

Herzlich willkommen!

Zur JiMs-Barkeeper Schulung

Alkohol: Risiken, Nebenwirkungen, Sucht

17.03.2018 Jugendbildungsstätte Barmstedt

Svenja Bölter 2018



THERAPIEHILFE
VERBUND

Folgen von Alkoholkonsum in Deutschland 2015

- **21.907** Kinder und Jugendliche (10-20 Jahre) wurden in 2015 wegen Alkoholmissbrauchs stationär behandelt.
- **74.000** Todesfälle allein durch Leberversagen und Suchtfolgen
- **40 Milliarden Euro:** 40.000.000.000,- Euro werden jährlich für direkte und indirekte Folgekosten des Alkoholkonsums aufgewendet.



Alkoholwirkungen kurzfristig

- Steigerung der Redseligkeit, Stimmung, Enthemmung
- Sprachstörungen, lallende Aussprache
- Probleme bei der Entfernungseinschätzung
- Reduzierte Reaktionsfähigkeit
- Reduziertes Urteilsvermögen und Hörvermögen
- Koordinations- und Gleichgewichtsstörungen
- Einschränkung des Sehfeldes
- Erbrechen
- Steigende Risikobereitschaft und Aggressivität
- Blackout
- Koma
- Atemstillstand/ Kreislaufversagen
- Tod durch Ersticken, Erfrieren, Gewalteinwirkung, Verkehrsunfälle



Lebensgefahr

Alkoholwirkungen langfristig:

- Schädigung aller Organe
- Erhöhtes Krebsrisiko
- Suchtgefahr

Sucht

bezeichnet Abhängigkeiten von

Substanzen

(Heroin, Alkohol oder Zigaretten) sowie von

Verhaltensweisen

(Kaufsucht, Glückspielsucht, Internetsucht),

die zwanghaft immer wieder ausgeführt werden.

(Lexikon der Psychologie 2008)

Sucht geht einher mit...

- Starkem, zwanghaftem Verlangen
- Kontrollverlust
- Entzugserscheinungen
- Toleranzentwicklung
- Vernachlässigung anderer Interessen
- Fortsetzung trotz negativer Konsequenzen

Svenja Bölter 2018



THERAPIEHILFE
VERBUND

Deshalb: Gib der Sucht keine Chance!

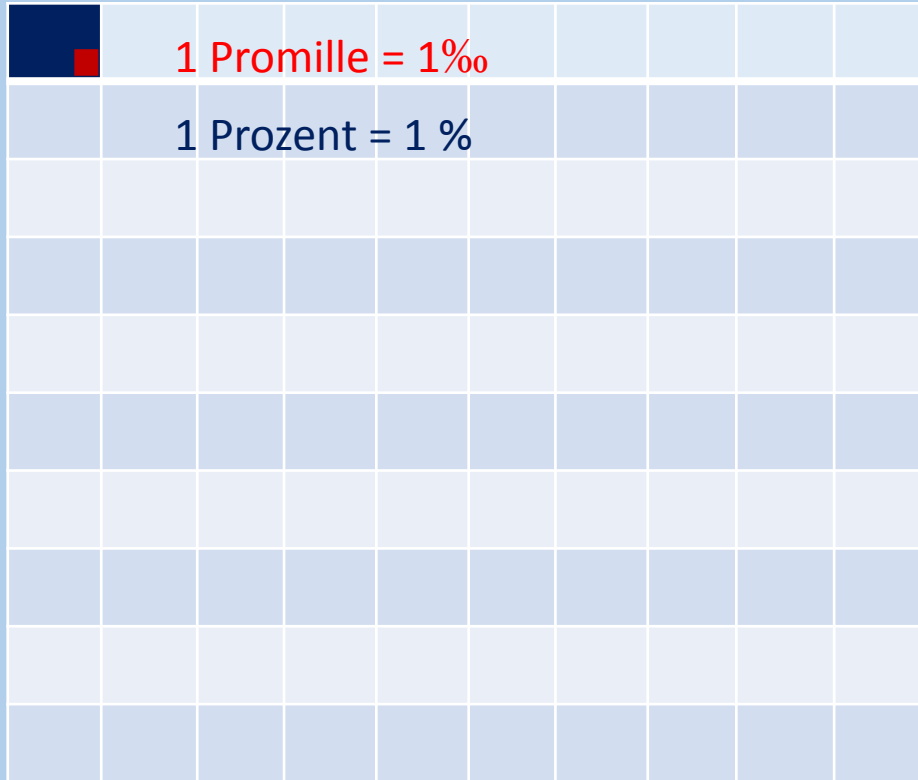
- Später anfangen
- Weniger trinken
- Seltener trinken
- Nicht trinken,
um Problemen zu verdrängen



Wer sollte gar keinen Alkohol trinken?

- **Teilnehmer am Straßenverkehr**
Alkohol ist für elf Prozent aller im Straßenverkehr getöteten Personen verantwortlich.
- **Schule und Arbeit**
- **Schwangerschaft und Stillzeit**
bleibende Schäden, pro Jahr werden etwa 8000 Babys in Deutschland mit alkoholbedingten Schäden geboren
- **Kinder**
zwei Esslöffel hochprozentiger Schnaps können bei einem kleinen Kind zu schwere Vergiftungen führen
- **Bei Medikamenteneinnahme und Krankheit**

Prozent und Promille



Prozent:

Der Alkoholgehalt in Getränken wird in Prozent angegeben.

Promille:

Der Alkoholgehalt im Blut (Blutalkoholkonzentration) wird in Promille angegeben.

Grobe Richtwerte

für die Blutalkoholkonzentration:

Bis 0,5‰

angetrunken

Ab 0,8‰

Vollrausch

Ab 2,0‰

Lebensgefahr

Berechnung der Blutalkoholkonzentration

Aufgenommene Alkoholmenge in g

$$\frac{\left[\begin{array}{l} \text{Körpergewicht in kg} \\ \times 0,6 \text{ ♀} \\ \times 0,7 \text{ ♂} \end{array} \right]}{\text{---}}$$

= Alkoholkonzentration im Blut
in Promille ‰



THERAPIEHILFE
VERBUND

Was empfiehlt die WHO?

Die Weltgesundheitsorganisation geht davon aus, dass es keinen risikofreien Alkoholkonsum gibt.

Sie definiert daher als sogenannten „risikoarmen Konsum“ folgende Mengen:

Nicht mehr als 12g Alkohol pro Tag für Frauen
und nicht mehr als 24g Alkohol pro Tag für Männer
an nicht mehr als fünf Tagen in der Woche.

**Ich wünsche allen JiMs-Barkeepern und
Barkeeperinnen viel Spaß und Erfolg bei Ihrer
Arbeit 😊 !**

Bei Fragen oder Anregungen wendet Euch gerne an mich:

Svenja Bölter
STZ-Elmshorn
Langelohe 75
25337 Elmshorn
Tel. 0412140910
Email: svenja-boelter@therapiehilfe.de

