



Alkohol



SUCHT | SCHWEIZ

Schnaps  
Schwips  
zugedröhnt  
Alkopops  
Cocktails  
Abhängigkeit

### Jugendliche und Alkohol

Jugendliche reagieren empfindlicher auf Alkohol als Erwachsene. Alkohol kann zum Beispiel einem jugendlichen Gehirn schneller schaden als einem erwachsenen Gehirn. Und: Je früher jemand damit beginnt, regelmässig Alkohol zu trinken und je früher jemand Alkohorräusche hat, desto grösser ist auch das Risiko, ein Alkoholproblem zu bekommen.

Weil man die Gesundheit von Jugendlichen schützen will, darf an unter 16-Jährige gar kein Alkohol verkauft werden. Spirituosen, Alkopops und Aperitifs dürfen nicht an unter 18-Jährige verkauft werden.

### Informationen, Rat und Hilfe

Bei Fragen zu Alkohol und anderen Drogen kannst du dich gerne an uns wenden:

Sucht Schweiz, Telefon 021 321 29 76  
[praevention@suchtschweiz.ch](mailto:praevention@suchtschweiz.ch)



Sucht Schweiz  
Av. Louis-Ruchonnet 14  
Postfach 870  
CH-1001 Lausanne

Tel. 021 321 29 11  
Fax 021 321 29 40  
PC 10-261-7  
[www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)

# Alkohol

Hierzulande konsumieren viele Menschen alkoholische Getränke. Die meisten genießen massvoll, und ohne Probleme damit zu bekommen. Doch viele trinken in Situationen, in denen man nicht trinken sollte, etwa wenn sie nachher ein Fahrzeug fahren müssen. Manche trinken zu viel aufs Mal (Rauschtrinken, binge drinking). Manche trinken generell zu viel Alkohol, und manche sind sogar von Alkohol abhängig.

## Vom Schwips zum Koma ...

Alkohol beeinflusst, wie man sich fühlt und wie man die Welt um sich herum wahrnimmt. Er macht einen unaufmerksam, man bekommt Koordinationsprobleme und reagiert langsamer. Die Wirkung von Alkohol hängt auch von der Menge ab, die man trinkt. Aber nicht nur die Menge spielt eine Rolle: Menschen reagieren unterschiedlich und auch die Situation hat einen Einfluss darauf, wie Alkohol wirkt.

Wenig Alkohol kann entspannend wirken, aber auch anregend und lockernd. Je mehr Alkohol jemand trinkt, desto mehr negative Folgen sind möglich: Hemmungen fallen, man sagt Dinge, die man besser nicht sagen sollte, lässt die Fäuste sprechen oder tut andere Dinge, die man später bereut. Die Kontrolle über den Konsum und über das eigene Verhalten kann verloren gehen. Möglich ist auch, dass man ein „Blackout“ hat und sich nicht mehr daran erinnern kann, was man getan hat.

In hohen Mengen bewirkt Alkohol eine schwere Vergiftung. Es kann zu Bewusstlosigkeit und auch zu Todesfällen kommen.

## Wann beginnt ein Rausch?

Viele denken, einen Rausch habe man, wenn man wirklich viel zu viel getrunken hat. Aber im Grunde führt schon wenig Alkohol dazu, dass wir uns anders fühlen und die Welt anders wahrnehmen. Bereits mit 0,3 Promille Alkohol im Blut können Risiken nicht mehr richtig eingeschätzt werden. Wir reagieren langsamer und die Unfallgefahr steigt. 0,3 Promille kann man je nach Gewicht und Geschlecht übrigens schon mit weniger als einer Stange Bier erreichen.

Bei leichten Personen wirkt Alkohol stärker als bei schwereren Personen. Weil der Körper von Frauen weniger Wasser enthält als derjenige von Männern, wirkt die gleiche Menge Alkohol bei Frauen stärker als bei Männern.

## Alkohol konserviert nur Konserven

Massvoll getrunken ist Alkohol in der Regel nicht schädlich. Wenn jemand aber über längere Zeit zu viel Alkohol trinkt, kann so ziemlich jedes Organ geschädigt werden. Alkohol ist zwar ein gutes Konservierungsmittel, doch im menschlichen Körper bewirkt er das Gegenteil.

Zu viel Alkohol kann auch zu einer schweren Abhängigkeit führen: Psyche und Körper gewöhnen sich zunehmend an den Alkohol. Mit der Zeit muss immer mehr Alkohol getrunken werden, damit man noch die gleiche Wirkung spürt.

Abhängig zu sein kann aber auch bedeuten, Alkohol zu brauchen, um sich gut zu fühlen. Wer in seiner Freizeit nur noch alkoholisiert in Stimmung kommen kann, hat bereits Anzeichen einer psychischen Abhängigkeit. Übrigens: Wer Alkohol gut verträgt, muss besonders aufpassen, nicht zu viel zu trinken. Für die Organe ist der Alkohol nicht weniger schädlich, wenn man mehr Alkohol verträgt. Und viel zu vertragen kann auch ein Zeichen dafür sein, dass man sich bereits allzu sehr ans Trinken gewöhnt hat.

## Wie kommt der Alkohol wieder aus dem Körper raus?

Der Alkoholspiegel im Blut steigt rasch und sinkt nur langsam. Es gibt keinen Trick, um den Abbau von Alkohol im Körper zu beschleunigen. Die Leber muss praktisch den gesamten Alkohol abbauen. Nur wenig Alkohol wird über die Atmung oder den Schweiß aus dem Körper entfernt.