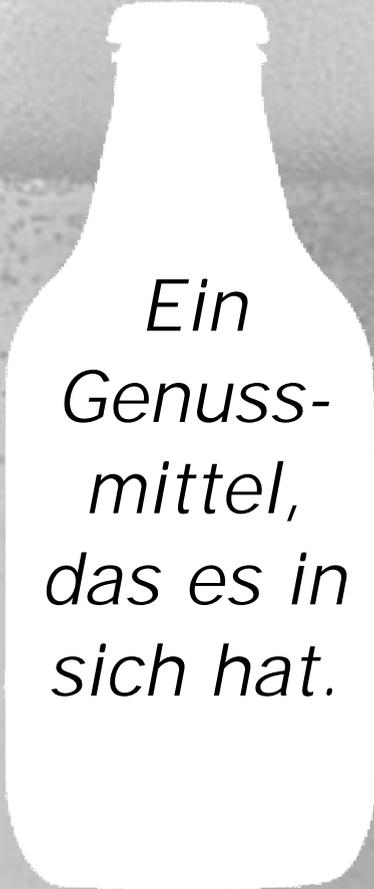


Wichtige Informationen
für Schüler, Eltern, Lehrer

Alkohol



*Ein
Genuss-
mittel,
das es in
sich hat.*

Informationsblatt des Präventionsrates Hildesheim

Verfasser: Peter Grohmann

1. *Alkohol, was ist das?*

Alkohol ist eine farblose, **giftige**, brennbare Flüssigkeit. Es gibt unterschiedliche Alkohole, z. B. Methanol (Lösungsmittel, Polyester- und Kunstharzproduktion), Glykol (Frostschutzmittel) und **Äthylalkohol** (Äthanol), chemische Formel C_2H_5OH , der in den alkoholischen Getränken, z. B. Bier, Schnaps, Wein, Sekt usw. die Hauptrolle spielt. Obwohl Alkohol **Gift** (Zellgift) ist, ist Alkohol als Rauschgift mit der irreführenden Etikettierung „Genussmittel“ in großen Teilen unserer Gesellschaft akzeptiert und fest verankert, vor allem wegen seiner stimmungshebenden, anregenden und kontaktfördernden Wirkung, **wenn er verantwortungsbewusst maßvoll getrunken wird. Der Appell an die Jugendlichen, niemals Alkohol zu trinken, wäre deshalb lebensfremd und wenig glaubwürdig. Es geht darum, die Welt des Alkohols näher auszuleuchten und dadurch auf die großen Gefahren hinzuweisen, die im Alkoholkonsum schlummern.**

2. *Welchen Weg geht getrunkenen Alkohol im Körper?*

Getrunkenen Alkohol gelangt über die Schleimhäute des Magen-Darm-Traktes in das Blut und mit dem Blut in Leber, Herz und das stark durchblutete Gehirn und Rückenmark (Zentralnervensystem), die Kommandozentrale menschlichen Verhaltens. Die Zeitspanne vom ersten Schluck bis zur völligen Verteilung des Alkohols hängt von mehreren Faktoren ab, z. B. Alkoholart, Magenfülle, Trinkmenge, -geschwindigkeit und -zeit. Ein voller Magen verlangsamt nur die Alkoholverteilung, beeinflusst die Höhe des Blutalkoholwerts aber nicht. Mit der Alkoholaufnahme beginnt bereits der Abbau und die Ausscheidung des Alkohols. **Spätestens 2 Stunden nach Trinkende** ist der Alkohol im Körper verteilt und die Spitze der Blutalkoholkurve überschritten. Etwa 90% des Alkohols werden in der Leber verbrannt, der Rest wird unverändert ausgeschieden, u. a. durch Nieren und Atemluft. Atemalkohol ist deshalb aussagekräftig sowohl als verräterische „Alkoholfahne“ als auch als Untersuchungsmaterial für den Alkotest.

Der Blutalkoholwert wird üblicherweise in **Promille (‰)** ausgedrückt. **Ein Promille heißt:**

1 Gramm reiner Alkohol in 1000 Gramm (= 1 Liter) Blut. Dass ein Mensch 5‰ und mehr überlebt, ist eine seltene Ausnahme. Ab etwa 4‰ ist Atemlähmung und Kreislaufversagen zu befürchten.

Der Blutalkoholgehalt entspricht dem Doppelten des mit einem Atemalkotestgerät ermittelten Atemalkoholgehalts, also 0,25 mg/l Atemalkohol entsprechen 0,50 Promille Blutalkohol.

Die **Alkoholabbaugeschwindigkeit** liegt zwischen mindestens 0,1 Promille und höchstens 0,3 Promille stündlich, bei durchschnittlichem Trinken bei 0,15 Promille stündlich. Auch im Schlaf geht es nicht schneller. Wer um 3 Uhr morgens mit 1,5‰ ins Bett geht, kann gegen 7 Uhr morgens noch 0,9

Promille **Restalkohol** haben und darf noch kein Fahrzeug führen. Erst nach 15 Stunden sind 1,50 Promille vollständig abgebaut. Mittel, die den Promillewert künstlich senken, gibt es zurzeit nicht.

Abbau und Ausscheidung beginnen mit dem ersten Schluck, aber, wenn mehr Alkohol getrunken wird als ausgeschieden werden kann, hat man die entsprechenden Promille.

3. *Wie wirkt Blutalkohol auf menschliches Verhalten?*

Das Stoffwechselverhalten des Alkohols im Körper und seine Auswirkungen auf das Zentralnervensystem sind gut erforscht. Dabei ist der **Blutalkoholwert (Promillewert)** von entscheidender Aussagekraft, z.B. für die Fahrtüchtigkeit eines Fahrzeugführers und die Schuldfähigkeit eines Menschen im Strafrecht. Der in jedem Körper vorhandene verschwindend geringe **natürliche** Alkoholgehalt von 0,03 Promille spielt dabei keine Rolle. Bei gesunden Personen kann es bei nachfolgenden Promillewerten zu folgenden wissenschaftlich nachgewiesenen alkoholbedingten Ausfallserscheinungen kommen, wobei mit steigendem Promillewert Zahl und Intensität der Fehlleistungen immer wahrscheinlicher werden:

0,3‰ = Sehstörungen, z. B. Fehleinschätzung von Entfernungen; zunehmendes Wärmegefühl infolge Erweiterung der Blutgefäße.

0,6‰ = Sehstörungen, z. B. Rotlichtschwäche, verlängerte Reaktionszeit, Rat- und Hilflosigkeit bei überraschend eintretenden Situationen, Gleichgewichtsstörungen, Schwips.

0,8‰ = Häufung von Beobachtungs-, Konzentrations- und Reaktionsfehlern, Absinken der Dauerbelastung, steigende Risikobereitschaft.

1,0‰ = Verschlechterung der Auffassung, Aufmerksamkeit, Geschicklichkeit und Koordinationsfähigkeit (= Zusammenwirken verschiedener Einzelbewegungen) um 20% bis 40%. Deutliche Einschränkung der Fähigkeit zu Mehrfachleistungen. Verzögerung der Hell-/Dunkel-Anpassung um das Doppelte, z. B. starke Blendempfindlichkeit. Verschlechterung der Dämmerungssehstärke um 30% (Sehen durch Sonnenbrille), Verengung des Blickfeldes (sog. Tunnelphänomen).

Bei **höheren Promillewerten** werden das Reagieren, Verstehen, Sprechen, die Kritikfähigkeit und der Gleichgewichtssinn (Torkeln, Umfallen) immer schlechter bis hin zur sinnlosen Trunkenheit, z. B. durch „Komasaufen“. **Ab etwa 2 Promille beginnt strafrechtlich der Bereich verminderter Schuldfähigkeit, was aber regelmäßig keine geringere Bestrafung bedeutet. Ab etwa 3 Promille sind die meisten schuldunfähig, aber nicht straflos. Alkohol verändert während der Alkoholisierung die Gesamtpersönlichkeit.** Hemmungen werden abgebaut, Selbstüberschätzung und Risikobereitschaft nehmen zu, viele werden zunehmend müder, häufig sinkt die Aggres-

sionsschwelle und es kommt verstärkt zu Gewalttätigkeiten. Bei den meisten Schlägereien spielt Alkoholwirkung eine wesentliche Rolle.

Vorstehende wissenschaftlich belegte alkoholbedingte Fehlleistungen beeinflussen erheblich die Fahrsicherheit von Radfahrern und Fahrern von Kraftfahrzeugen aller Art. Viele tausend Verkehrstote und Verletzte gehen auf das Konto alkoholisierter Fahrzeugführer.

Vergleichende Selbstversuche zu alkoholbedingten Fehlleistungen kann jeder machen durch Schreibmaschineschreiben in nüchternem und alkoholisiertem Zustand.

4. *Wie viel Gramm Alkohol sind normalerweise in 1 Liter (= 1000 Gramm) der gängigsten alkoholischen Getränke enthalten?*

Vollbier = 35 bis 45 g – Wein = 85 bis 120 g – Sekt = 75 bis 115 g – Korn = 250 g – Likör = 240 bis 320 g – Weinbrand 300 bis 350 g.

Die bei Jugendlichen (vor allem auch bei Mädchen) beliebten Alkohol-Mixgetränke **Alcopop**, bei denen süße Limonade den bitteren Alkoholgeschmack gefährlich überdeckt, und die jugendwirksam in „peppiger“ Aufmachung daherkommen, enthalten durchschnittlich 50 bis 60 g Alkohol pro Liter, d. h. in 0,3 Liter Alcopop ist mindestens ein doppelter Schnaps enthalten. Diese „hochprozentigen“ Alcopops dürfen an Jugendliche unter 18 Jahren nicht verkauft werden. Schon ab 16 Jahren kann man die billigeren und etwas weniger alkoholhaltigen Wein- und Biermixgetränke kaufen. Vor diesen „Wölfen im Schafspelz“ auf dem Getränkemarkt muss nachdrücklich gewarnt werden, vor allem auch, weil sie zu frühem und regelmäßigem Alkoholtrinken verführen. Mittlerweile sind **Brausepulver** auf dem Markt, die aufgelöst 3,5 bis 4,9% Alkohol enthalten.

Jeder sollte darauf achten, ob und wie viel Alkohol in seinem Getränk enthalten ist. An Hand vorgenannter Grammzahlen lässt sich errechnen, wie viel Gramm Alkohol jemand normalerweise in einer Woche und bei Feiern (mit Alkohol) trinkt.

5. *Wer ist Alkoholiker?*

Alkoholiker ist, kurz gesagt, wer vom Alkohol körperlich und/oder seelisch abhängig ist. Alles dreht sich um den Alkohol. Der Alkoholiker muss zwanghaft trinken, weil er nicht mehr frei entscheiden kann, ob er trinken will oder nicht. Hat er keinen Alkohol, kommt es zu den bekannten Entzugserscheinungen wie Zittern der Hände und Füße, Ängste, Nervosität und Verwirrung, begleitet von dem ständigen Verlangen nach Alkohol.

Alkoholismus ist eine Krankheit. Betroffene und Angehörige sollten fachliche Beratung und Behandlung suchen, die sie bei dem Hausarzt

oder in einer speziellen Beratungsstelle (siehe zu 11.) finden. Die Alkoholgefährdung beginnt viel früher, z. B. bei mehreren täglichen Bieren und Schnäpsen. Für gesunde erwachsene Männer beginnt das Gesundheitsrisiko bei etwa 30 Gramm Alkohol täglich (= 3/4 Liter Bier) für erwachsene Frauen ab etwa 15 bis 20 Gramm Alkohol täglich (= 1/4 Liter Wein). **Jugendliche sollten, wenn überhaupt Alkohol getrunken wird, deutlich weniger trinken.** Sie befinden sich körperlich und seelisch in einer entscheidenden Entwicklungsphase, die durch häufigeren Alkoholkonsum empfindlich gestört werden kann. Jugendliche können relativ schnell in den Strudel des Alkoholismus geraten. Mindestens einmal wöchentlich trinken die 12- bis 25-Jährigen Alkohol laut Information der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

In Deutschland sind schätzungsweise zurzeit etwa 2,5 Millionen Menschen alkoholkrank. Mehr als 3 Millionen sind bereits körperlich und sozial alkoholgeschädigt. Der jährliche volkswirtschaftliche Schaden durch Alkohol liegt bei 20 Milliarden Euro, so die deutsche Hauptstelle für Suchtgefahren.

6. *Zu welchen körperlichen und seelischen Schädigungen führt Alkoholmissbrauch?*

Die Vergiftung des Körpers durch Alkoholmissbrauch betrifft besonders Magenschleimhaut, Speiseröhre, Haut, Leber, Herz-Kreislauf-Gefäße, Gehirn und Nervensystem. Appetitlosigkeit, Chronische Magenschleimhautentzündung, Leberschäden bis zur Leberschrumpfung (Leberzirrhose), Gedächtnisstörungen, Depressionen, Gehirnschrumpfung und Nervenschäden bis zum Delirium, in dem „weiße Mäuse“ gesehen werden, stehen auf der Liste drohender Alkoholschäden bei exzessivem Trinken obenan. Außerdem erhöht sich das Krebsrisiko der betroffenen Organe. Mit diesem körperlichen und seelischen Abstieg geht einher ein stetiger **sozialer Abstieg** ins gesellschaftliche Abseits, z. B. gehen meist Arbeit und gute Freunde verloren, die Familie leidet und nicht wenige geraten mit dem Gesetz in Konflikt.

Jährlich sterben in Deutschland mehr als 45 000 Menschen an den Folgen von Alkoholmissbrauch.

7. *Welche Gründe führen häufig zum Alkoholmissbrauch?*

Die Gründe für Alkoholmissbrauch sind vielfältig. Dabei können u. a. eine Rolle spielen: mangelhafte Kenntnisse von der Alkoholgefährlichkeit, erbliche Veranlagung, eigene persönliche und wirtschaftliche Verhältnisse, bei denen es einem schlecht oder zu gut geht, problembehaftete Familienverhältnisse, soziales Umfeld, depressive Stimmungen.

Der **Jugend** geht es oft darum, einerseits Freiheit und Unabhängigkeit von den „Alten“, andererseits aber auch Zugehörigkeit zur Erwachsenenwelt zu demonstrieren oder in einer Gruppe Gleichaltriger „cool“ erscheinen zu wollen oder Angst, Frust und Probleme kurzzeitig zu ertränken oder sich Mut anzutrinken oder Langeweile zu töten oder am Trinken Spaß zu haben.

8. *Kann man seinen eigenen Promillegehalt selbst berechnen?*

Den eigenen Promillewert zu einem bestimmten Zeitpunkt kann nur ein **Sachverständiger** mit Hilfe der „Widmark'schen“ Formel berechnen. Die Rechnung, dass 1 Liter Bier mit 40 Gramm Alkohol bei einem 80-Kilo-Mann zu ca. 0,35 Promille und bei einer 60-Kilo-Frau zu ca. 0,55 Promille führt, kann unter Umständen in etwa richtig sein, muss es aber nicht.

Weil Frauen geschlechtsbedingt normalerweise mehr alkoholabweisendes Fettgewebe haben als Männer, also weniger Körpermasse zur Verteilung des Alkohols im Körper, liegt der Promillegehalt der Frau, die dieselbe Alkoholmenge trinkt wie ein Mann von gleichem Gewicht, etwas höher als der des Mannes.

9. *Gibt es „Alkoholverbote“?*

Anders als der Konsum von verbotenen Drogen wie Cannabis (Hasch), Kokain und Heroin ist das Trinken von Alkohol nicht verboten. Es gibt aber wegen der Gefährlichkeit des Rauschgifts Alkohol **in speziellen Fällen „Alkoholverbote“**.

Jugendschutzgesetz und **Gaststättengesetz** bestimmen, unter welchen Voraussetzungen Schnaps, Wein, Bier und andere alkoholhaltige Getränke **in der Öffentlichkeit**, also vor allem in Gaststätten, Imbissläden u. ä., an Kinder und Jugendliche verkauft werden dürfen. So dürfen Schnaps, Rum, Liköre, Aperitifs, Cognac, Whisky, Campari und Alkopops nur an Erwachsene (18 Jahre und älter) verkauft werden. Bier, Wein und Sekt sind ab 16 Jahren erlaubt, ab 14 Jahren, wenn diese Jugendlichen von einem „Personensorgeberechtigten“ (meist ein Elternteil) begleitet werden.

10. *Alkohol und Fahrzeugführen, was ist verboten?*

Obwohl es in Deutschland keine generelle Null-Promille-Grenze für Rad- und Autofahrer gibt, kann man nur den guten Rat geben: **immer nüchtern fahren**. Wer sich die unter 3. aufgeführten Alkohol-Fehlleistungen durchliest, weiß, dass Alkohol und Fahren sich ausschließen. **Deshalb wird es bald für junge Fahranfänger (Fahrerlaubnis auf Probe) kraft Gesetzes während der Probezeit eine Null-Promille-Grenze geben**. Alkoholbedingte Verkehrsunfälle haben durchweg besonders schwere Folgen.

Die Fahrten junger Leute zu Feiern mit Alkohol hin und dann nach Hause zurück (z.B. Disko-Fahrten) müssen immer von vornherein so organisiert sein, dass zumindest der Fahrer alkoholfrei ist. Wer diesen Hinweis nicht beherzigt, spielt mit seinem Leben und dem Leben anderer. Hier ist das unkontrollierte Vertrauen in den Fahrer, „er wird schon keinen Alkohol getrunken haben“ oder „es wird schon gut gehen“ fehlt am Platz, was viele Kreuze am Straßenrand beweisen. **Alkohol-Fahrten müssen in jedem Fall verhindert werden.**

Für alkoholisierte Jugendliche ab 14 Jahren (strafmündig!) als **Fahrzeugführer** gilt in Deutschland:

Strafbare Alkoholfahrt:

Mofa, Krad, Auto: 0,3 bis 1,09 Promille Blutalkohol plus alkoholbedingte Fehlleistung (z. B. Schlangenlinien, Unfall) oder 1,10 Promille Blutalkohol ohne und mit alkoholbedingten Fehlleistungen. **Radfahrer:** 0,3 bis 1,59 Promille Blutalkohol plus alkoholbedingte Fehlleistung oder 1,60 Promille Blutalkohol und mehr ohne und mit Alkoholfehler.

Rechtsfolgen im Erstfall:

Jugendgerichtliche Maßnahme, z. B. Geldbuße, Arbeitsauflage oder Arrest. Erwachsene zahlen durchweg ein Netto-Monatsgehalt Geldstrafe.

Regelmäßig Entziehung der Fahrerlaubnis (wenn vorhanden) und Sperrfrist zur Wiedererteilung einer Fahrerlaubnis von 6 bis 12 Monaten. Die Fahrerlaubnis eines Radfahrers entzieht das Gericht nicht, ggfs. aber die Fahrerlaubnisbehörde. Die Mofa-Prüfbescheinigung ist rechtlich weder Fahrerlaubnis noch Führerschein und wird deshalb nicht eingezogen.

Im Flensburger Verkehrszentralregister 7 Punkte.

Geld, das eine Versicherung an einen für den Unfall nicht verantwortlichen Geschädigten gezahlt hat, holt sich die Versicherung von dem alkoholisierten Schädiger zurück.

Ordnungswidrige Alkoholfahrt:

Mofa, Krad, Auto: 0,5 bis 1,09 Promille Blutalkohol oder 0,25 mg/l bis 0,54 mg/l Atemalkohol jeweils ohne alkoholbedingte Fehlleistungen:

Rechtsfolgen im Erstfall:

250 Euro Geldbuße, die der Jugendrichter, wenn der Jugendliche nicht zahlen kann, durch erzieherische Maßnahmen ersetzen kann, z. B. Arbeitsauflage, Verkehrsunterricht.

1 Monat Fahrverbot, wenn eine Fahrerlaubnis vorhanden.

4 Punkte in Flensburg.

11. Beratungs- und Hilfsstellen:

- a) **Diakonisches Werk des ev.-luth. Kirchenkreises
Hildesheim-Sarstedt
Fachstelle für Sucht und Suchtprävention
Beratungs- und Behandlungsstelle
Theaterstraße 2
31141 Hildesheim
Tel.: 0 51 21/16 75 20
Außenstelle in 31157 Sarstedt, Eulenstraße 7,
Tel.: 0 50 66/6 48 00**

- b) **Caritasverband für Stadt und Landkreis Hildesheim e.V.
Fachstelle für Sucht und Suchtprävention
Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle
Pffaffenstieg 12
31141 Hildesheim
Tel.: 0 51 21/46 77 30
www.caritas.hildesheim.de**

- c) **Drobs – Drogenhilfe Hildesheim e.V.
Fachstelle für Sucht und Suchtprävention
Präventionsveranstaltungen, Elternabende
Jakobistraße 28
31134 Hildesheim
Tel.: 0 51 21/51 96 61
(Frau Claudia Mierzowsky)**