



## ➤➤ MEHR RISIKO MIT JEDEM SCHLUCK

Alkohol hat negative Auswirkungen auf Körper und Geist, mit jedem Schluck mehr. Das Risiko für Jugendliche ist höher als für Erwachsene – und für Mädchen höher als für Jungen.

Denn das Gehirn reift noch bis zum 20. Lebensjahr und ist in dieser Phase besonders anfällig für Schädigungen durch Alkohol. Mädchen haben meist weniger Muskeln und Körperflüssigkeiten als Jungen, auf die sich Alkohol in ihrem Körper verteilen kann: Sie werden schneller betrunken.

Mehr Alkohol im Blut = höhere gesundheitliche Gefahr und weniger Power – auch im Kopf. Wie sich ein erwachsener Mensch mit steigendem Promillewert verändert, zeigen die Beispiele unten. Sie gelten auch für Jugendliche – nur dass bei ihnen schon bei geringeren Promillewerten noch extremere Einschränkungen auftreten. Und das Risiko, sich ernsthaften Schaden zuzufügen, noch viel höher ist.



### 0,2 bis 0,5 Promille: Der Körper reagiert

Der Puls und die Atmung werden schneller. Die Blutgefäße, die direkt unter der Haut liegen, weiten sich, es wird warm. Die Sinne werden getrübt. Sehen und Schmecken sind eingeschränkt, es fällt schwerer, etwas zu spüren: sowohl angenehme Berührungen als auch Schmerz. Ein Hungergefühl kommt auf, gleichzeitig der Drang, aufs Klo zu müssen.

### 0,5 bis 1 Promille: Die Einschränkungen werden stärker

Die Stimmung verändert sich deutlich – und mit ihr das Verhalten. Aufgedrehte Selbstüberschätzung oder auch Traurigkeit: Beides kann mit zunehmender Betäubung eintreten. Es fällt schwerer, sich an etwas zu erinnern und auf Reize zu reagieren. Situationen werden weniger gut oder ganz falsch eingeschätzt und das Zusammenspiel der Muskeln funktioniert nicht mehr richtig. Der „Tunnelblick“ setzt ein – als sähe man die Welt rundum umschattet.



**1 bis 2 Promille: Der Körper wehrt sich**

Das Gesicht wird rot, die Pupillen werden groß. Alle körperlichen und geistigen Einschränkungen verstärken sich weiter, während die betäubte Wahrnehmung das Gegenteil vortäuscht: dass alles super sei. Das kann schnell nach hinten losgehen. Dann treten Übelkeit und Brechreiz ein, der Magen dreht sich um.

**2 bis 3 Promille: Der Mensch verliert sich im Vollrausch**

Sehen, Hören, Schmecken, Riechen, Fühlen: Alles ist betäubt. Nur noch der Körper steht in einer Umwelt, die unkenntlich wird. Orientierung, Kontrolle und Bewusstsein setzen aus.

**Mehr als 3 Promille: Der Mensch bricht zusammen**

Das Gehirn ist schwer gestört. Die Atmung und der Puls werden langsam und schwach, Koma, Atemstopp und Herzstillstand können eintreten. Dieser Zustand ist lebensbedrohlich bis tödlich.

**Die Alkoholkonzentration im Blut kann – nur ungefähr – mit der folgenden Formel berechnet werden:**

<p><b>Bei Männern:</b></p> <p>Getrunkenen Alkohol in Gramm ----- Körpergewicht in kg x 0,7</p>	<p><b>Bei Frauen:</b></p> <p>Getrunkenen Alkohol in Gramm ----- Körpergewicht in kg x 0,6</p>
--	---

Bei gleicher Menge getrunkenen Alkohols und gleichem Gewicht ist die Blutalkoholkonzentration von Frauen um ca. ein Fünftel höher. Das liegt daran, dass Frauen im Verhältnis zu ihrem Gewicht weniger Körperflüssigkeit haben als Männer – und daran, dass Alkohol sich auf die Körperflüssigkeit verteilt.

**Schon wenig Alkohol bleibt lange im Körper**

Alkohol wird von der Leber in mehreren Stufen zu Wasser und Kohlendioxid abgebaut. Nur ein sehr geringer Teil (etwa 3 %) wird über Atem, Haut und den Stoffwechsel direkt ausgeschieden.

Der Alkoholgehalt des Blutes sinkt dabei bei Männern durchschnittlich um 0,15 Promille pro Stunde, bei Frauen um 0,13 Promille pro Stunde. Bis eine Blutalkoholkonzentration von 0,5 Promille abgebaut ist, dauert es also etwa drei bis vier Stunden.

