

WARUM MACHT ALKOHOL SÜCHTIG?

Alkohol ist ein Suchtstoff und kann körperlich und seelisch abhängig machen. Dein Körper verlangt nach immer mehr Alkohol und reagiert mit Unruhe, Angst und Händezittern, wenn er nicht mehr bekommt, was er will.

Schlimmer noch als die körperliche ist die seelische Abhängigkeit. Du willst unbedingt trinken und denkst an nichts anderes mehr. Sich von der Sucht wieder zu befreien, fällt schwer und gelingt nicht jedem.

TRINKEN OHNE REUE – GEHT DAS?

Jugendliche sollten Alkohol möglichst ganz weglassen. Der Grund: Körper und Gehirn wachsen noch und können durch Alkohol schwer geschädigt werden. Auch bekommen Kinder und Jugendliche wesentlich schneller eine Alkoholvergiftung als Erwachsene.

ÄRZTINNEN UND ÄRZTEN KANN MAN VERTRAUEN

Du kannst sie bei allen Fragen zum Thema Alkohol und Sucht ansprechen. Sie geben Tipps, wissen Rat bei Problemen und können dir helfen. Ärztinnen und Ärzte unterliegen der Schweigepflicht. Wenn du glaubst, dass sich bei dir eine Abhängigkeit entwickelt hat, solltest du dich an deinen Arzt oder deine Ärztin wenden.

NÜTZLICHE ADRESSEN

Kompetente Beratung bieten u. a.:

- Hessische Landesstelle für Suchtfragen (HLS) und Koordinationsstelle Suchtprävention der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen
www.hls-online.org
- Hessische Gesundheitsämter
www.laekh.de/buerger-patienten/wichtige-adressen/gesundheitsaemter
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
www.bzga.de

• Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS)
www.dhs.de

• Bundesverband der Elternkreise Drogengefährdeter und Drogenabhängiger
www.bvek.org

DAS KONZEPT DER AKTION

Das Konzept von „Hackedicht – Besser geht's dir ohne“ beinhaltet

- die Vermittlung von qualifizierten Ärztinnen und Ärzten für Unterricht und Informationsveranstaltungen an hessischen Schulen
- Möglichkeiten zum Erfahrungsaustausch
- die Bereitstellung von Materialien für den Unterricht
- projektbegleitende Medien wie Flyer und Internet; Informationen, Adressen und Tipps unter:
www.laekh.de > Bürger & Patienten > Prävention

ANSPRECHPARTNERINNEN

für die Vermittlung von Ärztinnen und Ärzten an interessierte Schulen in Hessen:

Katja Möhrle, M.A.
Leiterin der Stabsstelle Medien
– Öffentlichkeitsarbeit und Hessisches Ärzteblatt –

Beate Völker
Stabsstelle Medien
– Öffentlichkeitsarbeit und Hessisches Ärzteblatt –
Hanauer Landstraße 152, 60314 Frankfurt,
Fon: 069 97672-340, Fax: 069 97672-224
E-Mail: beate.voelker@laekh.de
www.laekh.de

Text: Katja Möhrle, M.A.

Quellen: BZgA, DHS, Deutsche Krebsgesellschaft
Fotos: © PopPress
Layout: Katja Kölsch, M.A.

11. Auflage, 2019

Landesärztekammer Hessen, K.d.ö.R. | Hanauer Landstraße 152
60314 Frankfurt | Fon: 069 97672-0 | Fax: 069 97672-128
E-Mail: info@laekh.de | www.laekh.de



HACKEDICHT – BESSER GEHT'S DIR OHNE!

EINE AKTION DER LANDESÄRZTEKAMMER HESSEN

MIT UNTERSTÜTZUNG DES HESSISCHEN KULTUSMINISTERIUMS UND
DES HESSISCHEN MINISTERIUMS FÜR SOZIALES UND INTEGRATION



Landesärztekammer Hessen
Körperschaft des öffentlichen Rechts

Alkohol gibt es fast überall: In Clubs, Kneipen oder bei Freunden gehört er zur Party meist dazu. Du fühlst dich locker und bist gut drauf. Am Anfang jedenfalls. Doch was ist, wenn die Laune nach ein paar Gläsern langsam kippt? Oder wenn nach einem Rausch der erste Filmriss eintritt? Dann kann ein cooler Abend schnell ins Gegenteil umschlagen.

DIE AKTION

Was macht Alkohol mit dir? Wohin wendest du dich, wenn du glaubst, ein Alkoholproblem zu haben? Mit der Aktion „Hackedicht – Besser geht’s dir ohne!“ möchte die Landesärztekammer Hessen (LÄKH) Antworten auf diese Fragen geben. Ärztinnen und Ärzte kennen sich auf dem Gebiet von Suchtprävention und Suchttherapie aus. Deshalb vermittelt die Landesärztekammer Hessen auf Anfrage von Schulen ärztliche Ansprechpartner/-innen (Hausärzte/-innen, Kinder- und Jugendärzte/-innen, Kinder- und Jugendpsychotherapeuten/-innen etc.), die im Unterricht und/oder auf Informationsveranstaltungen Schüler/-innen und Eltern über Prävention und therapeutische Möglichkeiten aufklären. Da zu erfolgreicher Prävention auch die Zusammenarbeit mit anderen Fachgruppen und Selbsthilfegruppen gehört, kooperiert die Landesärztekammer bei der Vermittlung von Ansprechpartnern/-innen mit der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen (HLS).

KUMPEL ALKOHOLO?

Viele Jugendliche haben ihre ersten Alkohol-Erfahrungen bereits mit 11 Jahren hinter sich. Koma- oder Flatrate-Saufen liegt im Trend. Und wer da mitmacht, sieht am Ende oft ziemlich alt aus. Es ist nämlich alles andere als cool, nach einem Vollrausch ins Krankenhaus eingeliefert zu werden.

ALKOHOL – WAS IST DAS FÜR EIN ZEUG?

Alkohol – genauer gesagt Äthanol oder Äthylalkohol (C₂H₅OH) – entsteht durch die Vergärung von Zucker und wirkt berauschend. So harmlos wie das klingt, ist es leider nicht, denn Alkohol ist ein Zellgift. Schon geringe Mengen sind für Jugendliche gesundheitsschädlich.

WIE WIRKT ALKOHOLO?

Alkohol hat zwei Gesichter. Das erste Bier oder der erste Alkopop machen in der Regel noch lustig. Du hast Spaß und schüttest etwas hinterher. Und plötzlich ändert sich deine Stimmung. Gerade noch in Partylaune, wirst du auf einmal gereizt und aggressiv. Deine Konzentration lässt nach und du verlierst die Kontrolle über dich selbst. Der Abend endet nicht selten mit Erbrechen, Kopfschmerzen und Frust.

WAS GESCHIEHT IM KÖRPER?

Über das Blut gelangt der Alkohol in alle Organe. Am schnellsten steigt er dir in den Kopf und sorgt dort für einen Wirbel: Deine geistige Leistungsfähigkeit sinkt und Hirnzellen sterben ab (bei einem Vollrausch mehrere tausend).

WANN IST MAN

WIEDER NÜCHTERN?

Die Leber braucht 1 bis 1,5 Stunden, um ca. 10–12 Gramm reinen Alkohol abzubauen. Ein Bier (330 ml) enthält z. B. 16,5 ml reinen Alkohol, genau so viel wie zwei kleine Schnapsgläser. Man kann sich also leicht ausrechnen, wie lange es dauert, bis die Leber einen alkoholreichen Abend verkraftet

Achtung: Wer sich so richtig die Kante gibt, riskiert viel. Denn wenn der Körper es nicht mehr schafft, mit dem übermäßigen Alkoholkonsum fertig zu werden, kann man ins Koma fallen. Und das endet oft tödlich!

ALKOHOL UND STRASSENVERKEHR

Schon nach ein paar Schlucken Alkohol bist du nicht mehr fahrtüchtig. Bereits ab 0,3 Promille lassen Wahrnehmung und Reaktionsvermögen nach. Ab 0,5 Promille verdoppelt sich die Unfallgefahr, weil die Sicht immer verschwommener und deine Bewegungen unkontrollierter werden. Ab ca. 1,0 Promille kannst du dich kaum mehr gerade halten. **Deshalb: Bei Alkohol Hände weg vom Steuer!** Ganz gleich ob Auto, Motorrad oder Fahrrad! Die Teilnahme am Straßenverkehr ist tabu!

ALKOHOL UND SEX

Die beiden passen schlecht zusammen. Da Alkohol enthemmend wirkt, kann es passieren, dass du dich auf sexuelle Kontakte einlässt, die du im nüchternen Zustand wieder bereust. Vor allem aber führt Alkohol sowohl bei Mädchen und Frauen als auch bei Jungen und Männern zu dauerhaften Sexualstörungen.



ALKOHOL UND DIE FOLGEN

Schön macht Alkohol auch nicht. Deine Haut wird teigig, Pickel sprießen und die Hose kneift, denn Alkohol ist ein Dickmacher: Mit 7,1 Kilokalorien (kcal) pro Gramm hat er fast ebenso viel zu bieten wie Fett (9 kcal pro Gramm). Ein Glas Pils enthält 110 kcal, ein Glas Wein 80 bis 100 kcal und ein kleines Glas Schnaps 70 kcal.