen, „Kater“ am nächsten Tag.

Außerdem beeinträchtigt Alkohol die Entwicklung des Fötus in der Schwangerschaft.

LANGZEITFOLGEN

Alkohol ist ein Zellgift. Regelmäßiger und langfristiger Konsum schädigt daher alle Organe des Körpers, insbesondere die Leber und das Gehirn. Regelmäßiger Konsum ab der Pubertät kann sich auf die Entwicklung des Körpers auswirken.

Alkohol ist die Droge mit der **höchsten Abhängigkeitsrate** in Deutschland.

DARÜBERHINAUS

Wenn Alkohol mit süßen Getränken gemischt wird, kann das Alter des ersten Probierkonsums sinken. Je früher Jugendliche regelmäßig Alkohol konsumieren, desto eher wirkt sich das Zellgift auf die Entwicklung des gesamten Organismus aus.

Wichtig zu wissen:

Alkohol wird oftmals „nebenbei“ als Getränk und Durstlöscher konsumiert. Alkohol ist allerdings eine Droge und diese kann in der Wechselwirkung mit anderen Drogen oder Medikamenten zu unerwünschten körperlichen Reaktionen führen, die sogar lebensbedrohlich sein können. Daher:
Vermeide Mischkonsum!

Weitere Informationen findest du z.B. unter www.drugcom.de