



Nicht nur was du nimmst,  
wie viel und wie oft,  
beeinflusst die Wirkung.  
Auch wie es dir geht,  
mit wem und wo du bist,  
trägt dazu bei!

## WEITERE INFORMATIONEN



Weitere Informationen  
zu **Alkohol** befinden sich  
auf unserer Website.



**checkit!**  
SUBSTANZINFORMATION

Diese Information stellt keine Anleitung oder Aufforderung zum Konsum von psychoaktiven Substanzen dar, sondern dient der Sensibilisierung. Substanzkonsum ist immer mit gesundheitlichen Risiken verbunden. Irrtümer sind nicht ausgeschlossen. Checkit! übernimmt keine Verantwortung oder Haftung für Schäden, die durch die Nutzung der Informationen entstehen können.

© Suchthilfe Wien gGmbH 2024



**checkit!**  
SUBSTANZINFORMATION



**ALKOHOL**

Ethanol/ Ethylalkohol

aka: Alk

## Wirkungen



In *geringen Dosierungen* kann Alkohol angstlösend, euphorisierend, enthemmend und entspannend wirken.

Bei *höheren Dosierungen* kann es zu einer Verminderung der Reaktionsfähigkeit, Selbstüberschätzung, Gereiztheit, Aggressivität, sowie zu Schwindelgefühlen und Übelkeit kommen.

Eine *sehr hohe Dosierung* kann zu Übelkeit und Erbrechen, Unterkühlung oder auch Überhitzung des Körpers, sowie zu komatösem Tiefschlaf führen.

Im *Mischkonsum* mit anderen „Downern“, also dämpfend wirkenden Substanzen (z.B. Benzodiazepine, Opiate, GHB), kann sich die Atmung stark reduzieren und zu einem tödlichen Atemstillstand führen.

Am *Tag nach dem Konsum* können Magenschmerzen, Übelkeit, depressive Verstimmtheit und Kopfschmerzen auftreten (Kater). Nach dem Konsum hoher Dosen kann es zu einem sogenannten „Filmriss“ (= Blackout) mit mehr oder weniger großen Erinnerungslücken kommen.

Mögliche Folgen bei *regelmäßigem Konsum*: Schädigung sämtlicher Körperorgane, inklusive dem Gehirn und dem Nervensystem (z.B. Gedächtnis- und Bewegungsstörungen möglich). Es kann zu einer psychischen und körperlichen Abhängigkeit kommen, die Entzugssymptome können sehr schwer und teils lebensbedrohlich sein.

## Safer Use & Risk Reduction

- Konsumiere nur, wenn du **körperlich und psychisch gesund** bist, in einer **angenehmen Umgebung** und mit Menschen, denen du **vertraust**.
- Trinke am besten nach jedem Glas Alkohol ein **alkoholfreies Getränk**.
- **Vorsicht mit Mischgetränken** (z.B. Alkopops oder Selbstgemischtes). Bei süßen Getränken schmeckt man den Alkohol kaum – das Risiko einer ungewollten Überdosierung ist hoch.
- **Vermeide Mischkonsum** mit anderen psychoaktiven Substanzen, besonders mit anderen Downern wie Benzos oder Opioiden.
- Alkohol kann psychisch und körperlich abhängig machen. **Lege Konsumpausen ein**.
- **Vermeide Konsum** vor allem bei Herz-Kreislaufkrankungen, Bluthochdruck, Leber- oder Nierenschäden und Epilepsie.
- **Konsumiere nicht** während Schwangerschaft und Stillzeit.
- **Achtet aufeinander**. Sprich mit deinen Freund\*innen, wenn es dir oder einer anderen Person nicht gut geht.
- **Nimm nicht am Straßenverkehr teil**, wenn du konsumiert hast.

## Das Gesetz

Der Konsum aller nicht gebrannten alkoholischen Getränke ist in Wien und Niederösterreich ab dem 16. Lebensjahr erlaubt. Die Gesetze unterscheiden sich je nach Bundesland!

