



ALCOHOL



Info Booklet

Die Informationen in dieser Broschüre sind keine Aufforderung zum Drogenkonsum!

Der Gebrauch von Drogen ist stets mit Risiken verbunden, die man nur ausschließen kann, indem man auf den Konsum gänzlich verzichtet. Entschließt du dich trotzdem zum Konsum, solltest du einige Dinge beachten, um die entstehenden Risiken zu minimieren.

Eure Drogerie

DROGERIE
Drogenaufklärung & Beratung

Die Substanz ALKOHOL

Ethanol oder Äthylalkohol ist eine klare, farblose Flüssigkeit, die umgangssprachlich als Alkohol bekannt ist. Alkohol entsteht durch die Gärung von zuckerreichem Getreide, Obst oder auch Kartoffeln u. Ä. mithilfe bestimmter Hefepilze. Man findet Alkohol in den unterschiedlichsten Getränken mit jeweils unterschiedlichem Alkoholgehalt (z. B. Bier mit ca. 5 Vol. %, Wein und Sekt mit ca. 10 Vol. %, Spirituosen ab 35 Vol. %) oder als Zugabe in Speisen. Alkohol ist in zahlreichen Regionen der Welt legal verkäuflich und stellt die am häufigsten konsumierte Droge dar. Trotz der Legalität wirkt Alkohol als Zellgift und kann bei exzessivem Missbrauch tödlich enden.

Die Wirkung von ALKOHOL

Der Wirkungseintritt ist abhängig vom Alkoholgehalt, dem Füllstand des Magens sowie Art des Mageninhalts, der Dosis und Häufigkeit des Konsums. Der Eintritt der Wirkung kann bis zu 60 Minuten dauern, wobei die maximale Alkoholkonzentration im Blut nach etwa einer bis anderthalb Stunden erreicht wird.

- Gefühl allgemeinen Wohlbefindens
- Entspannung und Heiterkeit
- Minderung von Ängsten
- Verlust von Hemmungen
- gesteigerte Kontaktfreudigkeit
- gesteigertes Mitteilungsbedürfnis
- Abnahme der (Selbst-)Kritikfähigkeit bei gleichzeitig gesteigertem Selbstwertgefühl
- bei höheren Dosierungen zunehmend hemmend und betäubend

Die Nebenwirkungen von ALKOHOL

- eingeschränkte Seh-, Hör- und Geruchsleistung
- Sprachstörungen (Lallen)
- verminderte Konzentrationsfähigkeit
- abnehmende Bewegungskoordination
- verlängerte Reaktionszeiten
- Übelkeit
- Erbrechen
(Achtung! Es besteht Erstickungsgefahr)
- Durchfall
- Gedächtnisverlust (Blackout)
- zunehmende Schläfrigkeit bis hin zur Bewusstlosigkeit
- Atemlähmung (besonders in Kombination mit Downern, bspw. Opiaten)
- Gefahr einer Alkoholvergiftung
- „Kater“ am Morgen danach in Form von Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel und Abgeschlagenheit (Zeichen von Flüssigkeits- und Mineralienmangel)

Langzeitfolgen von ALKOHOL

- Schädigungen des ganzen Körpers
- irreversible Schädigung der Nervenzellen
- irreversible Schädigungen an Leber (Leberzirrhose, Fettleber), Nervensystem, Herz, Magen-Darm-Trakt, Bauchspeicheldrüse
- Absinken geistiger und intellektueller Leistungsfähigkeit bis hin zum Korsakow-Syndrom (Form der Amnesie)
- Hautveränderungen
- Risiko einer Krebserkrankung steigt
- vorzeitiges Altern
- Depressionen und Angstzustände
- Verhaltensänderungen (Reizbarkeit sowie Antriebsschwäche und Gleichgültigkeit aufgrund depressiver Verstimmungen/ Depressionen)
- Schlafstörungen

Es besteht die Gefahr einer schweren, sich langsam entwickelnden körperlichen und psychischen Abhängigkeit! Entzugerscheinungen wie Krämpfe und Schweißausbrüche, optische und akustische Halluzinationen sowie Unruhe, Gereiztheit, Zittern, Ängste und depressive Verstimmungen bzw. Depressionen (bis hin zu Selbstmordgedanken) können auftreten. Ein Alkoholentzug sollte unbedingt unter ärztlicher Aufsicht erfolgen.

Ein Alkoholentzug ohne medizinische Aufsicht kann lebensgefährlich sein und zu **Delirium tremens**, einem Zustand mit schweren Krämpfen und Halluzinationen, führen.

Safer Use

Um die entstehenden Risiken des Alkoholkonsums zu minimieren, solltest du einige Hinweise beachten:

- Trinke nicht aus Langeweile.
- Benutze Alkohol nicht als Bewältigungsstrategie, wenn es dir schlecht geht.
- Vermeide den Konsum großer Mengen Alkohol in kurzer Zeit (Binge Drinking), da dies das Risiko für Alkoholvergiftungen erheblich erhöht.
- Vermeide den Mischkonsum verschiedener alkoholischer Getränke, da schnell der Überblick verloren geht und die Wirkung unberechenbarer wird.
- Benutze Alkohol nicht als Einschlafhilfe (leichteres Einschlafen, kürzerer Tiefschlafanteil).
- Vermeide den Mischkonsum mit anderen legalen und illegalen Substanzen! Die Wirkung wird durch den Alkohol oftmals

verstärkt oder verändert und es kann zu gefährlichen Nebenwirkungen kommen.

- Besondere Vorsicht ist im Umgang mit Ketamin, GHB, Opioiden, Benzodiazepinen geboten. Diese Mischungen erhöhen das Risiko einer Atemdepression bis hin zum Atemstillstand und können äußerst lebensgefährlich werden.
- **Trinke ausreichend Wasser oder Fruchtsäfte**, da Alkohol dem Körper viel Flüssigkeit entzieht.
- **Trinke nicht auf leeren Magen**, da Alkohol so schneller und schädlicher auf die Organe wirkt.
- **Nimm nach dem Alkoholkonsum nicht aktiv am Straßenverkehr teil.** Fahren unter Alkoholeinfluss stellt durch veränderte Wahrnehmung, verlangsamte Reaktionszeit und Selbstüberschätzung stets eine starke Selbst- und Fremdgefährdung dar.

Rechtslage

In Deutschland werden die Herstellung und der Verkauf von Alkohol kontrolliert. Außerdem wird eine Alkoholsteuer erhoben. Der Alkoholgehalt eines Getränkes muss angegeben sein. Jugendliche sollen durch das Jugendschutzgesetz vor Alkoholmissbrauch geschützt werden: Der Verkauf von jeglichen alkoholischen Getränken unter 16 Jahren ist verboten. Bei hochprozentigem Alkohol ist der Verkauf erst ab 18 Jahren erlaubt.

Alkohol im Straßenverkehr

Das Führen eines Kraftfahrzeugs unter Einfluss von Alkohol ist bis zu einem Alkoholanteil von 0,5 Promille straffrei. Wer sich im Straßenverkehr auffällig verhält oder einen Unfall baut, muss allerdings bereits ab einem Alkoholgehalt von 0,3 Promille mit Strafen rechnen.

Ein absolutes Alkoholverbot gilt für Personen bis zum 21. Geburtstag sowie Fahrer:innen in Probezeit.

Wer unter Alkoholeinfluss in einen Unfall verwickelt ist, muss mit einer Strafanzeige und einer Ordnungsstrafe rechnen, da man berauscht immer eine Mitschuld trägt.

Wir weisen darauf hin, dass dies auch bei Werten unter 0,5 Promille gilt. Sollte Alkohol am Steuer nachgewiesen werden, kann dies zum Führerscheinentzug und einer anschließenden MPU (Medizinisch Psychologischen Untersuchung) führen, da es eine Verantwortung für andere Verkehrsteilnehmer gibt, wenn man aktiv am Straßenverkehr teilnimmt.

Nachweisbarkeit von ALKOHOL

Das Abbauprodukt von Alkohol (Ethylglucuronid) wird nach und nach über den Urin ausgeschieden und kann **abhängig von der aufgenommenen Alkoholmenge** im Urin bis zu 72 Stunden nachgewiesen werden.

Allgemein beträgt die Abbauproduktzeit beim Menschen etwa 0,1 bis 0,2 Promille stündlich. Auch am Morgen danach kann unter Umständen noch eine hohe Konzentration an Blutalkohol vorliegen.

DROGERIE
Drogenaufklärung & Beratung

Konsum während der Schwangerschaft

Alkoholkonsum während der Schwangerschaft ist die häufigste Ursache für Fehlbildungen von Kindern. Ein mäßiger Konsum kann schon ausreichend für eine Beeinträchtigung der Entwicklung (z. B. verminderte Intelligenz, körperliche Beeinträchtigungen oder soziale Reifungsstörungen) sein. Sowohl der Alkohol als auch dessen Abbauprodukte gelangen durch den Mutterkuchen zum Ungeborenen und schädigen die kindlichen Zellen. Da die Leber des Kindes noch nicht effektiv arbeitet, wie die eines Erwachsenen, kann der Alkohol im kindlichen Organismus gar nicht oder nur sehr langsam abgebaut werden. Sobald die Schwangerschaft bekannt ist, sollte auf den Konsum von Alkohol grundlegend verzichtet werden. Bei Schwierigkeiten des Absetzens von Alkohol empfehlen wir, den Arzt/die Ärztin zu kontaktieren.

DROGERIE
Drogenaufklärung & Beratung

Da Alkohol in die Muttermilch gelangt, sollte auch während der gesamten Stillzeit darauf verzichtet werden.



DROGERIE
Drogenaufklärung & Beratung

Verhalten bei Notfällen

Achtung: Mitarbeiter:innen der Notrufzentrale unterliegen nicht der Schweigepflicht!

Sprecht am Telefon nicht von einem Drogennotfall, sonst könnte es passieren, dass neben dem Rettungsdienst auch die Polizei informiert wird. Redet erst mit dem Notarzt/der Notärztin über die mögliche Einnahme illegaler Substanzen.

Wenn jemand neben euch zusammenbricht, solltet ihr keinesfalls panisch reagieren. Das Wichtigste ist, Ruhe zu bewahren und so gut es geht, Hilfe zu leisten, bis der Rettungsdienst eintrifft.

Damit ihr wisst, was in einer solchen Situation zu tun ist, haben wir euch hier ein paar Punkte zusammengestellt, die ihr bei einem Notfall unbedingt beachten solltet:

- **Ruhe bewahren und zunächst die Notlage analysieren.**
- Muss ich den Rettungsdienst rufen oder kriegen wir die Sache selbst in den Griff?
- **Aber Vorsicht vor der Selbstüberschätzung - lieber den Rettungsdienst einmal zu viel als einmal zu wenig rufen!**

Lasst die Person keinen Moment aus den Augen. Solltet ihr zu der Ansicht kommen, dass medizinische Hilfe benötigt wird, muss immer jemand bei der Person bleiben, während Hilfe geholt wird. Falls es notwendig ist, leistet Erste Hilfe! Infos dazu findet ihr in unserer Broschüre „Drogennotfall“.

Vorgehen bei Notrufen

Wichtige Infos für die Notrufzentrale:

- Wo hat der Notfall stattgefunden?
- In welchem Zustand befindet sich die in Not geratene Person?
- Gebt bei einem Notruf an, dass es sich um eine bewusstlose, orientierungslose, krampfende oder ängstliche Person ohne Fremdeinwirkung handelt.

Wichtige Infos für den den Notarzt/ die Notärztin:

- Was und wie viel hat die Person konsumiert?
- Gibt es noch Reste der Droge, welche konsumiert wurde? Diese sollten dem Notarzt/der Notärztin zum Testen der Inhaltsstoffe übergeben werden.
- Gibt es Vorerkrankungen, die für den Notfall mitverantwortlich sein könnten?

Wichtige Notfallnummern in der BRD

Notrufnummer für sofortige Hilfe:

112 - Feuerwehr und Rettungsdienst

110 - Polizei

Überall in Deutschland sind niedergelassene Ärzte/Ärztinnen im Einsatz, die Patienten/Patientinnen in dringenden medizinischen Fällen ambulant behandeln – auch nachts, an Wochenenden und an Feiertagen. Die Nummer funktioniert ohne Vorwahl, gilt deutschlandweit und ist kostenlos – vom Festnetz und mobil.

Den **ärztlichen Bereitschaftsdienst** erreicht man unter der bundesweit einheitlichen Rufnummer: **116 117**.

Giftinformationszentrum der Länder

In jedem Vergiftungsfall sollte so schnell wie möglich ärztlicher Rat eingeholt werden.

Die Giftnotrufzentralen sind rund um die Uhr von Ärzten/Ärztinnen besetzt. Dort erfährst du, wie du dich im Vergiftungsfall zu verhalten hast.

Notruf für Thüringen, Sachsen-Anhalt, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen:

0361.73 07 30

Das **Informationstelefon zur Suchtvorbeugung** der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) ist unter der Nummer

0221.89 20 31 erreichbar. Auf Wunsch können hier nähere Informationen zu Beratungsstellen vor Ort vermittelt werden.

Bundesweite Sucht- und Drogen-Hotline
(24 Stunden erreichbar): **01806.313031**
www.sucht-und-drogen-hotline.de

Die **Telefonseelsorge** bietet eine kostenlose und anonyme Beratung rund um die Uhr und kann an geeignete Beratungsstellen weiterverweisen: **0800.1110111** oder **0800.1110222**

Nummer gegen Kummer ist ein schnell erreichbares Gesprächs- und Beratungsangebot für Kinder und Jugendliche, Eltern und andere Erziehungspersonen
(14:00–20:00 Uhr): **0800.1110333**

Elterntelefon (Nummer gegen Kummer) anonym und kostenlos vom Handy und Festnetz: **0800.111055**

Spezielle Ansprechpartner:innen für Thüringen

Solltet ihr in Thüringen auf der Suche nach Beratungsstellen sein, ist **Thüringer Landesstelle für Suchfragen e. V.** direkter Ansprechpartner:
0361.746 45 85
www.tls-suchtfragen.de

Natürlich könnt ihr euch bei Fragen auch direkt an die **Drogerie** wenden. Wir sind in der Regel von Montag bis Freitag zwischen 08:00 und 16:00 Uhr unter folgender Nummer erreichbar: **0361.6020866**

Ihr könnt uns aber auch gerne eine E-Mail an drogerie@sit-online.org senden.

Weitere Infos zu Safer Nightlife, psychotropen Substanzen und Safer Use findet ihr auf www.drogerie-projekt.de

Quellenverzeichnis

Drug Scouts (Safer-Nightlife-Projekt Leipzig)
www.drugscouts.de

DrogenGenussKultur
(Informationsplattform zu Psychedelika)
www.drogenkult.net

Handbuch Psychoaktive Substanzen
*Fachbuch von Maximilian von Heyden,
Hendrik Jungarberle, Tomislav Majić (Hrsg.)*



DROGERIE

Drogenaufklärung & Beratung

Impressum

Herausgeber
DROGERIE
Safer-Nightlife in Thüringen

Ein Projekt des Präventionszentrums der SiT
- Suchthilfe in Thüringen gGmbH.

www.drogerie-projekt.de
Telefon: 0361.602 08 66
E-Mail: drogerie@sit-online.org

Gestaltung
Stefan Kowalczyk – www.kowaly.de

Förderung
Thüringer Ministerium für Soziales, Gesundheit,
Arbeit und Familie

Neuaufgabe 2025

DROGERIE Substanzbroschüren

Substanz-Information zu:

- Ecstasy (MDMA)
- Kokain
- Alkohol
- Crystal
- Heroin
- Kateamin
- Cannabis
- DMT
- GHB / GBL / BDO
- Lachgas
- LSD
- Meskalin
- Nikotin
- Psilos
- Speed



Mehr Infos unter:

praevention-info.de/drogerie/

