



Centre de Prévention
des Toxicomanies

Alkohol



Alkohol



Aktive Substanz

- Äthanol

Rechtlicher Status

- Legal
- Verkauf und Ausschank an Minderjährige unter 16 Jahren verboten
- Fahrverbot mit einem Blutalkoholwert ≥ 0.5 Gramm Alkohol pro Liter Blut

Konsumformen

- Alkohol wird in der Regel als Getränk konsumiert

Wirkungseintritt und -dauer

- Maximale Wirkung nach 30 bis 60 Minuten
- Der Blutalkoholwert wird zwischen 0.1 und 0.2 Gramm pro Stunde abgebaut

Suchtrisiken

- Toleranzentwicklung und Gewöhnung
- Hohe Suchtgefahr (körperlich und psychisch)

Wirkungen

- Anregend, fördert die Kommunikationsbereitschaft, steigert das Selbstvertrauen, entspannend, enthemmend
- Macht schläfrig, mindert die Aufmerksamkeit und die psychomotorische Koordinationsfähigkeit

Damit verbundene Risiken

- Unfallgefahr
- Schädigung der Leber und des Magens
- Krebserkrankungen (Mundhöhle, Speiseröhre, Brust, Leber, Darm, ...)
- Geistesstörungen
- Alkoholvergiftung

Alkohol ist legal, wo liegt das Problem?

In unserer Gesellschaft ist Alkoholkonsum weit verbreitet, sozial akzeptiert und in vielen Bereichen fester Bestandteil der Alltagskultur. Der übermäßige Konsum von Alkohol verursacht allerdings auch Krankheit, Sucht, Verkehrs- und Arbeitsunfälle, Gewaltdelikte.

Und was geht mich das Ganze an?

Jeder muss auf sich selbst achten, dass bei ihm alles im grünen Bereich bleibt. Es geht um einen verantwortungsbewussten Umgang mit dem Alkohol. Hilfreich ist, sich selbst öfter zu hinterfragen: Wann, wie oft, in welchen Mengen trinke ich Alkohol und warum? Ist auch schon einmal Frust oder Langeweile der Grund, dann sollte man aufpassen, wenn sich solche Situationen wiederholen.

Insbesondere in Bezug auf Kinder und Jugendliche müssen sich Erwachsene der eigenen Vorbildfunktion bewusst sein.

Warum „Kein Alkohol önnern 16 Joer“?

Die Wirkungen des Alkohols auf junge Menschen sind im Vergleich zu Erwachsenen wesentlich stärker und damit schädlicher. Geringes Körpergewicht bedeutet eine entsprechend höhere Alkoholkonzentration im Blut. Neben der Gefahr einer akuten Alkoholvergiftung kann die psychische und körperliche Entwicklung empfindlich gestört werden.

Nur weil ich jeden Abend ein oder zwei Bier trinke, habe ich noch lange kein Alkoholproblem!

Probieren Sie es aus: Eine ganz einfache Methode besteht darin, zwei Wochen lang gar keinen Alkohol zu trinken. Wenn das ohne Probleme möglich ist, braucht man sich in der Regel keine Sorgen zu machen. Wenn jedoch diese Abstinenzzeit nur schwierig zu bewältigen ist, sollte man handeln und z.B. einen Arzt konsultieren oder sich an eine Beratungsstelle wenden.



Der Konsum von psychoaktiven Substanzen bringt Risiken mit sich.

Der Konsum jeder psychoaktiven Substanz kann eine Abhängigkeit hervorrufen. Besondere Vorsicht ist geboten:

- wenn die Qualität des Produkts nicht kontrolliert werden kann
- bei gleichzeitigem Konsum verschiedener psychoaktiver Substanzen
- im Jugendalter (körperliche und geistige Entwicklung)
- im Straßenverkehr oder beim Gebrauch von Maschinen.

Auf den Konsum von psychoaktiven Substanzen sollte während der Schwangerschaft und der Zeit des Stillens ganz verzichtet werden.

FRONO



497777-55
frono@cept.lu

Fragen zu Prävention – Drogen – Sucht?

**Suchen Sie Informationen
zu Beratungs- und Hilfsangeboten?**

49 77 77 55

(Mo-Fr : 9-13 Uhr)

frono@cept.lu

Bibliothek

(Mo-Fr: 9-13/14-17 Uhr)

8-10 rue de la Fonderie / L-1531 Luxembourg

www.cept.lu