

# Feiern ohne Vollrausch

## Information für Jugendliche



**KEINE  
MACHT DEN  
DROGEN**

**AKTIV GEGEN  
SUCHT UND GEWALT**

GEMEINNÜTZIGER FÖRDERVEREIN E. V.

### Warum exzessiver Alkoholkonsum so gefährlich ist

Alkoholwerbung setzt auf Humor, coole Musik und Action. Die von der Werbung vermittelten Ideale wie Freundschaft, Freiheit und Spaß besitzen in deinem Alter einen hohen Stellenwert und vermitteln dir: Alkohol gehört zur Party einfach dazu! Es ist schwer, sich dieser unbewussten Beeinflussung zu entziehen – aber (exzessiver) Alkoholkonsum ist nicht nur ungesund, sondern auch gefährlich!

- „Komatrinken“: Konsumieren großer Mengen Alkohol, das oft zur Bewusstlosigkeit führt
- „Binge-Drinking“: Konsumieren großer Mengen Alkohol in möglichst kurzer Zeit
- „Flatratetrinken“: für einen festen (Eintritts-)Preis kann beliebig viel Alkohol getrunken werden

Das besonders Gefährliche bei allen drei Konsumformen ist, dass der Blutalkoholgehalt durch den Konsum von großen Mengen Alkohol in kurzer Zeit enorm ansteigt. Das natürliche Abwehrsystem (Ekel und Erbrechen) reagiert zu spät oder überhaupt nicht. Aus diesem Grund kann sehr schnell eine Alkoholvergiftung entstehen.

- der Blutzuckerspiegel sinkt rapide und es kann zu einem lebensbedrohlichen Koma kommen
- lebenswichtige Reflexe (wie Erbrechen oder Kälteempfinden) sind ausgeschaltet und es kann zum Ersticken bzw. im Winter zum Erfrieren kommen
- ein epileptischer Anfall (Krampfanfall) kann ausgelöst werden

Viele Jugendliche trinken nur aus Gruppenzwang, um dazuzugehören, obwohl sie eigentlich gar nicht möchten. Lass dich nicht einschüchtern und überlege dir vorab ein paar coole Sprüche.

Angeheitert, betrunken oder kurz vor einer Alkoholvergiftung? Wichtige Informationen für dich

Falls dein/deine Freund/in oder eine andere Person durch Alkoholkonsum in eine Notsituation gerät, bleibe bei ihm/ihr und kümmere dich um ihn/sie. Da es oft schwierig ist, einen Alkoholnotfall richtig einzuschätzen, ist es wichtig, schnell unter der **Notrufnummer 112** ärztliche Hilfe zu rufen. Keine Angst: Ärzte haben eine Schweigepflicht. Nachfolgend findest du ein paar Erste-Hilfe-Maßnahmen, die du in solchen Situationen anwenden solltest:

### Erste-Hilfe-Maßnahmen

- dem/der Betroffenen beruhigend zureden
- dem/der Betroffenen Zuckerhaltiges zu trinken geben
- den/die Betroffene(n) flach hinlegen (ohne Kopfkissen), wenn möglich in Seitenlage und den Kopf überstrecken, damit er/sie bei Erbrechen nicht daran erstickt
- den Zustand – besonders beim Schlafen – überwachen

### Unbedingt Notarzt anrufen – Notrufnummer 112

- wenn der/die Betroffene nicht zugänglich oder aggressiv ist
- wenn bei dem/der Betroffenen ein epileptischer Anfall auftritt
- wenn der/die Betroffene bewußtlos wird

Weitere wichtige Informationen findest du in der *Packungsbeilage*.

