



FACTSHEET - ALKOHOL

So wirkt Alkohol

Unter Alkohol-Einfluss verliert man seine Hemmungen und Ängste. Außerdem wird der Botenstoff Dopamin freigesetzt, der für ein Glücksgefühl sorgt. Das verleitet dazu, noch mehr zu trinken. Das positive Gefühl lässt jedoch schnell wieder nach – stattdessen werden manche Betrunkene dann aggressiv und leicht reizbar, andere hingegen sentimental und traurig. Konzentration, Wahrnehmung und sogar das Sehvermögen lassen durch den Alkohol-Rausch nach. Außerdem kommt es zu Problemen beim Sprechen, beim Bewegen und bei der Koordination.

Zu viel Alkohol kann sogar tödlich sein

Viel schlimmer sind jedoch die Langzeitfolgen, die übermäßiges Trinken von Alkohol in deinem Körper hervorruft. Dabei spielt es keine Rolle, wie viel du verträgst oder ob die Wirkung durch langsames Trinken oder die Aufnahme von fetthaltigen Lebensmitteln verzögert wird. Denn für deinen Organismus stellt der Alkohol ein Gift dar.

Nimmst du zu viel davon auf (ca. 3 Promille), kannst du deinen Körper so stark vergiften, dass du ins Krankenhaus musst. Eine Vergiftung erkennt man unter anderem an Zittern, Schwitzen, Lähmungserscheinungen und Bewusstlosigkeit. Wird eine Alkoholvergiftung nicht behandelt, ist dies lebensgefährlich, da es zum Koma, zu Herzattacken, zum Atemstillstand und sogar zum Tod kommen kann.

Alkohol in der Pubertät:

Da der Alkohol in die Blutbahn übergeht, verbreitet er sich im ganzen Körper und kann überall Schaden anrichten.

Gerade in der Pubertät, wenn sich dein Körper im Wachstum befindet, stellt Alkohol ein besonderes Risiko dar, da er unter anderem die Entwicklung von Knochen und Muskeln beeinträchtigt. Er kann sogar dafür sorgen, dass du nicht so groß wirst, wie es normalerweise der Fall wäre. Besonders betroffen ist allerdings das Gehirn, da dieses in der Regel erst nach Vollendung des 20. Lebensjahres vollständig entwickelt ist und hier die Alkoholwirkung am intensivsten ist. Trinkst du regelmäßig Alkohol, können sich die Zellen in deinem Gehirn nicht richtig entwickeln: Du bekommst Schwierigkeiten beim Lernen und kannst nur schwer Entscheidungen treffen. Zudem sind die Nervenzellen immer weniger in der Lage, Informationen zu übertragen. Dauerhaft kann so dein gesamtes Nervensystem beschädigt werden.

Weitere Folgen von Alkohol-Konsum sind Leberschäden wie Hepatitis, Entzündungen der Bauchspeicheldrüse, Herzschäden, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen sowie Magenblutungen und -schmerzen. Außerdem wird der Vitamin- und Nährstoffhaushalt des

Körpers gestört, sodass es zu Mangelerscheinungen kommen kann, die deine Entwicklung hemmen. Auch Übergewicht wird durch Alkohol hervorgerufen, da er zum einen selbst viele Kalorien enthält und zum anderen den Fettabbau im Körper verlangsamt. Bei Frauen steigt das Risiko auf Brustkrebs und Eierstockkrebs.

Alkohol-Sucht?

Die Gefahr, wirklich vom Alkohol abhängig zu werden, ist nicht zu unterschätzen!

Besonders Mädchen, die ein geringes Selbstbewusstsein haben, sehr unsicher sind oder private Probleme haben, sind anfällig für Alkohol-Missbrauch. Folgen einer Abhängigkeit sind Depressionen, Ängste und Stimmungsschwankungen. Auf gelegentlichen Geburtstagsfeiern mal ein Gläschen Sekt zu trinken, ist natürlich nicht verboten. Dennoch solltest du deinen Alkoholkonsum im Auge behalten und verantwortungsvoll damit umgehen. Keine Party und keine angesagte Clique sind so bedeutend, dass du dafür deine Gesundheit oder gar dein Leben aufs Spiel setzen solltest!

Was tun bei Alkoholvergiftung?

Komatrinken oder Binge-Drinking (also das Konsumieren großer Mengen Alkohol in möglichst kurzer Zeit) führt oft zur Bewusstlosigkeit.

Die Risiken und Nebenwirkungen...

- der Blutzuckerspiegel sinkt rapide und es kann zu einem lebensbedrohlichen Koma kommen
- lebenswichtige Reflexe (wie Erbrechen oder Kälteempfinden) sind ausgeschaltet und es kann zum Ersticken bzw. zum Erfrieren kommen
- ein epileptischer Anfall (Krampfanfall) kann ausgelöst werden.

Falls dein/e Freund/in oder eine andere Person durch Alkoholkonsum in eine Notsituation gerät, bleib bei ihm/ihr und kümmere dich um sie/ihn. Da es oft schwierig ist, einen Alkoholnotfall richtig einzuschätzen, zögere nicht, unter der Notrufnummer 144 Hilfe zu holen! Keine Angst: ÄrztInnen haben eine Schweigepflicht! Bis die Rettung kommt, solltest du folgende Erste-Hilfe-Maßnahmen anwenden:

- der/dem Betroffenen beruhigend zureden
- der/dem Betroffenen Zuckerhaltiges zu trinken geben
- die/den Betroffenen flach hinlegen (ohne Kopfkissen), möglichst in Seitenlage und den Kopf überstrecken, damit er/sie beim Erbrechen nicht daran erstickt
- den Zustand – besonders wenn er/sie schläft – überwachen

Wir sind für euch da!

Team MonA-net

MMag. Isabell Semmelweis-Valenta

Mag. Angelika Gossmann

Bildungs- und Berufsberatung, Projektleitung

Klinische- und Gesundheitspsychologin

info@mona-net.at

angelika@mona-net.at