



MERKE: DEIN LEVEL IST SCHNELL ERREICHT.

Die Auswirkungen von »ein paar Gläsern« Alkohol merkst du schneller, als du denkst. Schau dir mal folgende Übersicht für Erwachsene an. **Aber Achtung:** Alkoholkonsum beeinträchtigt den Körper von Jugendlichen generell sehr viel stärker als bei einem erwachsenen Menschen. Das liegt daran, dass die Entwicklung der Organe noch nicht abgeschlossen ist – die vollständige Reifung des Gehirns kann bis zum 20. Lebensjahr andauern! Und noch nicht ausgereifte Organe sind nun einmal viel anfälliger für die im Alkohol enthaltenen Giftstoffe. Die beschriebenen Auswirkungen können bei Jugendlichen früher auftreten und auch extremer ausfallen.

0,2 bis 0,5 Promille: Gerade noch locker

Der Puls und die Atmung werden schneller. Die Blutgefäße, die direkt unter der Haut liegen, werden weiter, wodurch es warm wird. Der Geschmackssinn und die Sehfähigkeit gehen etwas zurück, und auch die Schmerzempfindlichkeit nimmt ab. Der Appetit wird angeregt und man muss öfter aufs Klo.

0,5 bis 1 Promille: Ganz schön blau

Das Verhalten und die Stimmung ändern sich spürbar. Man überschätzt sich leicht und fühlt sich aufgedreht, während man in Wirklichkeit zunehmend betäubt wird. Erinnerungs- und Reaktionsvermögen nehmen ab. Man kann Situationen nicht mehr so gut einschätzen. Die Koordination der Muskeln wird schlechter. Der sogenannte Tunnelblick tritt auf. Das heißt, dass man »rinks und lechts« von der Sehachse immer weniger wahrnimmt.

1 bis 2 Promille: Stark betrunken

Alle körperlichen Effekte, die vorher besprochen wurden, werden stärker. Man ist emotionaler als sonst und die Hemmungen verschwinden. Man findet alles, was man macht, super! Meistens ist aber das Gegenteil der Fall. Das Gesicht wird rot und die Pupillen werden größer. Die Wahrscheinlichkeit, dass einem schlecht wird und man sich übergeben muss, steigt enorm.

2 bis 3 Promille: Stockbesoffen

Alle Sinne sind in diesem Stadium betäubt. Man ist total orientierungslos und eigentlich nur noch körperlich präsent. Von allem, was man im nüchternen Zustand sehen und hören würde, kommt jetzt nur noch sehr wenig bei einem an.

Mehr als 3 Promille: Totaler Knockout

Die Atmung und der Puls werden so langsam und schwach, dass man mit hoher Wahrscheinlichkeit ins Koma fallen und sterben kann. Es drohen akut: Atemstopp und Herzstillstand. Das ist unrealistisch? Von wegen! Gerade in Cliques kommt das sogenannte »binge drinking« vor – das heißt: so lange saufen, bis nichts mehr geht.



Frauen werden schneller betrunken als Männer.

Die Alkoholkonzentration des Blutes kann näherungsweise (!) nach folgender Formel berechnet werden:

Bei Männern:

$$\frac{\text{Getrunkenener Alkohol in Gramm}}{\text{Körpergewicht in kg} \times 0,7}$$

Bei Frauen:

$$\frac{\text{Getrunkenener Alkohol in Gramm}}{\text{Körpergewicht in kg} \times 0,6}$$

Bei gleicher getrunkenener Menge Alkohol und bei gleichem Gewicht ist also der Blutalkoholgehalt von Frauen um etwa ein Fünftel höher. Dafür gibt es zwei Gründe: Frauen haben im Verhältnis zum Körpergewicht durchschnittlich mehr Körperfett und weniger Körperwasser. Da sich der Alkohol in Wasser besser verteilt als in Fett, ist nach dem Konsum gleicher Mengen Alkohol die Blutalkoholkonzentration bei Frauen in der Regel höher als bei Männern.

Mit 0,5 Promille hat man etwa drei bis vier Stunden lang Alkohol im Blut!

Der getrunkene Alkohol wird von der Leber in mehreren Stufen zu Wasser und Kohlendioxid abgebaut. Nur ein sehr geringer Teil (etwa 3 Prozent) wird über Atem, Haut, Urin oder Stuhl direkt ausgeschieden.

Der Alkoholgehalt des Blutes sinkt dabei bei Männern durchschnittlich um 0,15 Promille pro Stunde, bei Frauen um 0,13 Promille pro Stunde. Bis eine Blutalkoholkonzentration von 0,5 Promille abgebaut ist, dauert es also etwa drei bis vier Stunden.