

Wie Alkohol wirkt

Reiner Alkohol ist eine glasklare, hochflüchtige Flüssigkeit. Trinkt man Wein, Bier oder ein anderes alkoholisches Getränk, dringt der darin enthaltene Alkohol über die Schleimhäute von Magen und Dünndarm in den Blutstrom und wird im gesamten Organismus verteilt; im Gewebe löst er sich im Körperwasser. Dieser Vorgang ist nach etwa 60 bis 90 Minuten abgeschlossen.

Im Körper wirkt Alkohol wie ein Betäubungsmittel. Die Reiz- und Leitfähigkeit der Nervenzellen sinkt unter Alkoholeinfluss; am empfind-

lichsten reagiert das Gehirn. Um den Grad der Alkoholisierung zu bezeichnen, wird der Alkoholgehalt des Blutes angegeben. Er wird in Promille (‰, Tausendstel) gemessen.

Der Promillegehalt des Blutes hängt vom Körpergewicht und der getrunkenen Menge ab. Wie die getrunkene Menge Alkohol wirkt, ist nicht bei jedem Menschen gleich. Wer an Alkohol gewöhnt ist, „verträgt“ scheinbar mehr. Die im Folgenden genannten Promillewerte sind deshalb nur ungefähre Anhaltspunkte:

0,2‰ Persönliche Wahrnehmungen, Gefühle und Verhalten verändern sich, Konzentrationsvermögen und Bewegungskoordination sinken, der Widerstand gegen weiteren Alkoholkonsum wird vermindert, das Unfallrisiko in allen Lebensbereichen steigt.

0,5‰ Abnehmende Reaktionsgeschwindigkeit, Geschwindigkeiten werden falsch eingeschätzt, die Risikobereitschaft steigt.

0,8‰ Alle Reaktionen sind deutlich verlangsamt, wie etwa nach einer durchwachten Nacht.

1,0‰ Rauschstadium beginnt, Gleichgewichts- und Sprachstörungen, Torkeln, Lallen.

2,0‰ Betäubungsstadium beginnt, Störungen des Gedächtnisses und der Orientierung. Am stärksten betroffen ist das Kurzzeitgedächtnis. Vieles wird nur noch kurz behalten und innerhalb der ersten 20 bis 30 Minuten wieder vergessen.

3,0‰ Schwere, akute Alkoholvergiftung, Bewusstlosigkeit oder Tiefschlaf, Tod durch Atemlähmung oder das Einatmen von Erbrochenem möglich.

Der getrunkene Alkohol wird von der Leber in mehreren Stufen zu Wasser und Kohlendioxid abgebaut. Nur ein geringer Teil, etwa fünf Prozent, wird über Atem, Haut, Urin oder Stuhl direkt ausgeschieden. Der durchschnittliche Alkoholabbau pro Stunde beträgt bei Männern 0,15 ‰ und bei Frauen 0,13 ‰. Bis eine Blutalkoholkonzentration (BAK) von 0,5 Promille abgebaut ist, dauert es demnach etwa drei bis vier Stunden.

Ein überhöhter Alkoholkonsum kann nahezu alle Organe des Menschen schädigen und ist für eine Vielzahl von Krankheiten mitverantwortlich.

Mundhöhle, Rachenraum, Speiseröhre

- erhöhtes Krebsrisiko

Herz-Kreislauf-System

- Herzmuskelerkrankung
- Bluthochdruck

(weibliche) Brustdrüse

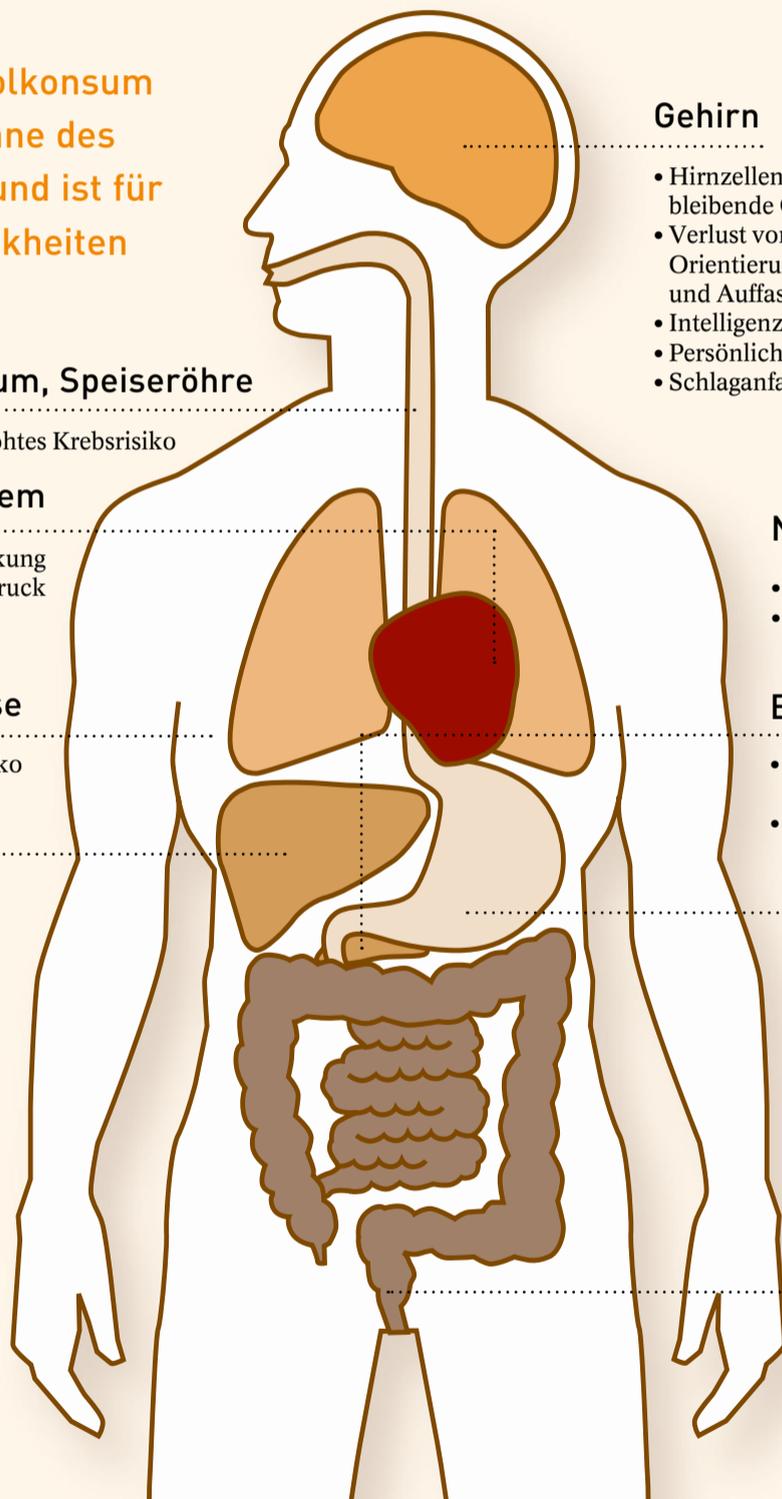
- erhöhtes Krebsrisiko

Leber

- Fettleber,
- Leberentzündung,
- Leberzirrhose
- Leberkrebs

Weitere gesundheitliche Folgen

- Stoffwechselstörungen
- Hautveränderungen
- Übergewicht
- erhöhte Infektionsanfälligkeit
- Störungen der Potenz und des sexuellen Erlebens



Gehirn

- Hirnzellen sterben ab, bleibende Gehirnschäden
- Verlust von Gedächtnis, Orientierungs- und Auffassungsfähigkeit
- Intelligenzverlust
- Persönlichkeitsveränderungen
- Schlaganfall

Nerven

- Nervenentzündung
- Nervenzellen sterben ab

Bauchspeicheldrüse

- chronische und akute Entzündungen
- erhöhtes Krebsrisiko

Magen

- Magenschleimhautentzündung

Enddarm

- erhöhtes Krebsrisiko

Alkoholgehalt alkoholischer Getränke

Bier
(ca. 4,8 Vol.-%)
0,2 l 8 g
0,3 l 12 g
0,5 l 19 g



Wein/Sekt
(ca. 11 Vol.-%)
0,1 l 9 g
1/8 l 11 g



Spirituosen
(ca. 33 Vol.-%)
0,02 cl 5 g
0,04 cl 10 g



Alle Angaben sind Zirka-Werte.

Der Alkoholgehalt eines Getränkes in Gramm berechnet sich nach der Formel:
Volumen in cm³ x Alkoholgehalt in Vol.-% x 0,8 g/cm³

Genauere Angaben zum Alkoholgehalt finden sich auf dem Flaschenetikett.

„Promille-Rechner“

Die Alkoholkonzentration des Blutes (BAK) kann näherungsweise nach folgender Formel errechnet werden. Ist man erregt oder müde, oder hat man seit Längerem nichts gegessen, verstärkt sich die Wirkung des Alkohols!

BAK in ‰ für Männer:
getrunkenen Alkohol in g

Körpergewicht in kg x 0,7

BAK in ‰ für Frauen:
getrunkenen Alkohol in g

Körpergewicht in kg x 0,6

Ältere Menschen erreichen einen höheren Blutalkoholspiegel, da ihr Körper weniger Wasser enthält.

Haben Sie Fragen zum Thema Alkohol?



Ausführlichere Informationen zum Umgang mit Alkohol erhalten Sie hier:

www.dhs.de



Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

www.bzga.de

Das Infotelefon der BZgA* beantwortet Ihre Fragen gerne: 0221 892031 Mo. bis Do. 10-22 Uhr | Fr. bis So. 10-18 Uhr
*Preis entsprechend der Preisliste Ihres Telefonanbieters für Gespräche in das Kölner Ortsnetz