

KATER-GERÜCHTE



miau!

miau! miau! miau!

miau!

miau!

KATER-GERÜCHTE

RICHTIG ODER FALSCH?

Gerücht 1: „Man verhindert einen Kater, wenn man vor dem Trinken viel Fettiges isst!“

FALSCH! Fettreiches Essen verzögert zwar die Aufnahme des Alkohols; der bleibt zusammen mit dem schweren Nahrungsbrei länger im Magen – und gelangt trotzdem ins Blut.

Gerücht 2: „Schnaps hilft bei der Verdauung!“

FALSCH! Im Gegenteil, das Essen vermengt mit Hochprozentigem liegt länger im Magen. Geringe Mengen an Wein oder Bier hingegen fördern die Bildung von Verdauungssäften. Auch mit Kräutertees, Bitterstoffen oder einem Spaziergang lässt sich üppiges Essen leichter verdauen.

Gerücht 3: „Eine Kopfschmerztablette davor verhindert den Kater!“

FALSCH! Die in den Tabletten enthaltene Acetylsalicylsäure nützt vorher nichts gegen den Wasser- und Mineralstoffmangel, der nach dem Alkoholkonsum entsteht und Kopfschmerzen verursacht.

Gerücht 4: „Zum Alkohol viel Wasser trinken verhindert den Kater!“

STIMMT! Alkohol entwässert den Körper, der sich die fehlende Flüssigkeit aus dem Blutkreislauf holt. Das führt zu Kopfschmerzen. Es ist also vernünftig, zwischendurch und vor dem Schlafen gehen ausreichend Wasser zu trinken!

Gerücht 5: „Durcheinander zu trinken fördert den Kater!“

STIMMT! Abwechslung bewirkt, dass wir insgesamt mehr alkoholische Getränke konsumieren. Und je mehr sich diese addieren, umso eher gibt's einen großen Kater!

Kater-Tipps: Frische Luft, Wasser, Vitamine sowie kalium- und magnesiumhaltige Nahrungsmittel (z.B. Bananen) bringen dich wieder auf die Beine! Vermeide Sonne, Hitze oder fettes Essen.

?

???

???

Warum, glaubst du, halten Menschen gerne an unwahren Gerüchten über Alkohol fest?

ALK & SEX



ALK & SEX

Sorglos

Alkohol betäubt das Gehirn, Hemmungen fallen. Du machst Dinge, die du nüchtern nie getan hättest. Möglicherweise landest du schneller mit jemandem im Bett. Manchmal wissen Leute gar nicht mehr, dass sie Sex hatten, weil sie ein Black-out hatten.

Kraftlos

Alkohol beeinträchtigt die „Standfestigkeit“ von Männern, denn durch Alkohol verringert sich der Testosteronspiegel im Blut. Da kann es schon sein, dass du keine Erektion oder keinen Orgasmus bekommst.

Schutzlos

Beim Sex ist es wichtig sich zu schützen. Wenn du keinen klaren Kopf hast, wirst du dich eher auf ungeschützten Verkehr einlassen und riskierst eine Ansteckung mit sexuell übertragbaren Krankheiten oder eine ungewollte Schwangerschaft.

Machtlos

Alkohol bewirkt, dass du nicht mehr weißt, was du tust und wehrloser wirst. Vielleicht wirst du zu Handlungen gezwungen, die du nicht willst, von Menschen, die du nicht magst. Ist dir etwas ähnliches passiert? Hol dir unbedingt Hilfe!

Krisenhilfe Oberösterreich:

Telefon: 0732 / 21 77, www.krisenhilfeooe.at

? ??? ???

Warum spielt Alkohol so oft eine Rolle beim Kennenlernen und beim Flirten?

ALK & SPORT



ALK & SPORT

Vor dem Sport: Null Kondition!

Alkohol erweitert die Blutgefäße, somit muss dein Herz mehr Kraft aufwenden, um das Blut durch den Körper zu pumpen. Die Muskeln, die du zum Sport brauchst, sind unterversorgt. Außerdem erhöhen sich Pulsschlag und Atmung – das verschlechtert deine Kondition.

Beim Sport: Null Koordination!

Durch Alkoholeinfluss reagierst du langsamer als normal. Deine Koordination (Augen-Hand-Koordination, Motorik, Gleichgewicht) und deine Sehkraft lassen nach. Das Risiko von Sportverletzungen steigt!

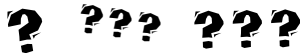
Nach dem Sport: Null Erholung!

Alkohol behindert die Regeneration und damit den Muskelaufbau. Alkohol senkt den Testosteronspiegel. Testosteron ist maßgeblich an natürlichen anabolen (muskelaufbauenden) Prozessen beteiligt. Diese Wirkung ist wesentlich dafür verantwortlich, dass Alkohol Muskelaufbau behindert.

Alkohol entzieht dem Körper Wasser. Es besteht die Gefahr einer Dehydrierung, dadurch wird der Abbau von Schadstoffen erschwert und die Muskeln werden nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgt. So können sich die Muskeln nach dem Sport nicht schnell wieder regenerieren.

Trotz Sport: Null Vorteil für die Figur

Alkohol macht außer betrunken auch ganz schön dick. Ein Gramm Alkohol enthält 7 Kilokalorien (kcal), beinahe so viel wie ein Gramm Fett (9 kcal) und mehr als ein Gramm Zucker (4 kcal). Zusätzlich sorgt Alkohol dafür, dass das körpereigene Fett langsamer abgebaut wird.



Wäre es weniger lustig, mit alkoholfreiem Bier auf einen Sieg anzustoßen?

ALK & VERKEHR



ALKOHOL UND VERKEHR

Ab dem ersten Zehntel Promille gibt es bereits Effekte von Alkohol auf den Körper. Alkohol bewirkt Hemmungsverlust, zugleich steigt die Selbstüberschätzung, somit ist man risikofreudiger.

Bereits ab ca. 0,3 Promille Alkohol im Blut lassen das Sehvermögen – besonders in der Dämmerung – und die Bewegungskoordination nach. Situationen realistisch einzuschätzen wird immer schwieriger. Außerdem sinkt der Widerstand gegen weiteren Alkoholkonsum.

Bei einem Alkoholgehalt von ca. 0,5 Promille im Blut ist das Unfallrisiko doppelt so hoch wie in nüchternem Zustand. Durch verlangsamte Pupillenreflexe bist du länger von entgegenkommenden Fahrzeugen geblendet.

Ab 0,8 Promille fährst du mit gestörtem Gleichgewichtssinn Schlangenlinien. Die Geschwindigkeiten werden falsch eingeschätzt. Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit sind noch stärker herabgesetzt, es entsteht der so genannte Tunnelblick – du nimmst kaum noch wahr, was rechts und links des Weges vor sich geht.

Wer unter Alkoholeinfluss Rad, Moped, Scooter oder Auto fährt, riskiert eine ganze Menge (seine Gesundheit, Führerscheinentzug, Geldstrafe, ...). Außerdem... riskiert man das Leben Anderer! Wer sein Rad liebt, der schiebt – am Gehsteig.

? ??? ????

Was meinst du: Was macht es schwierig, eine alkoholisierte Person am Fahren zu hindern?

HILFE IM RAUSCH



HILFE IM RAUSCH

Erste Hilfe für ansprechbare Personen

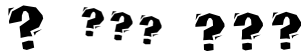
Schwer Betrunkene brauchen Hilfe! Wichtig ist, eine schwer alkoholisierte Person **nicht alleine zu lassen** (besonders im Winter!). Jede / Jeder kann und soll helfen! Was du tun kannst: einen ruhigen Ort aufsuchen und für frische Luft sorgen. Am besten ist es, wenn du die Person ansprichst und dafür sorgst, dass sie nach Hause kommt. Bitte jemanden um Unterstützung, die meisten Menschen helfen gerne!

Erste Hilfe bei nicht ansprechbaren Personen

Zu viel Alkohol kann bewirken, dass Bewusstlosigkeit eintritt oder jemand sogar in ein Koma fällt. Bei Bewusstlosigkeit, Atemnot, fehlenden Reflexen (Zwicken!) **sofort die Rettung 144 rufen***. Ist Hilfe unterwegs, ist es wichtig, die Person in die stabile Seitenlage zu bringen,

die Mundhöhle von Erbrochenem zu befreien und sie bei kalten Temperaturen zuzudecken, um Unterkühlung vorzubeugen. **Auf keinen Fall** darf diese Person alleine gelassen werden! Unterlassene Hilfe kann strafbar sein.

* Es entstehen in den meisten Fällen keine Kosten für die Betroffenen. Prinzipiell besteht ärztliche Schweigepflicht, aber bei Minderjährigen, die ins Krankenhaus eingeliefert werden, müssen die Eltern kontaktiert werden.



Was könnten Gründe sein, warum du die Rettung nicht rufst, obwohl dies notwendig wäre?

RAUSCH & RISIKO



RAUSCH & RISIKO

Du willst Spaß, Feiern, aus dem Alltag ausbrechen?

Auf ins Abenteuer! Rausch bewirkt eine Veränderung unserer Wahrnehmung. Im Rausch erlebst du Vieles intensiver und fühlst dich vielleicht stärker, bist aber auch verletzbarer.

Was ist ein Risiko?

Risiko bedeutet ein Wagnis mit ungewissem, möglicherweise negativem Ausgang. Trotzdem gehen wir täglich Risiken ein (Straßenverkehr!) und haben gelernt sie einzuschätzen und uns vorzubereiten (Training). Denn was für die einen Menschen bestens passt, tut anderen nicht gut. Das gilt für Sportarten ebenso wie für Alkoholkonsum. Respektiere diese Unterschiedlichkeit und überrede niemanden!

Take a break!

Halt mal inne und entscheide bewusst, wie weit du gehen möchtest. Wo ist für dich die Grenze? Wenn du schlecht drauf bist: Alkohol und andere Drogen können

deine schlechte Stimmung verstärken! Trinkst du mit, um andere zu beeindrucken? Oder bestimmst du selber deine eigene Dosis? Du entscheidest, wie viel – und wann's genug ist!

Look at your friends!

Das Risiko, im Nachtflug nicht immer alles unter Kontrolle zu haben, ist mit dabei. Drum schau, mit wem du unterwegs bist und ob echte Freund:innen für dich da sind, wenn's dir mal nicht gut gehen sollte. Und schau gut auf deine Freund:innen!

? ??? ???

Wann kann Rausch ein Risiko sein? Gibt es Dinge, die du nie tun würdest, andere Personen aber schon? Was bist du trotzdem bereit zu riskieren?