den ins!der

n° 92 • Dezember 2022

Genuss oder Gefahr?

Fondation Cancer

Info · Aide · Recherche

Alkohol: Die Gesellschaftsdroge

Na, wann hast du das letzte Mal Alkohol getrunken?

Die Antwort auf diese Frage hängt wahrscheinlich von deinem Alter ab. Aber Studien aus Luxemburg haben ergeben: knapp 68 Prozent der Jugendlichen in Luxemburg haben im Jahr 2020 innerhalb des letzten Monats Alkohol konsumiert. Die Jungs trinken demnach öfter (73 Prozent) als die Mädchen (63 Prozent).

Dass junge Menschen wie du Alkohol trinken, ist nicht verwunderlich. Laut einer Studie des medizinischen Fachmagazins *The Lancet* gibt es nur zwei europäische Länder, in denen mehr Alkohol getrunken wird als in Luxemburg (Rumänien und Portugal). Keine Droge ist in unserer Gesellschaft verbreiteter als Alkohol – in sämtlichen Formen. Ob Bier oder Wein, Schnaps in der Praline oder im Dessert, es ist fast unmöglich, dem Alkohol zu entkommen.

68 %

der Jugendlichen in Luxemburg haben im Jahr 2020 innerhalb des letzten Monats Alkohol konsumiert

Das erkennst du zum Beispiel daran, dass viele deiner Altersgenossen sehr früh ihre erste Erfahrung mit Alkohol machen. Ungefähr 15 Prozent der Jungs im Alter von elf und zwölf Jahren haben bereits mindestens einmal Alkohol getrunken. Knapp mehr als die Hälfte aller 15-Jährigen (Jungs und Mädchen) haben erste Erfahrungen gemacht. Diese Zahlen gehen aus der HBSC-Studie 2018 hervor, welche die Gesundheit von Schülerinnen und Schülern in Luxemburg untersucht.

Der frühe Alkohol ist problematisch. Denn der Konsum von Alkohol gilt als umso gefährlicher, je früher er beginnt und je häufiger er ist.

Besonders für Jugendliche ist der Umgang mit Alkohol nicht immer leicht. Nicht alle machen im gleichen Alter ihre ersten Erfahrungen mit Alkohol, andere fühlen sich durch den Umgang ihrer Freunde gezwungen, mitzumachen. Gruppendynamiken und Gruppenzwang spielen eine wichtige Rolle, genau wie die Stellung und das Beweisen innerhalb des Freundeskreises.

Alkohol ist ein großer Bestandteil unserer Gesellschaft (siehe S.4). Vor allem Jugendliche wie du müssen aber den verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol erst erlernen.

15 %

der Jungs im Alter von elf und zwölf Jahren haben bereits mindestens einmal Alkohol getrunken

Die kulturelle Rolle von Alkohol

Erinnerst du dich an ein Familienfest, an dem es kein Alkohol gab? Wenn du in einer christlich geprägten Familie aufgewachsen bist: vermutlich nicht. Denn der Konsum von Alkohol ist Teil der Alltagskultur in den meisten Ländern Europas.

Der Konsum von Alkohol geht Jahrtausende zurück. Schon in der prähistorischen Zeit wurden Bier und Wein produziert. Die Ägypter opferten Alkohol für die Götter. Und dass Wein bei den Römern und den Griechen eine wesentliche Rolle im Alltag spielte, hast du bestimmt im Geschichtsunterricht gelernt.

Über die Jahrhunderte veränderte sich der Konsum von Alkohol, aber er verschwand nie. Mit dem Beginn der Industrialisierung wurde Alkohol schließlich für breite Bevölkerungsschichten zugängig – billig, immer verfügbar, für alle.

Das Problem an unserer Alkoholkultur: jede Person, die als Kind mit dieser Kultur aufwächst, wird auf die eine oder andere Art davon geprägt. Für die meisten von uns ist der Konsum von Alkohol selbstverständlich – schließlich haben wir unsere Eltern bereits als Kinder dabei beobachtet, wie sie zum Feierabend ein Bier aufmachen oder zum Essen ein Glas Wein trinken.

Dir wird so ein System vorgelebt, das du verinnerlichst. Bei dir bleibt das Gefühl: „*Natürlich trinke ich irgendwann Alkohol, das gehört ja dazu.*" Es gehört also in unserer Kultur quasi zum Erwachsenwerden dazu, dass du irgendwann erste Erfahrungen mit Alkohol machst und machen willst. Allerdings solltest du genau diesen Mechanismus in Frage stellen. Erwachsensein kann genauso bedeuten, keinen Alkohol zu trinken.

Das Standard-Glas: Warum ein Liter nicht immer ein Liter ist

10-12 Gramm Alkohol sind enthalten in:

300 ml Bier
(ein mittelgroßes Glas)

125 ml Wein
(ein Weinglas)

100 ml Sekt
(ein Sektglas)

40 ml Schnaps
(ein Shotglas)

Ein Problem am Konsum von Alkohol ist, dass nicht jedes Getränk denselben Alkoholgehalt hat. Das macht es für dich schwerer, die Menge von Alkohol, die du trinkst, einzuschätzen. Ob du einen halben Liter Bier trinkst oder einen halben Liter Whisky, sind zwei völlig verschiedene Dinge!

Deswegen gibt es das Konzept von dem Standardglas Alkohol. Das Standardglas enthält 10 - 12 Gramm Alkohol. Darunter kannst du dir vermutlich nicht viel vorstellen. Wir müssen diese Grammzahl also übersetzen.

Wenn du also ein Standardglas eines jeweiligen Getränks zu dir nimmst, hast du immer ungefähr dieselbe Menge Alkohol konsumiert. Aber du siehst: zwischen 0,3 Liter Bier und 0,1 Liter Sekt ist ein großer Unterschied. Es kommt also nicht auf die absolute Menge an, sondern auf den Alkoholgehalt.

Wenn du schon Erfahrung hast mit Alkohol, kannst du also einschätzen, wie viel das ist. Wer noch nicht getrunken hat, kann diese Zahlen vielleicht vergleichen mit dem, was seine Eltern oder Familie trinkt.

Zwischen Rausch und Problem

Alkoholkonsum ist nicht gleich Alkoholkonsum. Je nachdem, wie viel Alkohol man konsumiert, desto anders wird der Konsum eingestuft. Wer zum Beispiel sehr viel und sehr oft trinkt, dessen Alkoholkonsum gilt als riskant. Wer verantwortungsvoll trinkt, dessen Konsum gilt als risikoarm.

Jetzt fragst du dich bestimmt: Gibt es nicht auch einen risikofreien Alkoholkonsum? **Ganz risikofrei ist Alkohol allerdings nur dann, wenn man ihn gar nicht konsumiert.**

Du kennst bestimmt das folgende Sprichwort: *„Man braucht keinen Alkohol, um Spaß zu haben!"*. Das stimmt natürlich. Wenn du mit deinen Freundinnen und Freunden unterwegs bist, werdet ihr eine gute Zeit zusammen haben – auch ohne Alkohol. Und auch wenn einige in der Gruppe trinken, kannst du entscheiden, nicht zu trinken. Wenn du dich unwohl fühlst, als einzige Person kein Getränk in der Hand zu halten, kannst du zum Beispiel ein alkoholfreies Bier oder einen *Softdrink* trinken. Wichtig: Wenn du keinen Alkohol trinken möchtest, dann sag es klar und deutlich. Lass dich nicht von einer Gruppendynamik zu etwas überreden, was du nicht möchtest!

Ebenso ist es aber verständlich, wenn du hin und wieder Alkohol trinken möchtest. Wie kannst du also Alkohol verantwortungsvoll konsumieren?
Es hilft, wenn du auf ein paar Dinge aufpasst:

1

Wenn du Alkohol trinkst, dann in geringen Mengen

Je weniger Alkohol du trinkst, desto besser. Wenn du dich also entscheidest, Alkohol zu trinken, beschränke dich auf ein Glas Wein oder Bier. Außerdem solltest du nach jedem Glas Alkohol auch ein Glas Wasser trinken, um nicht zu dehydrieren. Denn Alkohol entzieht dem Körper Wasser.

2

Nicht betrinken

Es gibt einen großen Unterschied zwischen Genuss und Rausch. Wenn du an einem Abend fünf (für Männer) oder vier (für Frauen) Gläser Alkohol trinkst oder sogar mehr, wirst du sehr betrunken sein und einen Rausch erreichen. Damit steigt das Risiko, gesundheitliche Schäden davon zu tragen, erheblich (siehe S.8 - 11)! Deswegen ist das sogenannte Komasaufen (auf Englisch: *Binge Drinking*) auch so gefährlich.

3

In bestimmten Situationen unbedingt ganz auf Alkohol verzichten

Es gibt Momente, in denen du gänzlich auf Alkohol verzichten solltest. In der Schule oder im Straßenverkehr zum Beispiel. Wenn du gerade Medikamente, insbesondere Antibiotika, nimmst, solltest du ebenfalls keinen Alkohol trinken.

4

Nicht zu oft Alkohol trinken

Je seltener du trinkst, desto besser für deine Gesundheit. Wer jeden Tag Alkohol trinkt, gewöhnt sich an den Konsum – und das ist der erste Schritt zu einer Alkoholsucht.

Die Gefahr von Alkohol

Du hast jetzt schon viel darüber gehört, dass der Konsum von Alkohol gefährlich und ungesund

Aber wie wirkt Alkohol überhaupt im Körper?

Wenn du Bier, Wein oder Schnaps trinkst, gelangt der Alkohol über die Schleimhäute im Mund und im Magen in deine Blutbahn. So erreicht der Alkohol auch andere Organe. Im Gehirn hemmt Alkohol deine Fähigkeit, Signale zu verarbeiten.

Deshalb fühlen sich geringe Mengen Alkohol entspannend an, doch irgendwann wird deine Wahrnehmung eingeschränkt und dein Verhalten verändert sich.

Etwa eine Stunde, nachdem du getrunken hast, ist der Alkoholgehalt im Körper am höchsten. Anschließend wird der Alkoholgehalt durch die Leber wieder abgebaut – bei Erwachsenen etwa 0,1 Promille pro Stunde. Bei Jugendlichen dauert dieser Abbau länger!

Die Effekte von Alkohol unterscheiden sich grundsätzlich in zwei Kategorien: kurzfristige und langfristige Effekte.

KURZFRISTIGE EFFEKTE

Der Rausch

Wenn du betrunken bist, kann dein Körper Entfernungen immer schlechter einschätzen, deine Konzentration nimmt ab und auch deine Reaktionsfähigkeit. Weil Alkohol dem Körper Wasser entzieht, wirst du ebenfalls müde! Bei ganz hohen Mengen Alkohol kannst du die Orientierung verlieren.

Das Unfallrisiko

Mit dem betrunkenen Zustand sind eine ganze Menge zusätzlicher Risiken verbunden. Viele Unfälle (zum Beispiel Stürze) passieren im betrunkenen Zustand, auch weil vor allem junge Menschen ihre Fähigkeiten unter Alkohol falsch einschätzen. Ebenso werden viele Menschen gereizt und anfälliger für Gewalt, wenn sie betrunken sind. Schlägereien gehen oft auf Alkoholkonsum zurück. Außerdem steigt die Risikobereitschaft. Menschen tun leichtsinnig Dinge, die sie sonst nie tun würden, zum Beispiel: ungeschützten Sex haben.

Die Alkoholvergiftung

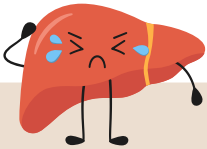
Eigentlich ist jede Form von Trunkenheit bereits eine Alkoholvergiftung. Allgemein spricht man von einer Vergiftung dann, wenn Menschen so betrunken sind, dass sie die Kontrolle über sich selbst verlieren. Betroffene sind oft kaum ansprechbar, können sich nicht alleine bewegen und werden bewusstlos. Oft müssen sich die Menschen in diesem Zustand übergeben. Eine Alkoholvergiftung ist jedoch aus mehreren Gründen lebensgefährlich: Betroffene können nicht nur an ihrem Erbrochenen ersticken; sie können auch bei Minusgraden auf offener Straße bewusstlos werden und erfrieren; der Kreislauf und Organe können versagen und die Person kann ins Koma fallen.

Wenn du auf einer Party oder im Bus auf dem Weg nach Hause jemanden siehst, der solche Symptome aufzeigt: ruf den Krankenwagen. Das gilt vor allem, wenn Personen in einem komatösen Zustand und nicht mehr ansprechbar sind.

LANGFRISTIGE EFFEKTE

Alkoholsucht

Wer regelmäßig Alkohol trinkt, gewöhnt sich an die Effekte davon. Auf Dauer kann dadurch eine körperliche Abhängigkeit entstehen. Wenn du das Gefühl hast, Alkohol trinken zu müssen, um dich gut zu fühlen, dann ist es höchste Zeit für eine Pause und ein Gespräch mit deiner Ärztin.



Lebererkrankungen

Der Abbau von Alkohol ist für deine Leber schwere Arbeit. Dabei sammeln sich in der Leber Fettsäuren, die Leber verfettet. Auf Dauer kann dies zu einer Leberzirrhose führen, sodass deine Leber ihre Funktion verliert. Ist dieser Zustand einmal erreicht, kann er nicht mehr rückgängig gemacht werden!

Krebs

Der Konsum von Alkohol begünstigt auf lange Sicht schwere Erkrankungen wie Krebs. Darmkrebs, Zungen- und Mundkrebs, Leberkrebs, Magenkrebs, Speiseröhrenkrebs oder Brustkrebs können durch den Konsum von Alkohol entstehen. Forscher schätzen, dass jeder zwanzigste Krebsfall auf Alkohol zurückzuführen ist. Alkohol ist somit der zweithäufigste Krebsrisikofaktor nach dem Tabakkonsum.

Alkohol im Straßenverkehr

Hast du schon den Führerschein? Oder einige deiner Freunde? Im Straßenverkehr ist Alkohol ein riesiges Problem. Das gilt nicht nur für die Fahrerinnen und Fahrer von Autos, Motorrädern und Fahrrädern, sondern auch für die Beifahrer.

Die wichtigste Regel: Du solltest niemals unter Alkoholeinfluss Auto, Motorrad oder Fahrrad fahren. Schon ab einer kleinen Konzentration von Alkohol im Blut sinkt dein Reaktionsvermögen, während deine Risikobereitschaft steigt. Außerdem überschätzt du dich, wenn du getrunken hast. Du fühlst dich vielleicht noch fit, bist es aber nicht. Dadurch steigt die Unfallgefahr erheblich.

Die meisten Unfälle unter Alkoholeinfluss passieren in den Nächten am Wochenende. Wenn du also mit Freunden auf eine Party fährst: lasst euch entweder abholen oder entscheidet, wer nicht trinkt und euch nach Hause fährt. Wenn du Freunde siehst, die trotzdem betrunken fahren wollen: überrede sie, das Auto stehen zu lassen. Sie werden es dir am nächsten Tag danken!

Interview mit Céline Danhyer

Psychologin der Sucht-Beratungsstelle *Impuls*.

Wann wird aus Alkoholkonsum eine Alkoholsucht?

Man sollte Elemente wie Frequenz, Quantität sowie den Kontext, in dem man trinkt, beachten. Man spricht von einer Alkoholsucht, wenn die Substanz die Kontrolle über das Leben einer Person einnimmt. Die Sucht ist aber nur ein Konsummuster von Alkohol. Es gibt auch andere Konsummuster: Wenn jemand aus Gewohnheit trinkt oder weil man genervt oder gestresst ist. Dabei handelt es sich um Alkoholmissbrauch.

Woran erkennt man, dass man selbst – oder jemand aus dem Freundeskreis – eine Sucht entwickelt hat?

Das wichtigste Merkmal sind die Entzugserscheinungen. Wenn man nervös wird oder gereizt, wenn es einem schlecht geht, weil man nicht trinken kann – das sind Symptome. Ein einfacher Test ist, ein Wochenende lang nicht zu trinken.

Welchen Einfluss hat eine Alkoholsucht auf die Entwicklung von Jugendlichen?

Weil das menschliche Gehirn sich noch mindestens bis zum Alter von 21 Jahren weiterentwickelt, sind die Jugendjahre extrem wichtig. In dem Alter lernen wir nämlich die komplexesten kognitiven Fähigkeiten: Antizipation, Organisation, Entscheidungsfähigkeit. Wer aber unter einer Sucht leidet, kann diese Kompetenzen nicht erlernen.

Interview mit einem jugendlichen Nichttrinker

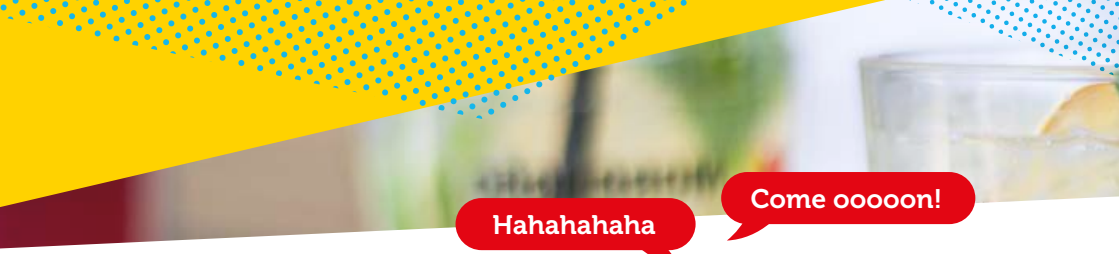
Maxime R. ist 17 Jahre alt und trinkt keinen Alkohol. Im Interview erzählt er, warum er diese Entscheidung getroffen hat und wie seine Freunde damit umgehen.

Maxime, wenn du auf einer Party bist oder feiern gehst, trinkst du lieber Cola als Bier oder Wein. Warum hast du dich dafür entschieden, keinen Alkohol zu trinken?

Das Trinken hat mich nie so wirklich interessiert. Ein wichtiger Grund dafür ist, dass ich viel Sport treibe. Es war immer mein Traum, Fußballprofi zu werden.

Hast du denn eine Erfahrung mit Alkohol gemacht?

Tatsächlich habe ich einmal Alkohol getrunken. Das war auf einer Geburtstagsparty einer Freundin, alle Leute waren zwischen 17 und 18 Jahren. Jeder hat getrunken und irgendwann habe ich es auch probiert. Ich habe schnell gemerkt, dass ich die Kontrolle verloren habe und erinnere mich nicht mehr an den ganzen Abend.



Hahahahaha

Come ooooon!

Just one beer!

So boring

Soft Drink?!

Wie ging es dir am Tag danach?

Ich lag den ganzen Tag auf dem Sofa. Mir ging es nicht gut! Ich hatte Kopf- und Bauchschmerzen. Und ich habe gemerkt: in diesem Zustand könnte ich auf keinen Fall Sport treiben oder ein Fußballspiel spielen.

Hat das dich in deiner Entscheidung, nicht zu trinken, bestärkt?

Auf jeden Fall. Ich sehe oft bei Teamkollegen von mir, welchen Effekt Alkohol hat. Wenn die am Tag vor einem Spiel feiern gehen und dabei Alkohol trinken, dann sind sie am Tag danach weniger fit. Oft sind sie müde, haben weniger Energie und ihre Leistung ist weniger gut. Dieses Risiko will ich nicht eingehen.

Was sagen deine Freunde dazu, dass du keinen Alkohol trinkst?

Meinen engen Freunden ist das egal. Mein bester Freund trinkt auch nicht. Solange wir zusammen unterwegs sind, ist es uns egal, auch wenn Leute dabei sind, die Alkohol trinken. Die meisten meiner Freunde trinken allerdings.

Ist es leicht, nicht zu trinken, wenn du abends unterwegs bist?

Ich habe kein Problem damit. Aber wenn alle anderen Leute angetrunken oder sogar betrunken sind, dann macht es mir schon weniger Spaß.

Hörst du blöde Kommentare von Leuten darüber, dass du nicht trinkst?

Es gibt natürlich Leute, die finden es komisch oder uncool, wenn jemand nicht trinkt. Blöde Kommentare kommen eher von flüchtigen Bekannten.

Was sagen diese Leute dann?

Ich habe schon viele Sachen gehört. Ob ich Angst habe zu trinken. Ob ich schwach sei. Meinen richtig guten Freunden ist es egal, dass ich nicht trinke. Wir sind nicht befreundet, weil wir zusammen Alkohol trinken. Sondern wegen anderen Sachen!

SOBER BUDDY CHALLENGE

MOTIVIERE DEINE ELTERN

Kennst du den Begriff *Dry January* – oder übersetzt: Trockener Januar? In den letzten Jahren wurde es in Europa und in den USA immer beliebter, den ganzen Monat Januar keinen Alkohol zu trinken.

Vielleicht kannst du dir denken, warum Menschen sich diese Challenge selber setzen. Der Monat davor ist schließlich der Monat der Feiertage. Nikolaustag, Weihnachten, Silvester – im Dezember gibt es viele Feiertage, an denen Menschen viel Alkohol konsumieren. Der trockene Januar ist eine Gelegenheit, dem Körper zum Jahresanfang eine Pause zu gönnen!

In Luxemburg nennen wir diese Aktion *Sober Buddy Challenge*! Hierbei stellt sich eine Person zusammen mit einer Freundin, einem Familienmitglied oder einem Arbeitskollegen der Herausforderung, 31 Tage zum Jahresbeginn keinen Alkohol zu trinken. Das Hauptziel des Wettbewerbs? Sich bewusst werden, wie viel und wie oft man Alkohol trinkt. Zu zweit ist eine solche Challenge einfacher als alleine! Im Januar 2021 haben über 2.500 Menschen bei dieser Challenge mitgemacht.

Du bist noch zu jung für die Challenge. Aber motiviere doch deine Eltern, mitzumachen!

Die Vorteile von einem Monat ohne Alkohol

- Besserer Schlaf
- Weniger Gewicht
- Bessere Konzentration
- Mehr Geld im Portemonnaie!

Um nichts über die *Sober Buddy Challenge* zu verpassen, abonniere einfach die *Facebook*-Seite der Fondation Cancer.

Scan mich

Rejoins-nous sur les réseaux sociaux
Folge uns in den sozialen Medien

@fondationcancer

Fondation Cancer Luxembourg

@fondationcancerluxembourg

@FondationCancer

den ins!der

Intéressé(e) ? / Interessiert?

Abonnement gratuit / Gratis-Abo

Il suffit de remplir le formulaire et de l'envoyer par e-mail à fondation@cancer.lu ou par la poste à l'adresse ci-dessous.

Es genügt, das Formular auszufüllen, per E-Mail an fondation@cancer.lu oder per Post an die untenstehende Adresse zu schicken.

○ **Oui, je veux recevoir le magazine *den ins!der* gratuitement 4 x par an.**
Ja, ich möchte die Zeitschrift *den ins!der* 4 x pro Jahr kostenlos erhalten.

Nom / Name ..... Prénom / Vorname .....

Adresse .....

.....

Code postal / Postleitzahl .....

Ville / Ort .....

Date de naissance / Geburtsdatum ..... / ..... / .....

E-mail .....

Editeur / Herausgeber: Fondation Cancer.
Alle Rechte vorbehalten/Tous droits réservés.
Conception, texte et rédaction / Konzept, Text und Redaktion: Matthias Kirsch
Photos / Fotos: iStockphoto
Layout: cropmark.lu | Imprimerie : imprimerie eXe s.a. | Revue trimestrielle de la Fondation Cancer - RCS Luxembourg G 25

den ins!der
c/o Fondation Cancer

209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg

T 45 30 331
E fondation@cancer.lu

cancer.lu

FSC
www.fsc.org
MIXTE
Papier issu de sources responsables
FSC® C081774