

**VIVID**  
suchtprävention

Noch Fragen?

Mehr Infos findest  
du auf **vivid.at**



**GESUNDHEITS  
FÖRDERUNGS  
FONDS**  
STEIERMARK



 Das Land  
Steiermark  
→ Gesundheit

**ALKOHOL**

## Stoff

- trinkbarer Alkohol ist Ethanol
- entsteht durch Gärung oder Destillation („Brennen“)
- nach Tabak das am weitesten verbreitete Suchtmittel in Österreich

## Wirkung

- entspannend
- die Stimmung hebend
- enthemmend
- leicht bewusstseinsverändernd

Wer mehr trinkt ...

- reagiert verlangsamt
- ist weniger konzentriert
- neigt eher zu Aggression oder Depression

Wirkung hängt auch ab von ...

- der seelischen und körperlichen Verfassung
- der Trinkmenge
- dem Körpergewicht

## Gefahren

- Zellgift Alkohol gelangt über das Blut in den ganzen Körper
- fast alle Organe können in Mitleidenschaft gezogen werden

Erste Hilfe leisten und Rettung (144) holen bei ...

- Bewusstlosigkeit
- Atemstörungen oder Atemlähmung

## Tipps für den Umgang

Kein Alkohol, wenn ...

- du arbeitest, lernst, sportelst, am Steuer.
- du nichts gegessen hast.
- du schlecht drauf bist.

Wenn du Alkohol trinkst, dann ...

- trinke langsam und bleib bei einer Sorte.
- trinke zwischendurch alkoholfrei.
- schau auf den Alkoholgehalt.

Lass dich nicht zwingen, Alkohol zu trinken.  
Je mehr alkoholfreie Tage, desto besser!

Jugendgesetz:

- Kein Alkohol unter 16 Jahren.
- Kein gebrannter Alkohol unter 18 Jahren.