

SICHER DURCH DIE NACHT

INFOS ZUM UMGANG MIT ALKOHOH

UND TIPPS FÜR NOTFÄLLE



ALKOHOL?

Kenn dein Limit.

VOR DER PARTY

PLANE VORHER, WIE DU WIEDER NACH HAUSE KOMMST,

zum Beispiel kann eine Freundin oder ein Freund mit dem Auto fahren, darf dann aber selber nichts trinken – oder nimm Taxigeld mit.



ENTSCHEIDE, OB UND WIE VIEL DU TRINKEN WILLST,

bevor du den ersten Schluck nimmst – denn die besten Entscheidungen fällt man nüchtern.



GEH NICHT HUNGRIG AUF EINE PARTY,

weil Alkohol auf leeren Magen schneller wirkt.



AUCH WENN DU MIT DEM FAHRRAD UNTERWEGS BIST GILT: NÜCHTERN BLEIBEN!

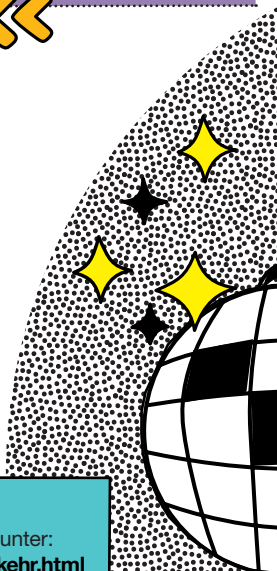
Bei einem Unfall droht auch auf dem Fahrrad ab 0,3 Promille Fahrverbot. Und für Autofahrerinnen und Autofahrer unter 21 gilt die Null-Promille-Regel.



DIE WICHTIGSTEN FAKTEN

zum Thema Alkohol im Straßenverkehr findest du unter:

www.kenn-dein-limit.info/alkohol-im-strassenverkehr.html



AUF DER PARTY

BEHALTE LÄNGER EINEN KLAREN KOPF

Den Abend am besten mit einem alkoholfreien Getränk beginnen und auch zwischendurch immer mal zu Alkohol-freiem greifen.

WENN DU MIT FREUNDINNEN UND FREUNDEN UNTERWEGS BIST,

dann bleibt zusammen und achtet auf die anderen – auch darauf, dass sie nicht zu viel trinken.

COCKTAILS UND LONGDRINKS

enthalten oft mehr Alkohol, als man denkt, denn Hochprozentiges in Mixgetränken schmeckt man oft nicht richtig, weil es vom süßen Geschmack überlagert wird.

VORSICHT BEIM SELBERMIXEN

Nicht nach Gefühl eingießen, denn dabei ist man leicht zu großzügig und kann schnell sein Limit überschreiten. Deshalb lieber einen kleinen Messbecher als Dosierhilfe benutzen.

WENN DU EINEN RAUSCH HAST,

geh am besten nicht alleine nach Hause. Sag zumindest den Freundinnen und Freunden, mit denen du auf der Party bist, Bescheid, wenn du die Party verlässt, und schick eine Nachricht, wenn du daheim bist.

TIPPS ZUM SELBERMIXEN

Rezepte für alkoholfreie Drinks findest du unter:

[www.kenn-dein-limit.info/
rezepte-fuer-alkoholfreies.html](http://www.kenn-dein-limit.info/rezepte-fuer-alkoholfreies.html)



SO BLEIBST DU IM LIMIT

**NEIN
DANKE!**

Du kriegst einen Drink angeboten. Sag freundlich, aber bestimmt "Nein", wenn du keine Lust auf Alkohol hast.



**WASSER
TRINKEN!**

Du hast Durst?
Dann bestell
erst mal was
ohne Alkohol!



Schau auf Freunde, die weniger oder keinen Alkohol trinken - und orientier dich daran.



Meide Trinkspiele
oder
Flatrate-Partys.



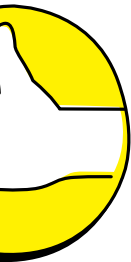
Hast du Sorgen
oder Stress?
Dann bleib besser
nüchtern.
Alkohol löst keine
Probleme und
zieht dich oft noch
mehr runter.



Eine Runde für alle?
Setz lieber mal
aus oder bestell etwas
Alkoholfreies.

Lass dir Zeit beim
Trinken. Dann weißt du auch
besser, was und wie
viel du getrunken hast.





WUSSTEST DU SCHON:

- Alkohol entzieht dem Körper Wasser. Deshalb solltest du ausreichend Nichtalkoholisches trinken, zum Beispiel Schorlen oder Wasser. Sie haben auch weniger Kalorien und können deshalb problemlos in größeren Mengen getrunken werden.
- Du kannst den Alkohol in deinem Körper aber nicht mit alkoholfreien Getränken „verdünnen“. Der Alkoholabbau wird dadurch nicht beschleunigt. Die Leber baut maximal 0,1 bis 0,2 Promille pro Stunde ab.
- Es dauert eine Weile, bis der Alkohol vollständig ins Blut übergeht. Die Warnsignale deines Körpers (zum Beispiel Übelkeit und Schwindel) setzen dann erst ein, wenn der Alkoholgehalt in deinem Blut weiter ansteigt. Dadurch kann es bis zu einer Alkoholvergiftung kommen.



SO SAGST DU „NEIN“

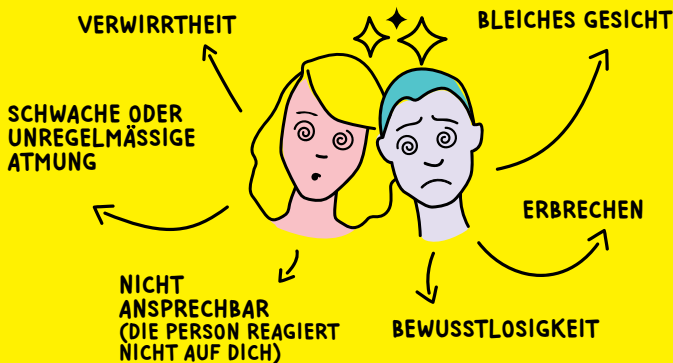
und kannst selbstbewusst und freundlich Alkohol ablehnen:

www.kenn-dein-limit.info/alkohol-ablehnen.html

WORAN ERKENNE ICH EINE ALKOHOLVERGIFTUNG?

Eine hohe Alkoholkonzentration im Blut kann zu Gleichgewichtsstörungen, Übelkeit und Bewusstlosigkeit führen, da der Alkohol im Gehirn die Informationsübertragung zwischen den Nervenzellen verändert. Es kann sogar zu Kreislaufversagen oder Tod durch Atemstillstand kommen.

»» **DER ÜBERGANG ZWISCHEN ALKOHOLRAUSCH UND ALKOHOLVERGIFTUNG IST FLIESSEND. MÖGLICHE ANZEICHEN SIND:**



ALKOHOLVERGIFTUNG – WAS IST ZU TUN?



Wenn eine Person nicht mehr ansprechbar oder bewusstlos ist oder andere schwere Vergiftungserscheinungen zeigt, solltest du auf jeden Fall den Rettungsdienst rufen. In Deutschland ist die **Notrufnummer 112** von jedem Telefon aus kostenlos.

ALKOHOLVERGIFTUNG: DAS SOLLTEST DU BEACHTEN



WASSER ZU TRINKEN GEBEN UND KEINEN WEITEREN ALKOHOL TRINKEN LASSEN!



WARM HALTEN, UM UNTERKÜHLUNG ZU VERMEIDEN

Nicht der Kälte aussetzen, etwa durch Spaziergänge im Freien oder eine kalte Dusche, denn Betrunkene können sich leicht unterkühlen.



WACH HALTEN ODER AUFWECKEN UND AUF DIE ATMUNG ACHTEN

Nicht „den Rausch ausschlafen“ lassen, denn wer betrunken einschläft, kann an Erbrochenem ersticken. Generell sollten Betrunkene nicht zum Übergeben ermutigt werden.



**BEI OHNMACHT: STABILE SEITENLAGE
➤ SOFORT DEN RETTUNGSDIENST UNTER DER NUMMER 112 RUFEN!**

Nicht alleine lassen, denn wer eine Alkoholvergiftung hat, kann sich nicht mehr selbst helfen, sondern braucht Hilfe von anderen.



WEITERE TIPPS FÜR NOTFÄLLE

findest du unter:

www.kenn-dein-limit.info/faq-alkohol-und-notfaelle.html

Herausgeber:

Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Maarweg 149 – 161
50825 Köln
Telefon: 0221/89 92-0
Fax: 0221/89 92-300
E-Mail: poststelle@bzga.de

Projektleitung:

Andreas Kalbitz (verantwortlich)

Konzeption und Gestaltung:

ressourcenmangel GmbH, Berlin

www.kenn-dein-limit.info

Eine Aktion der Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
mit Unterstützung des Verbandes der
Privaten Krankenversicherung e. V.
(PKV), gefördert durch die Bundes-
republik Deutschland.

**Diese Broschüre ist kostenlos
und kann wie folgt bestellt werden:**

Per Post: Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung
50819 Köln
Per Fax: 0221/89 92-257
Per E-Mail: order@bzga.de
Im Internet: www.bzga.de
Bestellnummer: 32200201

Die Broschüre ist nicht zum Weiter-
verkauf durch die Empfängerin/den
Empfänger oder Dritte bestimmt.

**Das BZgA-Infotelefon zur
Suchtvorbeugung erreichst du unter
der Rufnummer: 0221/89 20 31**

(Preis entsprechend der Preisliste des
Telefonanbieters)

Beratungszeiten:

Mo. bis Do. von 10:00–22:00 Uhr
Fr. bis So. von 10:00–18:00 Uhr



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung