

## Allgemeines:

Wie viel Alkohol in einem Getränk enthalten ist, kann man oft nicht am Geschmack erkennen. Je nachdem wie das alkoholische Getränk gemischt wurde, schmeckt man den Alkohol mehr oder weniger. Laut Lebensmittelgesetz muss jede Flüssigkeit, die mehr als 0,5 % Alkohol enthält, mit der genauen Prozentangabe bezeichnet sein. Übrigens: Auch das so genannte alkoholfreie Bier, oder auch das Malzbier sowie Arzneien können geringe Mengen von Alkohol enthalten.

Bier hat z.B. einen Alkoholanteil von 1-12%. Es gibt leicht alkoholisches Bier, aber auch das sogenannte Starkbier, die meisten Biere enthalten jedoch ca. 5% Alkohol. Man kann das mit einer einfachen Formel ausrechnen:

$$\text{Menge in ml} \times \frac{\text{Vol.-%}}{100} \times 0,8 = \text{Gramm reiner Alkohol}$$

Hieße zum Beispiel bei einem Bier mit 5% Alkoholgehalt, dass 500ml 20g reinen Alkohol enthält.

$$500 \text{ ml} \times \frac{5 \text{ Vol.-%}}{100} \times 0,8 = \mathbf{20} \text{ Gramm reiner Alkohol}$$

## Was ist „Promille“?

Die so genannte Promille gibt die Alkoholkonzentration im Blut an. 1 Promille bedeutet beispielsweise, dass ein Liter Blut 1 Gramm Alkohol enthält. Die Alkoholkonzentration ist dementsprechend nicht nur von dem Alkoholgehalt des Getränks abhängig, sondern auch von dem Gewicht sowie dem Geschlecht eines Menschen. So verträgt eine Frau im Vergleich zu einem Mann gleichen Gewichts weniger Alkohol, weil der Flüssigkeitsanteil bei Frauen im Verhältnis zu ihrem Gewicht und ihrer Größe geringer ist. Damit du dir ein Bild davon machen kannst, hier ein Beispiel:

Ein Mann und eine Frau mit gleichem Gewicht und gleicher Größe (65 kg, 170 cm) trinken beide 0,5 l Bier. Der Mann wird danach einen Promillewert von ca. 0,5 ‰ haben, bei der Frau läge der Promillewert bei ca. 0,6 ‰.

Es spielen aber noch andere Faktoren eine Rolle:

- Wie viel wurde vorher gegessen (und was?) → Wenn der Magen voll ist, verlangsamt sich die Aufnahme von Alkohol im Blut.
- Wie schnell wurde der Alkohol getrunken (also, ob man z.B. innerhalb einer Stunde zwei Bier trinkt oder innerhalb von einer halben Stunde)?
- Der Abbau des Alkohols im Blut kann unterschiedlich sein, manche Menschen bauen 0,1‰ pro Stunde ab, andere 0,2 ‰

Alkoholkonsum verändert die Wahrnehmung sowie die Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit. Deshalb gibt es beim Autofahren eine so genannte Promillegrenze: In Deutschland ist das Autofahren ab 0,5 ‰ verboten. Wenn man aber zum Beispiel mit 0,3 ‰ einen Verkehrsunfall hat, dann geht die Polizei davon aus, dass man durch Alkohol beeinträchtigt war. Die Folge dessen wäre eine polizeiliche Anzeige.

## Wie ist die Wirkung von Alkohol?

Alkohol hat zunächst eine entspannende Wirkung: Die Laune verbessert sich und man wird lockerer. Gleichzeitig nimmt die Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit mit zunehmendem Alkoholkonsum ab. Bei etwa einer Promille spricht man von einem „Alkoholrausch“. Der Betroffene hat nun massive Wahrnehmungs- und Aufmerksamkeitsstörungen.

Das äußert sich vor allem darin, dass der Betroffene „torkelt“ und die Sprache zunehmend „verwaschen“ klingt. Außerdem ist die Provokations- und Aggressionstoleranz oft verringert.

Ab etwa 2 ‰ beginnt das so genannte „Betäubungsstadium“, in dem der Betrunkene zunehmend hilfloser wird. Dies äußert sich zum Beispiel durch Orientierungsverlust, Benommenheit oder auch plötzlicher Müdigkeit. Oft können die Betroffenen sich am nächsten Tag gar nicht mehr daran erinnern wie sie sich unter Alkoholeinfluss verhalten haben (so genannter „Filmriss“).

## **Risiken**

Die Risiken, die sich ergeben, wenn man z.B. mit verminderter Konzentration Auto oder Fahrrad fährt, sind offensichtlich

Trinkt jemand nur gelegentlich Alkohol, ist das für einen gesunden Menschen nur im geringen Maße schädlich. Häufig tritt nach dem Alkoholkonsum ein so genannter „Kater“ (Kopfschmerzen) auf. Meist tritt dieser am nächsten Tag auf und kann bis zu drei Tagen anhalten. Je nachdem, wie der jeweilige Mensch auf Alkohol reagiert, kann dieser in seiner Intensität variieren und auch schon nach geringem Alkoholkonsum auftreten.

Üblich sind Symptome, wie Kopfschmerzen, Magenbeschwerden („flaues Gefühl“ im Magen, Appetitlosigkeit oder auch Erbrechen) und allgemeines Unwohlsein. Außerdem können Konzentrationsschwierigkeiten oder leichtes Zittern auftreten. Hauptgrund für einen „Kater“ ist, dass der Körper als Reaktion auf den Alkohol extrem viel Flüssigkeit ausscheidet, um das Gift (den Alkohol) wieder loszuwerden.

Da Alkohol aber durch das Blut transportiert wird, sind auch alle anderen Organe gefährdet. Es wird geschätzt, dass in Deutschland 2,5 Millionen Menschen leben, die alkoholabhängig sind. Bei Kindern und Jugendlichen unter 16 Jahren ist der Alkoholkonsum besonders schädlich, da der Körper im Wachstum den Alkohol noch langsamer abbaut. Das hat zur Konsequenz, dass es zum Beispiel zu dauerhaften Entwicklungsstörungen und Konzentrationsschwierigkeiten kommen kann.

## **Alkoholabhängigkeit**

Alkohol führt nicht sofort zur Sucht. Bei regelmäßigem Alkoholkonsum kann es jedoch zur körperlichen und psychischen Abhängigkeit kommen. Die Entzugssymptome können sich zum Beispiel in Schlafstörungen, Gereiztheit, Depressionen und Zittern auswirken.

Solche Symptome können kurzfristig unterdrückt werden, wenn der Betroffene wieder Alkohol zu sich nimmt. Alkoholabhängigkeit ist als Krankheit anerkannt und die Krankenkassen übernehmen die Behandlung. Ohne fachliche Unterstützung schaffen es nur wenige, sich von ihrer Sucht zu lösen.

Meist tritt Alkoholabhängigkeit schleichend ein und zeigt verschiedene Stadien. Zunächst trinkt der Betroffene immer häufiger: Er hält es zum Beispiel nicht mehr aus auf, einer Party nüchtern zu sein. Damit einhergehend sucht der Betroffene aber auch gezielt Gelegenheiten, um sich zu betrinken (zum Beispiel: jedes Wochenende ausgiebig feiern gehen oder sich gesellig mit anderen auf ein Bier treffen).

Mit der Zeit merkt der Betroffene oft, dass er mehr trinkt als andere. Er verliert die Kontrolle über seinen Alkoholkonsum, verdrängt dies aber. Wenn andere ihn darauf ansprechen, weicht er dem Gespräch aus. Obwohl der Betroffene oft mehr trinkt als früher, bemerken andere das aber nicht unbedingt, weil sich der Körper stärker an den Alkohol gewöhnt hat und der Rauschzustand nicht mehr so schnell eintritt. Gedächtnislücken treten aber vermehrt auf und die körperliche Leistungsfähigkeit nimmt ab.

Er nimmt sich zum Beispiel immer wieder vor oder verspricht anderen, dass er aufhört zu trinken. Gleichzeitig sucht er aber auch Ausreden, weshalb es nicht klappt oder findet Gründe für den weiteren Konsum. Häufig kommt es vor, dass der Betroffene sich dann von seinem sozialen Umfeld isoliert und seinen Tagesablauf nach dem Trinken richtet.

Quelle:

<https://www.kidkit.de/informationen/zu-sucht/infos-zu-sucht/suchtmittel-und-ihre-wirkungsweise/>

