

Bei Übelkeit und damit verbundener Bewusstlosigkeit und Erbrechen herrscht Erstickungsgefahr. Lege die Person auf die Seite, damit das Erbrochene aus dem Mund fließen kann

Hole ärztliche Hilfe, wenn jemand so betrunken ist, dass sie/er das Bewusstsein verliert und aufhört zu atmen

Wenn du deinen Konsum verändern oder beenden willst oder Fragen hast, kannst du dich an spezielle Hilfs- und Beratungsstellen wenden

Wenn du Fragen und Sorgen zum Thema „Alkohol“ hast, kannst du dich anonym und kostenfrei von Expertinnen und Experten (Psycholog_innen, Sozialarbeiter_innen) beraten lassen

Rechtliche Infos



- Wein, Bier, Sekt ab 16 Jahren erlaubt!
- Alle anderen Alkoholsorten, die man im Supermarkt kaufen kann, ab 18 Jahren erlaubt
- Alkoholkonsum ist an den meisten öffentlichen Plätzen prinzipiell gestattet
- Fahren unter Alkoholeinfluss (Fahrrad/ Auto) führt bei Polizeikontrolle zu Problemen und Geldstrafen



Alkohol in Deutschland

Rechtliche und medizinische Infos zum Umgang mit Alkohol



Allgemeine Infos

- Der Konsum von Alkohol ist in Deutschland legal und gesellschaftlich akzeptiert
- Alkohol gibt es fast überall zu kaufen (Supermarkt, Kiosk, Tankstelle etc.)
- Der Konsum von Alkohol ist dennoch nicht frei von Risiken
- Der Alkoholgehalt eines Getränkes ist auf der Verpackung angegeben oder kann erfragt werden (z.B. vol.5,0%)

Alkohol aus medizinischer Sicht

- ist ein Zellgift und schädigt den gesamten Körper
- Alkohol entzieht dem Körper Flüssigkeit, trinke daher während und nach dem Alkoholkonsum viel Wasser
- Besondere Schäden treten ein, wenn Kinder, Jugendliche und schwangere Frauen Alkohol trinken!
- Während der Schwangerschaft und Stillzeit keinen Alkohol trinken! Alkoholkonsum während der Schwangerschaft schadet dem (ungeborenen) Kind
- Alkohol geht in die Muttermilch über und ist für Säuglinge ein stärkeres Zellgift als für Erwachsene

Deshalb:

- Je weniger die Menge und je größer die Abstände beim Trinken sind, desto weniger Beeinträchtigungen
- Versuche Konsumpausen und Erholungsphasen einzuhalten

Alkohol und das soziale Zusammenleben

Durch zu viel Alkohol kannst du in einen hilflosen Zustand geraten. Es besteht Unfall- und Verletzungsgefahr und/oder das Risiko, Opfer von Gewalt zu werden





Schon nach dem Trinken von wenig Alkohol kann die Selbsteinschätzung falsch sein. Vorsicht: die Bereitschaft zu riskantem Verhalten steigt

Alkohol kann enthemmend wirken und verändert die Wahrnehmung. Achte darauf, dass du dich anderen Menschen gegenüber weiterhin respektvoll und nicht grenzüberschreitend verhältst

Benutze auch bei sexuellen Handlungen unter Einfluss von Alkohol, Kondome, um dich vor ansteckenden Krankheiten wie HIV sowie vor ungewollten Schwangerschaften zu schützen



Verschiedene Gläser für verschiedene Alkoholsorten:

			
Bier	Wein	Korn	Whiskey
0,33 l	0,2 l	0,02 l	0,02 l
ca. 5%	ca. 11%	32-40% ca.	ca. 42%



- Der Konsum verschiedener Alkoholsorten gemischt belastet den Körper mehr
- Alkohol zusammen mit Medikamenten oder anderen Substanzen zu trinken, ist sehr gefährlich
- Regelmäßiger und ausgiebiger Alkoholkonsum schwächt das Immunsystem, belastet den Körper und kann zu Abhängigkeit führen

