

## **Vom Anfänger zum Profi: Wie trinkt man richtig?**

Alkohol kann sehr angenehm sein, Alkohol kann aber auch eine sehr unangenehme Wirkung haben und viele Probleme verursachen. Ab dem 16. Lebensjahr darfst du ohne Aufsicht deiner Eltern Bier und Wein trinken, ab dem 18. Lebensjahr sogar harte Alkoholika wie Schnaps oder Wodka. Vielen Jugendlichen gelingt es nicht sofort, vernünftig mit Alkohol umzugehen, sie machen riskante Anfängerfehler. Hier findest du die wichtigsten drei Dinge, die man als echter Profi im Umgang mit Alkohol unbedingt beherrschen sollte.

### **(1) Risikoarme Trinkmenge**

Anders als du vielleicht denkst, stimmt der Satz »Je mehr Alkohol, desto besser die Wirkung« nicht. Lediglich kleine Mengen Alkohol haben eine ausschließlich positive Wirkung. Diese steigt nicht mehr mit zunehmender Alkoholmenge. Ganz im Gegenteil, je mehr man trinkt, umso deutlicher überwiegt die unangenehme Wirkung.



## (2) Risikoarme Häufigkeit

Es gibt einen wichtigen Grund, warum du nicht häufiger als ein Mal pro Woche Alkohol trinken solltest. Alkohol hat nämlich immer eine Zwei-Phasen-Wirkung: Nach der ca. einstündigen angenehmen Hauptwirkung kommt immer eine unangenehme Nachwirkung, wie du auf der Abbildung sehen kannst. Diese spüren wir zwar erst bei großen Alkoholmengen in Form eines Katers, sie ist aber immer da und beeinträchtigt beispielsweise unsere Leistungsfähigkeit für ca. zehn Stunden. Deswegen dürfen beispielsweise auch Piloten zwölf Stunden vor Flugantritt keinen Alkohol mehr trinken. Bei täglichem Alkoholkonsum kann sich die unangenehme Nachwirkung allmählich auftürmen, bis schließlich eine körperliche Abhängigkeit entsteht. Deswegen ist ein täglicher Alkoholkonsum grundsätzlich zu vermeiden.

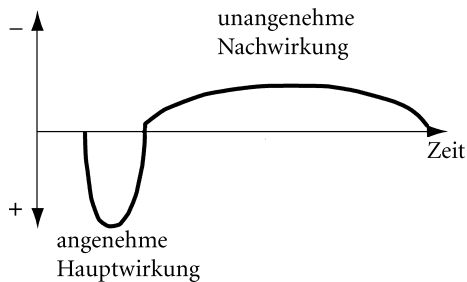


Abbildung 11 Die Zwei-Phasen-Wirkung von Alkohol

## (3) Sicherer Heimweg

Hier ist das Wichtigste, dass du wirklich niemals bei einem Fahrer ins Auto steigst, der Alkohol getrunken hat. Denn die meisten Todesfälle und schwerwiegenden Verletzungen ereignen sich bei Jugendlichen als Beifahrer eines alkoholisierten Fahrers. Solltest du einmal doch zu viel Alkohol getrunken haben, so ist die gefährlichste Situation der Heimweg. Ruf am besten deine Eltern an, damit Sie dich abholen.