Was du unbedingt wissen solltest:

- **Führerschein:**

Bei Fahrfehlern oder einem Unfall kannst du bereits **ab** einem Alkoholeinfluss von **0,3 ‰ juristisch belangt** werden. Eine Alkoholfahrt **ab 0,5 ‰** bis 1,09 ‰ wird als Ordnungswidrigkeit mit einem Bußgeld, einem **Fahrverbot** und Punkten in Flensburg geahndet (Erstverstoß: 250 €, 1 Monat Fahrverbot, 4 Punkte). Ab 1,1 ‰ wird der Führerschein für 6 Monate bis 5 Jahre eingezogen, zudem steigt das Punktekonto um 7 Punkte!
Du darfst auch **nicht mit dem Fahrrad fahren** wenn du Alkohol getrunken hast. Fährst du betrunken kannst du deinen Führerschein -**auch für das Mofa**- verlieren!

Deshalb: Immer 0,0 Promille!!!

- **Auswirkungen auf Fahrtüchtigkeit:**

  - **0,2 ‰**
  Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit nehmen ab.
  - **0,3 ‰**
  Einschränkung des Sehfeldes und Probleme bei der Entfernungseinschätzung.
  - **0,5 ‰**
  Das Unfallrisiko verdoppelt sich. Die sogenannte Rotlichtschwäche tritt auf. Bremslichter und rote Ampeln werden nur verzögert wahrgenommen.
  - **0,8 ‰**
  Die Reaktionsdauer verdoppelt sich.
  - **1,0 ‰**
  Sprachschwierigkeiten und Haltungsschwankungen treten ein. Die Umwelt wird verschwommen oder doppelt wahrgenommen.
  - **1,6 ‰**
  Deutliche Ausfallerscheinungen treten auf.

- **Preise in Gaststätten**

In jeder Gaststätte und auf jeder öffentlichen Veranstaltung muss mindestens ein alkoholfreies Getränk günstiger angeboten werden als das günstigste alkoholische Getränk!

(Stand 12/2003)

Hast du noch Fragen?
Du kannst dich gerne bei uns melden:

Amt für Jugend und Familie

Frau Ruhe / Herr Junghans
Zeppelinstr. 15, 97074 Würzburg
Tel.: 0931/ 8003 -399 oder -293

E-mail: c.ruhe@lra-wue.bayern.de
E-mail: s.junghans@lra-wue.bayern.de

Weitere Ansprechpartner:

Milchladen e.V.
Petrinistr. 7, 97080 Würzburg
Tel.: 0931 / 2 21 31, Fax: 0931 / 2 40 90
mdobat@aol.com

Jugend- und Drogenberatungsstelle
Herr Peter Lutz, Beim Grafeneckart 10,
97070 Würzburg
Tel.: 0931 / 5 90 56
mail@drogenberatung-wuerzburg.de

Selbsthilfebüro
Karmelitenstr. 43, 97070 Würzburg
Tel.: 0931 / 3 73 - 4 68
mirjam.unverdorben@stadt.wuerzburg.de

Caritas PSB Sucht
Röntgenring 3, 97070 Würzburg
Tel.: 0931 / 35 28 30, Fax: 0931 / 3 22 26 – 38
psb2-wuerzburg@t-online.de

LANDRATSAMT WÜRZBURG
AMT FÜR JUGEND UND FAMILIE

CityDruck GmbH · www.citydruck-wuerzburg.de

Was du über die Inhaltsstoffe der Trend-Getränke und über die Wirkung von Alkohol wissen solltest...

Alkohol?

Alkohol ist ein Zellgift, das im Gehirn wirkt. Bei jedem Rausch sterben tausende Gehirnzellen ab.

Schnelligkeit der Alkoholaufnahme im Blut

Nach 10 bis 15 Minuten ist etwa die Hälfte, nach 20 Min. etwa 60% und nach 30 Minuten ⅔ der Gesamtmenge resorbiert. Nach 60 bis 90 Minuten ist die Aufnahme abgeschlossen.

Zur schnellsten Aufnahme des Alkohols ins Blut (Resorption) führt das schnelle Trinken warmer, süßer und kohlensäurehaltiger Getränke mit einer Alkoholkonzentration von weniger als 6 % auf nüchternen Magen. Aber auch Branntwein geht schnell ins Blut. Deshalb haben es gerade die Alcopops auch in sich, da sie sowohl süß sind, als auch Kohlensäure und Branntwein enthalten.

Alkoholkonzentration

Die Konzentration des Alkohols im Blut wird in Promille (‰) ausgedrückt. Mit der folgenden Formel kannst du in etwa deinen eigenen ‰ - Wert ausrechnen, denn er ist abhängig davon was du trinkst, wie viel du wiegst und auch davon, ob du Junge oder Mädchen bist:

$$C = \frac{A}{p \cdot r}$$

C = Konzentration des Alkohols im Blut
A = Alkohol in Gramm
p = Körpergewicht
r = Verteilungsfaktor (0,6 Frauen; 0,7 Männer)

Damit du in etwa einschätzen kannst, wie viel Gramm reiner Alkohol in den Getränken ist, sind die gängigsten hier aufgeführt:

0,25 l Bier (ca. 5 %)	10 g
0,25 l Wein (ca. 12 %)	20-26 g
0,1 l Sekt (ca. 11 %)	10 g
4 cl Schnaps (ca. 35 %)	9-14 g
2 cl Likör (ca. 20 %)	3 g
1 Alcopop (275 ml) (ca. 5,5 %)	12 g

Bei einem Promille-Wert von 1,0 dauert es etwa 6-7 Stunden bis du wieder nüchtern bist!

Ein Beispiel:

Ein junger Mann, 65 kg trinkt auf eine Party zwischen 21 und 1 Uhr zwei Alcopops, eine Flasche Bier und einen Schnaps. Sein Promille-Wert liegt beim Verlassen der Party bei ca. 1,2 ‰. (Insgesamt 56 g Alkohol: (65 kg x 0,7)) Heimfahren darf er selbstverständlich nicht mehr!
Will er morgens um 7 Uhr zur Arbeit hat er jedoch noch immer ca. 0,3 ‰ ! (pro Stunde – 0,15 ‰ (s. unten), also in 6 Stunden etwa – 0,9 ‰) Der Alkoholwert ist also nicht zu unterschätzen. Bei einem Unfall (auch unverschuldet) wird er belangt!

Abbau des Alkohols im Körper

Die Leber baut in der Stunde etwa 0,15 ‰ ab. Dieser Abbau kann durch nichts, auch nicht durch Koffein oder Bewegung beschleunigt werden. Das solltest du bedenken, wenn du am Straßenverkehr - auch noch am nächsten Morgen! - teilnehmen musst...

Alcopops

Alcopops oder auch **"ready-to-drink"-** oder **„Premix"-Getränke** werden solche Mixgetränke genannt, deren Basis Limonade oder Saft ist. Sie schmecken somit also süß und spritzig, enthalten aber auch **Alkohol**, und davon nicht gerade wenig. Im Schnitt enthalten sie 5,5 % Vol.

Alcopops sind sehr beliebt, da sie zunächst erst einmal nicht nach Alkohol schmecken, sondern nur nach Saft oder Limo. Aber denk' dran, auch wenn man den relativ hohen Alkoholgehalt nicht schmeckt ist er dennoch da und diese Drinks haben es in sich!
In einem Alcopop sind ungefähr zwei Schnäpse enthalten!!!
Deshalb sind sie auch **erst ab 18 Jahren** erlaubt!

Selbstverständlich haben Alcopops dieselben Auswirkungen auf dein Verhalten im Straßenverkehr wie anderer Alkohol auch. Nach einem Alcopop hast du etwa eine Blutkonzentration von 0,2 - 0,3 ‰.

Übrigens:

Alcopops enthalten Unmengen von Konservierungsstoffen, Geschmacksverstärkern, Säuren und Zucker! Somit sind auch die **Kalorien** nicht zu verachten. Ein Alcopop hat in etwa 150 Kalorien, das ist fast so viel wie in einer Bratwurst...
Überschüssige Kalorien werden, wie du sicher weißt als Fett im Körper eingelagert. Zusätzlich bewirkt der Alkohol, dass das körpereigene Fett langsamer abgebaut wird. Man könnte Alcopops also auch als kleine **Dickmacher** bezeichnen...
Die Kombination aus Zucker und Säuren ist besonders schädlich für den Zahnschmelz. Deine **Zähne** werden anfälliger für Heißes, Kaltes, Süßes und Saures. Das ist nicht besonders angenehm, außerdem schaffst du dir mit dem Trinken von Alcopops die besten Voraussetzungen für **Karies**.

Ausnahme:

Mixgetränke, die **nur mit** bestimmten **Aromen** versehen sind (z.B. Bier mit Tequila-Geschmack) oder weinhaltige Mixgetränke (weinhaltige Cocktails) dürfen wie Bier oder Wein auch bereits an Jugendliche **ab 16 Jahren** abgegeben werden.

Problem Alkohol

- **Alkohol vermeiden**

Kinder und Jugendliche sollten keinen Alkohol trinken da sie sich im Wachstum befinden (in der Regel bis 18 Jahre). Alkohol kann aufgrund seiner toxischen (giftigen) Wirkstoffe fatale Auswirkungen auf Körper und Geist haben.
Jugendliche sollten grundsätzlich nur geringe Mengen trinken. Generell gilt: Je jünger der Konsument desto fataler die Wirkung!
Auf jeden Fall problematisch ist Alkohol in Verbindung mit

- Medikamenten
- Sport
- Straßenverkehr
- anderen Drogen

- **Abhängigkeit**

Alcopops haben ein hippes, trendiges Image und werden deshalb bereits von den 12 bis 15-Jährigen entsprechend stark konsumiert. Aber Vorsicht: Die Kleinen, die so harmlos daherkommen, haben es ganz schön in sich und können letztlich süchtig machen!

- **Kosten**

Du verbringst vielleicht öfter mal einen netten Abend mit Freunden und sicher trinkt ihr auch ab und zu was miteinander. Doch hast du dich mal gefragt, wie viel Geld du eigentlich monatlich oder jährlich für Alkohol ausgibst? Jungen zwischen 15 und 19 Jahren geben monatlich im Schnitt fast 42 €, Mädchen um die 30 € für Alkohol aus. Das ergibt einen Jahresdurchschnitt von rund 500 € bei den Jungs und 360 € bei den Mädchen. Ein hübscher kleiner Urlaub...

Und denk' dran:

Beim Trinken von Alkohol gilt generell: **Weniger ist mehr!** Folgende Punkte solltest du beachten, wenn du Alkohol trinkst:

- Trinke nicht auf nüchternen Magen
- Starte den Abend mit alkoholfreien Getränken
- Trinke zwischendurch immer Wasser oder Saft
- Kombiniere Alkohol auf keinen Fall mit anderen Drogen oder Medikamenten, denn das kann sehr gefährlich werden!

Der **Kater** kommt erst nach dem Trinken... Hier ein paar Tipps was du tun kannst, wenn du am Vorabend doch etwas zu tief ins Glas geschaut hast:

- Bleib so lange wie möglich im Bett, versuch dann gut zu frühstücken mit Obst oder evtl. salzigem Fisch oder Essiggurken. Trinken solltest du lieber Wasser oder Fruchtsaft, auf keinen Fall Kaffee, denn der entzieht deinem Körper das Wasser, das er jetzt so dringend braucht!
- Grelles Sonnenlicht solltest du unbedingt vermeiden, es könnte bloß zu unnötig stärkeren Kopfschmerzen führen!

Falls du zuviel getrunken und dich übergeben hast denk bitte daran, dass die Wirkung deiner **Anti-Baby-Pille** hinfällig sein kann und du deshalb auf andere Art verhüten musst!