



SAFER USE

- Konsumiere nur, wenn du gut drauf bist.
- Achte auf ausreichend feste Nahrung im Vorfeld.
- Vermeide Mischkonsum.
- Trinke langsam – die Wirkung setzt verzögert ein.
- Trinke ausreichend Wasser.
- Niemals betrunken am Straßenverkehr teilnehmen.
- Lege Trinkpausen ein.
- Trinke nicht allein.



**Informiere dich über
weitere grundsätzliche
Safer-Use-Hinweise.**



Gefördert
durch
 **Baden-Württemberg**
Ministerium für Soziales,
Gesundheit und Integration



**Konsum
KULTUR**

Finanziert aus Landesmitteln, die der Landtag
von Baden-Württemberg beschlossen hat.



**GUT ZU WISSEN
ALKOHOL**



KÖNSUMFORM

Trinkalkohol wird durch Vergärung von Zucker aus Getreiden, Früchten und Zuckerrohr gewonnen.

Der Alkoholanteil der daraus entstehenden Getränke ist unterschiedlich. Der Konsum von Bier, Wein und Sekt ist in Deutschland **ab 16 Jahren** erlaubt.

Branntweinhaltige (Misch-)Getränke sind erst **ab 18 Jahren** erlaubt.



AKUTE RISIKEN

Mit steigender Promillezahl (Alkoholgehalt im Blut) kommen weitere **unangenehme Wirkungen** hinzu wie die Verschlechterung der Orientierung und des räumlichen Sehens, verminderte Reaktionsfähigkeit, Steigerung der Risikobereitschaft, Verlust des Sprachvermögens, aggressives und gereiztes Verhalten, Betäubung bis hin zur Bewusstlosigkeit, Erbrechen, „Kater“ am nächsten Tag.

In der Schwangerschaft beeinträchtigt Alkohol die Entwicklung des Fötus negativ.



DARÜBER HINAUS

Süße Mixgetränke verleiten zum sorgenfreien Konsum und wirken harmlos.

Je früher Jugendliche regelmäßig Alkohol konsumieren, desto eher wirkt sich das Zellgift auf die Entwicklung des gesamten Organismus aus.

Wichtig zu wissen:

Alkohol wird oftmals „nebenbei“ als Getränk und Durstlöscher konsumiert.

Alkohol ist allerdings eine Droge und diese kann in der Wechselwirkung mit anderen Drogen oder Medikamenten zu unerwünschten körperlichen Reaktionen führen, die sogar lebensbedrohlich sein können.

Daher: **Vermeide Mischkonsum!**



WIRKUNG

Alkohol kann je nach Grundstimmung **unterschiedlich wirken**. Zu den angenehmen Wirkungen zählen u. a.: Anhebung der Stimmung, Beruhigung, gesteigerte Kontaktfreudigkeit, enthemmende Wirkung.



LANG-ZEITFOLGEN

Alkohol ist ein Zellgift. Regelmäßiger und langfristiger Konsum schädigt daher alle Organe des Körpers, insbesondere die Leber und das Gehirn. Dies ist besonders riskant wenn sich Körper und Gehirn in der Entwicklung befinden. Alkohol kann **körperlich und psychisch abhängig** machen.

Weitere Informationen
findest du z. B. unter:
www.drugcom.de

