

legal



Alkohol ist ein Produkt aus vergorenen Frucht- und Getreidesorten. Daraus werden Getränke mit unterschiedlich hohem Alkoholanteil gewonnen. Bei manchen Produkten wird der Alkoholgehalt durch Destillation teils deutlich erhöht (bis zu 80 Prozent Vol.). Der Wirkstoff ist Ethylalkohol, ein giftiger Kohlenwasserstoff.

Alkohohaltige Produkte können legal erworben werden, sofern das **Mindestalter** für den **Erwerb** erfüllt wird.

## Aufnahme / Wirkungsdauer

Alkohol wird oral in Form von Getränken konsumiert und über die Mundschleimhaut, den Magen und Dünndarm aufgenommen. Das Maximum der **Blutalkoholkonzentration** – gemessen in Promille – wird innerhalb von etwa 30 bis 75 Minuten erreicht.

Wie viel Alkohol vom Körper aufgenommen wird, hängt von **mehreren Faktoren** ab: Alkoholmenge, Gewöhnung, Trinkgeschwindigkeit, Körpergewicht und das Geschlecht spielen eine Rolle.

Frauen haben einen geringeren Körperwasseranteil als Männer, sodass sie schneller betrunken werden. Außerdem wird Alkohol auf nüchternen Magen schneller aufgenommen, als wenn man gerade gegessen hat.

## Wirkung / Rausch

Die Wirkung kann je nach Dosis, Konzentration, Konsumform, Merkmalen der konsumierenden Person und Konsumsituation sehr unterschiedlich sein. Alkohol wirkt in kleinen Mengen enthemmend, euphorisierend, angstlindernd und beruhigend. In größeren Mengen **erhöht** er die **Risikobereitschaft**, teilweise die Aggressivität und ist schlafanregend und schmerzlindernd. Es kann zu motorischen und kognitiven Störungen kommen, – bis hin zur Unfähigkeit sich fortzubewegen oder sich zu artikulieren. Reaktions- und **Konzentrationsvermögen**, sowie die Kritikfähigkeit **sinken**. Durch übermäßigen Alkoholkonsum kann es zu einer **komatösen Bewusstlosigkeit** kommen, die zum Tod führen kann. Bei regelmäßigem Alkoholgenuss lässt die Wirkung nach. Es kommt zu einer **Toleranzentwicklung** durch die mehr konsumiert werden muss, um einen Rauschzustand herbeizuführen.

## Abbau

Der Abbau des Alkohols findet vorwiegend in der Leber statt. Ein sehr geringer Anteil des aufgenommenen Alkohols wird nicht verstoffwechselt, sondern direkt über Urin, Atem und Schweiß ausgeschieden. Die Abbau-geschwindigkeit beträgt konstant zwischen 0,1 und 0,2 Promille pro Stunde. Bei Alkoholabhängigen wurden teils höhere Abbaugeschwindigkeiten von bis zu 0,35 Promille pro Stunde festgestellt.



## Körperliche Wirkungen / Risiken

Kopfschmerzen, Übelkeit, allgemeine Schwäche und Lichtempfindlichkeit zählen zu den typischen Folgen übermäßigen Alkoholkonsums, die umgangssprachlich als „Kater“ bezeichnet werden. Katersymptome sind bei gleicher Alkoholmenge bei verschiedenen Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt.

Alkohol erweitert die Blutgefäße und simuliert der Konsumentin/dem Konsumenten ein falsches Wärmegefühl, sodass es leicht zu **Unterkühlungen** kommen kann. Durch übermäßigen Alkoholkonsum – umgangssprachlich oft als „Komasaufen“ bezeichnet – kann es zu einer **komatösen Bewusstlosigkeit** kommen (Verflachung der Atmung, geringer Puls, unkontrollierte Ausscheidungen), die **tödlich** enden kann. Es ist auch möglich, dass die/der PatientIn an Erbrochenem erstickt oder gar nicht mehr in der Lage ist zu erbrechen. Erbrechen ist eine Abwehrreaktion des Körpers, um das Gift (den Alkohol) zumindest aus dem Magen zu bekommen.

Durch die erhöhte Risikobereitschaft, wegen erhöhter Selbstüberschätzung und verminderter Reaktionsfähigkeit steigt die **Unfallgefahr**. Bei einigen Konsumentinnen und Konsumenten kann es zu einem gesteigerten Aggressivitätspotential kommen. Die Neigung zu leichtsinnigen Verhaltensweisen kann dazu führen, dass es zu sexuellen Handlungen kommt, die hinterher womöglich bereut werden. Zudem wird unter Alkoholeinfluss häufig auf die Verhütung vergessen; ungewollte Schwangerschaften und die Ansteckung mit sexuell übertragbaren Krankheiten können die Folge sein.

## Langzeitfolgen

Körperliche Schäden, sowie die Entwicklung einer physischen und psychischen **Abhängigkeit**, sind bei regelmäßigem Konsum die Regel.

Alle **Organsysteme** können **irreversibel geschädigt** werden, da Alkohol den Körperzellen Wasser entzieht. Verminderung des Tastsinns an den Händen, Lähmungen in den Beinen und Gangunsicherheit, meist durch das Absterben von Zellen im Kleinhirn, sind die Folgen. Konzentrationsfähigkeit und intellektuelle Fähigkeiten lassen nach und es kann zum Auftreten von wahnhaften und psychoseähnlichen Zuständen (Eifersuchtswahn, Verfolgungswahn, etc.) kommen. Ebenfalls kann es zur Ausbildung einer Fettleber mit anschließender Zirrhose kommen (die Leber wird hart und kann den Körper nicht mehr entgiften). Bei langjährigem Alkoholismus ist die Leberzirrhose die häufigste Todesursache. Das Krebsrisiko ist drastisch erhöht.





## Safer Use

Sollte trotz aller gesundheitlicher und strafrechtlicher Risiken der Wunsch bestehen, Alkohol zu konsumieren, dann ist Folgendes zu beachten:

- Die **Wirkung** kann je nach Dosis, Konzentration, Konsumform, Merkmalen der konsumierenden Person (körperliche und psychische) und Konsumsituation sehr **unterschiedlich** sein.
- Es sollte vermieden werden, mehr als eine Droge gleichzeitig zu konsumieren. Die **Risiken beim Mischkonsum** – beispielsweise mit Medikamenten – sind schwer abzuschätzen.
- Es sollte immer nur **eine Sorte** Alkohol getrunken werden.
- Alkohol sollte **nicht** auf **nüchternen Magen** konsumiert werden.
- Man sollte immer etwas **weniger trinken, als man eigentlich verträgt**. Nie mehr als ein Glas eines alkoholischen Getränks pro Stunde.
- Man sollte unbedingt darauf achten, dem Körper **Pausen** zu gönnen und ausreichend **Flüssigkeit** in Form von Wasser zuzuführen.
- Man sollte sich mit Freundinnen und Freunden, die nicht konsumieren, absprechen, **aufeinander aufpassen** und niemanden alleine lassen.
- Es sollte **kein Alkohol** konsumiert werden, wenn man **schlecht drauf** ist, denn in der Regel verstärken sich die Gefühle, die schon vorhanden sind.
- Bei Überdosierungen sollte umgehend der **Notruf verständigt** werden. Die Ärztin/der Arzt unterliegt der Schweigepflicht und man braucht keine Angst vor juristischen Folgen zu haben.
- Die **Fahrtüchtigkeit** und Konzentration sind unter dem Einfluss von Alkohol **eingeschränkt**. Es sollte kein Fahrzeug gelenkt werden.
- Auch im berauschten Zustand sollte auf **Safer Sex** nicht vergessen werden. Es sollte ein Kondom benutzt werden, um sich vor sexuell übertragbaren Krankheiten und ungewollten Schwangerschaften zu schützen.
- Nachwirkungen können noch länger anhalten. Es sollte daher genügend Zeit zur **Erholung** eingeplant oder auf den Konsum gänzlich verzichtet werden, wenn man am nächsten Tag wichtigen Verpflichtungen nachkommen muss.
- Während einer **Schwangerschaft** oder in der Stillzeit sollte auf jeglichen Alkoholkonsum verzichtet werden.