

„ Das Gesundheitsamt Bad Kreuznach informiert:

# Alkoholgenuss ohne Absturz und Filmriss auch für dich

## Informationen für Jugendliche und jung Gebliebene: So könnt ihr ausgelassen feiern und kommt ohne Krankenhausaufenthalt durch die Faschingszeit.

Die Faschingszeit steht unmittelbar vor der Tür. Ausgelassenes Feiern, die Teilnahme an Umzügen, wo beides, das Feiern und das Trinken, dazugehört?? Kinder und jüngere Jugendliche sind besonders durch starken Alkoholkonsum gefährdet. Generell gehört Alkohol nicht in Kinderhände. Er ist nicht nur für diese ein schädliches Nervengift. Menschen unter 16 dürfen öffentlich keinen Alkohol trinken. Personen ab 16 ist der Konsum von Bier und Wein in Maßen erlaubt. Dein Ziel sollte ein genussorientierter begrenzter Konsum werden,

denn durch übermäßigen Alkoholkonsum wirst du zunächst unkritischer und nur scheinbar lockerer. Teile des Großhirns werden abgeschaltet. Dein Gehirn ist dann nicht mehr in der Lage, die Trinkmenge zu begrenzen oder das Erlebte abzuspeichern. Hemmungen werden deutlich schwächer. Du überschätzt dich schnell; manche werden aggressiv, andere still. Die Urteilsfähigkeit nimmt ab. Du tust Dinge, die du nüchtern so nie tun würdest. Übermäßiger und zu schneller Genuss von Alkohol kann auch zum Blackout, zur Bewusstlosigkeit führen. Die Aufnahme und der Abbau sind zwei grundsätzlich verschiedene Prozesse, wobei der Abbau deutlich langsamer ist als die Aufnahme des Alkohols aus dem Magen-Darm-

Trakt. Die Wirkung des Alkohols kann Stunden später nach Einnahme des Getränks eintreten, der Abbau dauert manchmal einen ganzen Tag. Die Folgen könnten sein: Unterkühlung, Atem- und Herzstillstand, Filmriss. Eine Alkoholvergiftung ist immer ein lebensbedrohlicher Zustand. Daneben bedenke auch, je früher du mit dem Konsum von Alkohol beginnst, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass du später Alkoholiker wirst. Erwachsenwerden bedeutet, dass du für dich, deine Gesundheit und Zukunft selbst Verantwortung übernehmen musst. Dein eigenes Handeln im Umgang mit Alkohol bestimmt maßgeblich deine Zukunft. In den Kästchen findest du Tipps, wie du ohne Filmriss und Blackout ausgelassen feiern kannst.

## „ Tipps, wie du ohne Filmriss und Blackout ausgelassen feiern kannst:

1. Wenn du trinkst, dann tu es maßvoll, du kommst so auch besser beim anderen Geschlecht an.
2. Trinke alkoholhaltige Getränke langsam.
3. Trinke immer wieder zwischendurch alkoholfreie Getränke, dein Körper braucht Flüssigkeit, um den Alkohol später wieder abzubauen, besonders wenn du tanzt oder viel in Bewegung bist.
4. Sorge dafür, dass du zuvor etwas gegessen hast, dann ist dein Körper besser gegen einen schlagartigen Alkoholanstieg geschützt.
5. Lasse dich nicht zum Alkoholkonsum drängen, du spürst selber, wann du genug hast. Achte auf diese Zeichen.

## „ Weiterführende Informationen:

„ Vanessa Berg  
Stadtjugendförderung Bad Kreuznach Jugend- und Kooperationszentrum „Die Mühle“  
0671/9 20 04 12 - E-Mail: v.berg@die-muehle.net

„ Nadine Keber & Lothar Zischke  
Jugendschutzbeauftragter im Landkreis Bad Kreuznach  
0671/803-1553 - E-Mail: nadine.keber@kreis-badkreuznach.de  
0671/803-1541 - E-Mail: lothar.zischke@kreis-badkreuznach.de

„ Karl-Heinz Reinhard  
Verkehrssicherheitsberater der Polizeiinspektion Bad Kreuznach  
0671/92 00 02 02 - E-Mail: pbadkreuznach.praevention@polizei.rlp.de

„ Frank Ohliger-Palm  
Suchtberatung des Caritasverbandes Bad Kreuznach  
0671/83828-0 - E-Mail: f.ohliger-palm@caritas-rhn.de

Kontakt: Anne-Marie Welter  
Gesundheitsamt, Kreisverwaltung Bad Kreuznach  
0671/803-1714 · E-Mail: anne-marie.welter@kreis-badkreuznach.de

## „ Tipps für Eltern:

Elterliche Unterstützung wirkt sich positiv aus, einen verantwortlichen Alkoholkonsum zu erlernen.

1. Stimmen Sie Ausgehzeiten und Rückfahrmöglichkeiten im Detail ab. Appellieren Sie hierbei an die Eigenverantwortlichkeit des Kindes und bilden Sie eine Ebene des Vertrauens.
2. Bieten Sie grundsätzlich auch zu allen Tages- und Nachtzeiten telefonische Erreichbarkeit von sich selber an.
3. Äußern Sie als Eltern klare Erwartungen bezüglich des Alkoholkonsums und setzen Sie Grenzen.
4. Sprechen Sie mit Ihren Kindern Regeln eindeutig ab.

## „ Info zu den Stopp Zelten:

Am Altweiberdonnerstag bekommen Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre, wie in den Vorjahren, kostenlos alkoholfreie Getränke beim DRK. Dort werden auch s.g. „Stopp-Zelte“ eingerichtet. Diese sind Ecke Kreuzstrasse/Mannheimer Str. und in der Roßstraße geplant. Hier könnt ihr auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Hilfsorganisation ansprechen, sofern ihr den Eindruck habt, dass jemand von euch zu viel Alkohol getrunken hat. Ihr erhaltet dann angemessene Hilfe und Unterstützung sowie bei Bedarf auch die erforderlichen fach-medizinischen Betreuungen. Bitte bedenkt immer, eine Alkoholvergiftung ist lebensgefährlich für jeden Menschen.



Foto: Gesundheitsamt Bad Kreuznach, Dr. Lichtenberg 2008

## Weitere Informationen:

**www.kreis-badkreuznach.de**