

CHEMISCHES

Was in der Umgangssprache als Alkohol bekannt ist, wird chemisch als Ethylalkohol oder Ethanol bezeichnet. Alkohol ist eine klare, farblose und brennbare Flüssigkeit. Als Getränk wird Alkohol in verschiedenen Formen wie Bier, Sekt, Wein, Spirituosen/Branntwein oder Likör konsumiert. Alkohol entsteht bei der Vergärung von Kohlenhydraten wobei maximal 18 Volumenprozent erreicht werden. Durch die Destillation des Gärungsalkohols kann der Alkoholgehalt auf bis zu 80 % Vol. erhöht werden. Dabei können zusätzlich andere, hochtoxische Alkohole wie Methanol oder Fuselöle entstehen, die auch einen verstärkten Kater bedingen können.

GESETZ

Ab wann alkoholische Getränke konsumiert werden dürfen, hängt vom Jugendschutzgesetz des jeweiligen Bundeslandes ab, in dem du dich gerade aufhältst. Seit März 2002 ist der Konsum aller Alkoholika in Wien, Niederösterreich und dem Burgenland ab dem vollendeten 16. Lebensjahr erlaubt. Für Autofahren gilt in Österreich die 0,5 Promillegrenze - wann du die 0,5 Promille Grenze überschritten hast, hängt von verschiedenen Faktoren ab (Größe, Gewicht, Geschlecht). Beim Probeführerschein gelten für die ersten zwei Jahre nach Erteilung der Lenkberechtigung 0,1 Promille Blutalkohol als Grenzwert. Bedenke, dass die meisten Versicherungen Schadenszahlungen verweigern, wenn du (auch unter den gesetzlichen Promillegrenzen) alkoholisiert einen Unfall verschuldest. Beim Radfahren darf ein Wert von 0,8 Promille nicht überschritten werden.

WIRKMECHANISMEN

Alkohol gelangt über die Schleimhäute in den Blutkreislauf und verteilt sich im Körpergewebe. 20% des getrunkenen Alkohols wird über den Magen, der Großteil der verbleibenden Menge über den Dünndarm aufgenommen. 30 bis 60 Minuten nach dem Konsum erreicht der Alkoholspiegel im Blut seine höchste Konzentration. Im Gehirn bewirken geringe Alkoholmengen eine Stimulierung einiger Nervenzellen und eine

Aktivitätsunterdrückung vieler anderer Nervenzellen; größere Mengen Alkohol wirken jedoch nur noch dämpfend. Im Durchschnitt werden im Körper pro Stunde 0,15 Promille Alkohol über die Leber abgebaut. Es dauert daher rund eine Stunde bis eine Alkoholmenge von zwei Zentilitern 40%igem Schnaps, 0,1 Liter Wein oder 0,2 Liter Bier abgebaut sind. Die Geschwindigkeit ist nicht beeinflussbar. Weder RedBull/Koffein, noch körperliche Betätigung oder Wasser trinken beschleunigen den Abbau. Auch Erbrechen ist kein hilfreiches Mittel um schneller nüchtern zu werden, da Alkohol der schon ins Blut gelangt ist, nicht durch Erbrechen wieder herausbefördert werden kann.

WIRKUNGEN

Die Alkoholwirkung ist von mehreren Faktoren abhängig. So spielen u.a. die Persönlichkeit, die Befindlichkeit, Vorerfahrungen, der Mageninhalt (Set), die äußeren Umstände (Setting) und die konsumierte Menge sowie die Qualität des Alkohols (Substanz) eine Rolle bei der Wirkung. Geringe Mengen Alkohol bewirken in der Regel ein Gefühl allgemeinen Wohlbefindens, der Entspannung, der Heiterkeit, gesteigerte Kontaktfreude, die Minderung von Ängsten, sowie den Verlust von Hemmungen. Aufgrund der entspannenden Wirkung von Alkohol lockert sich auch die Magenmuskulatur. Dadurch wird das Völlegefühl nach einem „Verdauungsschnapsler“ zwar besser, die Verdauung wird jedoch verzögert/verlangsamt. In niedrigen Dosen kann Alkohol sexuell anregend wirken, ist jedoch aufgrund der dämpfenden Wirkung in höheren Dosen auch potenzschwächend.

NEGATIVE EFFEKTE

Alkohol ist ein Zellgift. Je mehr Alkohol in den Körper gelangt, desto stärker wird die Leistung des Gehirns beeinträchtigt und die dämpfende, betäubende Wirkung tritt in den Vordergrund. Bei einem Blutalkoholspiegel von 0,2 – 1,2 Promille kann es zu Enthemmung, Unterschätzung von Gefahren, Selbstüberschätzung, Impulsivität und Aggressivität, Verantwor-

tungslosigkeit, Stimmungsschwankungen sowie Koordinations- und Reaktionsstörungen kommen. Bei einem Blutalkoholspiegel von 1,3 – 3 Promille können Bewegungen nur noch mit Mühe koordiniert werden, Reaktionsfähigkeit und Aufmerksamkeit sind stark herabgesetzt, visuelle Störungen wie Doppelsehen treten auf, die Sprache wird verwaschen, viele Konsumierende klagen über Übelkeit. Ab 3 Promille kommt es zur Unterkühlung oder Überhitzung und Tiefschlaf, ab 4 Promille können Komazustände und der Tod eintreten.

Der Hangover nach Alkoholkonsum ist von Magenschmerzen, Übelkeit und Kopfschmerzen geprägt. Bei Konsum von hohen Dosen kann es zu einem sogenannten „Filmriss“ (= Blackout) kommen, sodass du dich an manche Sachen nicht erinnern kannst. Bei größeren Mengen Alkohol muss das Gehirn die „höheren“ Gehirnfunktionen, wie z.B. Aufmerksamkeit und Gedächtnis reduzieren, um lebenswichtige Funktionen wie z.B. Atmung und Herzschlag aufrechterhalten zu können. Demnach ist ein Filmriss immer ein Zeichen dafür, dass zu viel Alkohol im Spiel war.

MÖGLICHE LANGZEITFOLGEN

Die Risiken des Alkoholkonsums werden oft verharmlost, da Alkohol ein sehr verbreitetes Genussmittel mit kulturell verankerter Tradition und hoher gesellschaftlicher Akzeptanz ist. Obwohl Alkohol recht gut beforscht ist, ist es schwierig eine genaue Risikogrenze zu ziehen, unter anderem weil die Gesundheitsschäden oft lange unbemerkt bleiben. Einen risikolosen Konsum gibt es auch deshalb nicht, da schon ein einmaliger Rausch riskant sein kann (z.B. im Straßenverkehr). Ein Konsum von weniger als 100g reinem Alkohol über 1 Woche verteilt kann als körperlich weitgehend risikoarm eingestuft werden. 20g reiner Alkohol entspricht in etwa einem großem Bier (0,5l), einem Glas Wein (1/4l) oder 3 kleinen Schnäpsen (2cl).

Eine Alkoholkrankheit entwickelt sich in der Regel nach Jahren von regelmäßigem Alkoholkonsum. Zusätzlich zur körperlichen Komponente kann auch schon bei geringeren Mengen eine psychische Abhängigkeit oder ein problematischer Konsum entstehen.

KONSUMIERE NIE BEI

- psychischen Problemen, Unruhe oder Ängstlichkeit
- Bluthochdruck
- Schwangerschaft/Stillzeit
- Herz- Kreislaufproblemen
- Leber- oder Nierenschäden

MISCHKONSUM

Cannabis verstärkt die Wirkung von Alkohol. Eine stark verminderte Reaktionsfähigkeit oder eingeschränkte motorische Leistungsfähigkeit kann auftreten. Diese Kombination ist eine Belastung für den Kreislauf – und kann auch bis zur Bewusstlosigkeit führen.

Tabak wird gerne zu Alkohol konsumiert, da die angenehmen Wirkungen des Nikotins verstärkt werden. Langfristig erhöht starker Konsum von Alkohol und Tabak das Risiko von Krebserkrankungen.

RISK REDUCTION

Wird Alkohol konsumiert sollte man - neben allgemeinen Hinweisen zur risk reduction (<http://www.checkyourdrugs.at/infos/gesundheitsstipps/riskoreduzierung/>) – folgende Regeln beachten:

- Denke an Safer-Sex, auch unter Alkoholeinfluss.
- Trinke am Besten nach jedem Glas Alkohol ein Glas Wasser oder ein alkoholfreies Getränk
- Um die unangenehmen Effekte der Ausnüchterung und des Hangovers zu mildern, sollten am Tag danach leichte Speisen und viel Flüssigkeit aufgenommen werden.
- Für den Nervenzellenabbau ist es ausschlaggebend wieviel Alkohol pro Gelegenheit getrunken wird: Demnach ist es schädlicher, an einem Abend 5 Gläser Bier zu trinken, als an fünf Tagen in Folge je ein Glas Bier zu konsumieren.
- Frauen erreichen ca. um 1/5 höhere Blutalkoholwerte als Männer, wenn sie bezogen auf das Körpergewicht eine vergleichbare Menge Alkohol trinken. Demnach ist hier oft weniger mehr.
- Wenn du Auto fährst verzichte auf Alkohol.

Mehr Informationen (Female Special, FAQs usw.) sind hier: www.partyfit.at

Unsere Kontaktdaten, aktuelle Substanzinfos und neue Erkenntnisse zum Thema Alkohol findest du auf www.CheckYourDrugs.at

Du findest uns auch bei Facebook!
www.facebook.com/ChEckiT

Dieser Text wurde nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Dennoch können Irrtümer nicht ausgeschlossen werden. checkit! übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch irgendeine Art der Nutzung der Information dieses Textes entstehen.



© Suchthilfe Wien gGmbH 2018

Alkohol