



Den

**I**NSIDER

DEZEMBER 2005 - N°24

**ALKOHOL**  
- Retter in der Not ??

FONDATION LUXEMBOURGEOISE CONTRE LE CANCER

*„Sag' ich  
nein zum Alkohol,  
dann stempeln mich meine  
Kumpels als Schwächling  
ab und ich werde  
ausgegrenzt.“*

*„Wenn ich getrunken  
habe, bin ich viel besser drauf –  
richtig cool und locker – da trau' ich  
mich dann auch, meinen Schwarm  
endlich mal anzubaggern.“*

*„Du machst Witze –  
eine Party ohne Alkohol??  
– das kann doch wohl keine  
echte Party sein!“*

*„Je mehr man bei uns  
in der Clique verträgt,  
desto mehr wird man  
respektiert.“*

# ALKOHOL –



# EINE VOLKSDROGE?

*„Wer einen nach dem anderen runterkippt und nicht umfällt, ist einfach der Coolste. Auf das Standvermögen kommt es eben an.“*



*„Bei uns in der Familie wird zu jedem Fest mächtig getrunken. Schon als Kinder durften wir immer mal wieder am Glas nippen.“*

Da könnte man doch fast meinen, ohne Alkohol läuft rein gar nichts. So nach dem Motto: ohne Hochprozentiges auch kein Fun. Sehr schade, denn ein gelungener Abend setzt eigentlich voraus, dass man nicht benebelt ist und echte Bekanntschaften macht. Warum nicht einfach man selber sein und die Maske fallen lassen?

Es ist und bleibt eine Tatsache, dass das **Trinken von Alkohol in unserer Gesellschaft als völlig normal akzeptiert** wird, obwohl Alkohol eine Droge ist, die abhängig macht und der Gesundheit schweren Schaden zufügen kann.

Für deinen Körper ist Alkohol **reines Gift** und auch die Auswirkungen auf dein Verhalten lassen nicht lange auf sich warten. Aus „cool drauf“ wird erschreckend schnell „total blau“ – peinlich, peinlich.

# ALKOHOL – DIE HARTEN FAKTEN

## Alkohol – besonders gefährlich für Heranwachsende?

Jugendliche reagieren viel **empfindlicher auf Alkohol** als Erwachsene. Sie haben nämlich meist ein geringeres Körpergewicht, so dass der Alkoholgehalt im Blut viel schneller ansteigen kann.

Jüngste Untersuchungen haben jetzt sogar ergeben, dass selbst **geringste Alkoholmengen dauerhafte Veränderungen** am nicht ausgereiften Gehirn verursachen. Zwischen dem 12. und 16. Lebensjahr reift das Gehirn des Heranwachsenden besonders stark heran und ist daher umso anfälliger für Zellgifte wie Alkohol. Die Folge: Gehirnschrumpfung (!) und verminderte Denkleistung. Das Gehirn ist erst mit 20 Jahren voll ausgereift, also mehrere Jahre nach Erreichen der endgültigen Körpergröße und des Erwachsenengewichts.

Jugendliche sollten überhaupt keinen Alkohol trinken, da ihr **Organismus viel anfälliger** ist für die darin enthaltenen giftigen Substanzen.



## Alkopops oder Alkoflops?

Alkopops sind süße, alkoholhaltige Mixgetränke, in denen Limonade mit starkem Alkohol vermischt ist. **Durch den hohen Zuckergehalt wird der Geschmack von Alkohol ganz verdeckt.** Weil Alkopops so süß schmecken, fällt der Griff zu den bunten Flaschen besonders leicht und lässt auch jene zu Alkohol greifen, die sonst eher **Limofans** sind. Die **Gefahr**, besonders viel und schnell von dem Zeug zu trinken, ist groß.

Tatsächlich ist die Vermarktung der Alkopops **ein genialer Marketingstreich der Alkoholindustrie**, die besonders neue jugendliche Kunden an sich binden möchte. Daher die Flaschen in knalligen Farben und der süße Geschmack, die natürlich besonders Kids und Jugendliche ansprechen sollen. Übrigens ein gelungener Coup für die Vermarkter – die Risiken für die Gesundheit der Heranwachsenden werden dabei natürlich unter den Teppich gekehrt. Hauptsache, die Kasse klingelt, so das Motto der Vermarktungsprofis ...



## Bierbauch und pralle Hüften gefällig?

Alkohol enthält mächtig viel Zucker, sprich Kalorien und macht deshalb **ganz schön dick**. Besonders Mixgetränke, also Alkopops, sind voll mit Zucker und liefern unzählige Kalorien, die dein Körper nicht benötigt und in Fett umwandelt. Der hohe **Zuckeranteil verdeckt den Alkoholgeschmack** nahezu ganz, ist aber mitverantwortlich für die 200 Kilokalorien, die in einem durchschnittlichen Alkopop stecken. Die gleiche Menge Limonade schlägt mit „nur“ ca. 115 Kilokalorien zu Buche – sie hat zwar ebenso viel Zucker, enthält dafür aber keinen Alkohol und daher weniger Kalorien.



Alkohol verlangsamt auch den Abbau von deinem körpereigenen Fett, das sich so ungehindert an Bauch oder Hüften breit machen kann. Schöne Aussichten, was?

Zudem macht Alkohol Appetit. Du bekommst zusätzlich Hunger und der nächtliche Trip zur nächsten Frittenbude ist oft der krönende Abschluss einer durchzechten Nacht.

Alkohol und Fast Food – deiner Linie wird diese Kombination in Kürze eins auswischen!

Übrigens, schon gewusst: ein Gramm reiner Alkohol hat fast so viele Kalorien wie ein Gramm Fett!

## Macht Alkohol dumm?

Was hat Alkohol denn mit Intelligenz zu tun? Tatsächlich eine ganze Menge. So weiß man heute, dass das menschliche Gehirn **schrumpfen** kann – und zwar bis zu 15% seines ursprünglichen Umfangs! Wer über längere Zeit viel trinkt, sollte sich auf einen **Hirnschaden** gefasst machen. Das Gedächtnis verschlechtert sich zusehends. Und wer sich nichts mehr merken kann, der kapiert auch nicht mehr so schnell. Neues zu lernen fällt immer schwerer.

**Fazit: Sei keine Flasche - sei schlau und werde gar nicht erst blau!**



## Muss deine Leber Überstunden machen?

Wer einen nach dem anderen runterkippt, hat vielleicht noch Spaß an der Sache. Aber **seine Leber muss dabei Schwerstarbeit leisten**. Alkohol ist für den Körper reines Gift und muss daher schnellstens von der Leber wieder abgebaut werden. Aber die Leber braucht 1 bis 1,5 Stunden, um den Alkohol aus einem Standardglas „los zu werden“. Schneller geht es einfach nicht und auch beliebige Tricks helfen da nicht weiter.



## Alkohol und Sex – ein Traumpaar?

In der Theorie vielleicht, in der Praxis aber sicher nicht. Klar ist, dass Alkohol das Hirn „benebelt“ oder betäubt, wodurch **die üblichen Hemmungen wegfallen**.

Dadurch ist man offener für Sachen, die man in nüchternem Zustand nie tun würde. Da kann es vorkommen, dass man mit jemandem in der Kiste landet, den man gar nicht kennt. Das birgt Risiken, besonders wenn man sich nicht mit einem Kondom schützt. Denn AIDS und andere Geschlechtskrankheiten können so frei übertragen werden. Ungewollte Schwangerschaften sind auch keine Ausnahme.



Dann gibt es da noch einen Haken: Alkohol senkt den Testosteronspiegel bei Männern. Dabei beeinflusst gerade dieses Geschlechtshormon die männliche Potenz – anders ausgedrückt: wer eine peinliche Situation mit seinem Schwarm vermeiden möchte, sollte die Sache lieber nüchtern angehen!



# WISSENSTEST



**1. Welches Getränk enthält mehr Alkohol – ein Glas Bier (0,25 l) oder ein Glas Schnaps (0,04 l) ?**

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

**2. Wie kannst du besonders schnell wieder nüchtern werden?**

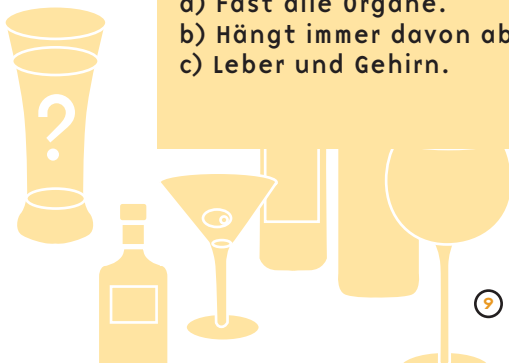
- a) Frische Luft schnappen.
- b) Einen schwarzen Kaffee trinken.
- c) Abwarten und „Tee trinken“. Da hilft nur Geduld.

**3. Was ist so gefährlich an einer Alkoholvergiftung?**

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

**4. Welche Organe werden auf Dauer durch einen überhöhten Alkoholkonsum geschädigt?**

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



# AUSWERTUNG

## DES WISSENSTESTS



### 1. Antwort a) ist richtig!

Ein Glas Bier (0,25 l), ein Glas Schnaps (0,04 l) oder ein Glas Wein (0,1 l) enthalten in etwa **die gleiche Menge Alkohol**. Diese Gläsergrößen nennt man **Standardgläser**, da alle drei ca. 10g reinen Alkohol enthalten. Je höher der Alkoholgehalt, desto kleiner das Glas. Bier hat einen Alkoholgehalt von rund 5 Vol.-% Alkohol, Schnaps ungefähr 35 Vol.-% und Wein ca. 12 Vol.-%. Wenn du ein kleines Glas Schnaps runterkippst, dann nimmst du also ungefähr so viel Alkohol zu dir wie mit einem Standardglas Bier.

### 2. Antwort c) ist richtig!

Es gibt **kein Wundermittel**, um schnell mal nüchtern zu werden. Denn Alkohol wird zu fast 100% von der Leber abgebaut. Es dauert 1 bis 1,5 Stunden, bis die Leber den Alkohol aus einem Standardglas, sprich 10 g reinen Alkohol, abgebaut hat. Das kann nicht beschleunigt werden. Eine kalte Dusche oder ein starker Kaffee können Erleichterung schaffen – der Alkoholgehalt in deinem Blut sinkt deshalb aber nicht schneller.





### 3. Antwort c) ist richtig!

Ein hoher Blutalkoholgehalt kann die **Atmung lähmen** und somit zum **Erstickungstod** führen. Wenn ein Alkoholisierter vor deinen Augen Gefahr läuft, bewusstlos zu werden, solltest du sofort einen Arzt rufen. Ist er bereits ohnmächtig, musst du ihn auf die Seite legen und die **Atemwege freihalten**, weil sonst Erstickungsgefahr durch Erbrochenes droht.

### 4. Antwort a) ist richtig!

Alkohol ist ein **Zellgift**, das sich über die Blutbahnen im gesamten Körper verteilt. Daher **schädigt** es auch **alle Organe**. Besonders gefährdet sind Organe, die direkt mit dem Alkohol in Kontakt sind (z.B. Magen und Speiseröhre). Bei regelmäßigen Trinkern verfettet die Leber, die den Alkohol dann nur noch schlecht abbauen kann. Wer über lange Zeit häufig und viel trinkt, läuft Gefahr, Herz, Gehirn und Nerven zu schädigen. Vermehrter Alkoholkonsum kann auf Dauer auch **Krebs** verursachen.



# WIE VIEL STECKT IN EINEM GLAS?



◦ Kinder und Jugendliche sollen überhaupt keinen Alkohol trinken.



pro Tag



◦ Frauen sollten täglich nicht mehr als ein Standardglas trinken.



pro Tag



◦ Männer sollten täglich höchstens zwei Standardgläser trinken.



pro Tag

1 Standardglas  
=  
10 g Alkohol



1 kleines  
Glas Wein  
(10 cl)\*



1 Glas Bier  
"Mini"  
(25 cl)



1 Glas  
Schnaps  
(3 cl)



1 Glas  
Sekt  
(10 cl)



1 Glas  
Likör  
(6 cl)

\* Wer in Luxemburg ein Glas Wein bestellt, erhält meist 20 cl, sprich 2 Standardgläser.

# TIPPS ZUM UMGANG MIT ALKOHOL

*Hier ein paar Richtlinien, wenn der Griff zum Glas einfach nicht zu vermeiden ist:*

- o Lass dich nie zum Trinken drängen, wenn du es nicht möchtest! Du hast durchaus das Recht, **nein** zu sagen.
- o Ebenso solltest du niemanden zum „Mittrinken“ zwingen, sondern es akzeptieren, wenn jemand nicht trinken möchte.
- o Trinke nicht aus Langeweile – da gibt es unzählige Freizeitbeschäftigungen, die sich weit mehr lohnen!
- o Trinke nie, wenn überhaupt, auf nüchternen Magen, weil das die Wirkung vom Alkohol noch zusätzlich verstärkt.
- o Ganz besonders wichtig: wer angetrunken ist, sollte sich in jedem Fall nur von einem absolut nüchternen Fahrer nach Hause bringen lassen. Auch Moped oder Fahrrad sollten nie selbst unter Alkoholeinfluss gesteuert werden.



# COOLE SPRÜCHE ERWÜNSCHT?

Du möchtest eigentlich gerne standhaft bleiben?  
Du hast heut' echt keinen Bock auf den Stoff – aber wie  
kannst du das deinem Gegenüber vermitteln? Vor allem,  
wenn er heftig Druck macht...

Jetzt bräuchtest du eine schlagfertige Antwort – doch  
die fällt einem meist erst ein, wenn's längst zu spät ist.  
Deshalb hier ein paar Anregungen, wie du erfolgreich  
Widerstand leisten kannst:





- o **Bloß nicht! Ich bin so schon fast zu gut drauf!**
- o **Geht nicht. Ich bin Sportler und will mir meinen Körper nicht vermiesen.**

- o **Nein danke. Bierbauch und Katzenjammer sind einfach nicht mein Ding.**
- o **Stress mich nicht! Das ist doch kein Zwangsbesäufnis hier.**
- o **Nee danke. Ich hab' heute noch ein Date. Und da ist eine Fahne fehl am Platz!**
- o **Seid froh, wenn wenigstens einer nüchtern bleibt. Wie kommt ihr denn sonst später sicher heim?**





- o **Alkohol ist definitiv KEIN Problemlöser. Ganz im Gegenteil: Alkohol schafft neue Probleme und Abhängigkeit ist häufig vorprogrammiert.**
- o **Also – Finger weg vom Alkohol – suche lieber nach einem konstruktiven Ausweg. Es lohnt sich!**

adrem

Luxembourg-1  
Port payé  
P/S. 277

Den  INSIDER

c/o Fondation Luxembourggeoise  
Contre le Cancer  
209, route d'Arion  
L-1150 Luxembourg  
Tel.: 45 30 331  
email: [ficc@pt.lu](mailto:ficc@pt.lu)